



УТВЕРЖДЕНО:  
 Директор школы Степаненко С.К.

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
**МКОУ «Коньшевская средняя общеобразовательная школа»**  
 Возрастная категория: 12-18 лет

1 день

№ рез.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>завтрак</b>						
617	пудинг из творога (запеченный)	200	27,8	19,0	42,2	450,6
42	сыр твердый	40	9,2	12,0	0,0	148,0
1167	чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3
	хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	46,4	212,0
	всего	555,0	44,8	31,9	103,6	871,9
<b>обед</b>						
133	салат из белокочанной капусты	100	1,8	5,7	5,3	82,2
319	суп картофельный с горохом	250	5,4	5,6	19,5	150,6
862	куры тушеные	100	16,3	9,3	12,8	200,3
903	пюре картофельное	180	3,2	5,6	21,0	148,0
	сок	200	1,0	0,0	23,4	94,0
ТТК №1	булочка	50	3,9	6,6	34,5	197,0
	хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5
	всего	940	35,8	33,6	138,4	978,6
	<b>ИТОГО</b>	<b>1495</b>	<b>80,6</b>	<b>65,5</b>	<b>242,0</b>	<b>1850,5</b>

Энергетическая ценность: 978,6 ккал  
 Белки: 80,6 г  
 Жиры: 65,5 г  
 Углеводы: 242,0 г

2 день.

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>завтрак</b>						
520	каша молочная "Дружба"	205	5,1	5,1	31,8	185,6
	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0
1184	какао с молоком	200	3,8	4,0	25,8	154,0
	<b>всего</b>	<b>605</b>	<b>9,7</b>	<b>9,9</b>	<b>77,2</b>	<b>427,6</b>
<b>обед</b>						
222	икра свекольная	100	2,3	6,7	11,7	119,0
274	борщ с капустой и карт. со смет.	250/10	2,9	4,0	8,8	80,4
779	плов	180	20,8	11,2	36,1	330,0
1168	чай с лимоном	200/15/7	0,3	0,1	15,2	63,0
42	сыр твердый	20	4,6	6,0	0,0	74,0
	хлеб ржаной	60,0	4,2	0,8	21,9	106,5
	<b>всего</b>	<b>842,0</b>	<b>35,1</b>	<b>28,8</b>	<b>93,7</b>	<b>772,9</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>1447</b>	<b>44,8</b>	<b>38,7</b>	<b>170,9</b>	<b>1200,5</b>

3 день

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Полноценное вещество, г			Эн. ценность, ккал
			Б	Ж	У	
<b>завтрак</b>						
586	омлет натуральный	200	14,1	22,6	2,8	270,6
698	сосиска отварная	100	5,8	12,8	0,8	142,0
1167	чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9
	всего	595,0	26,2	36,2	56,0	644,8
<b>обед</b>						
133	винегрет овощной	100	2,2	3,8	10,8	87,0
304	рассольник со сметаной	250/10	2,8	4,4	12,5	92,0
768	гуляш	100	15,6	17,8	3,8	135,0
888	каша гречневая рассыпчатая	180	10,6	7,7	48,0	303,6
1081	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2
ТТК №1	булочка	50	3,9	6,6	34,5	197,0
	хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5
	всего	950,0	39,9	41,1	156,7	1024,3
	<b>ИТОГО</b>	<b>1545</b>	<b>66,1</b>	<b>77,3</b>	<b>212,7</b>	<b>1669,1</b>

4 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>завтрак</b>						
572	яйцо вареное	40	5,1	4,6	0,3	63,0
520	каша манная молочная	220	5,2	3,9	27,0	169,0
1167	чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9
	всего	555,0	16,6	9,3	79,7	464,2
<b>обед</b>						
222	салат из моркови	100	1,8	5,2	8,8	89,3
334	суп с мак.изд. и картофелем	250	3,5	2,9	23,6	131,0
666	рыба припущенная	100	6,7	3,5	30,3	70,9
903	пюре картофельное	180	3,2	5,6	21,0	148,0
1168	чай с лимоном	200/15/7	0,3	0,1	15,2	63,0
	хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5
	всего	912,0	19,7	18,1	120,8	608,7
	<b>ИТОГО</b>	<b>1467</b>	<b>36,3</b>	<b>27,4</b>	<b>200,5</b>	<b>1072,9</b>

Федеральное бюро Центра гигиены и эпидемиологии в Курской области  
в Лысковском районе  
Форм. № \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

5 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>завтрак</b>						
520	каша геркулесовая молочная	205	3,9	7,2	17,5	136,7
1184	какао с молоком	200/15	3,8	4,0	25,8	154,0
42	сыр твердый	30	6,9	9,0	0,0	111,0
	хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	46,7	212,5
	всего	550,0	22,2	21,0	90,0	614,2
<b>обед</b>						
222	икра свекольная	100	2,3	6,7	11,7	119,0
319	суп картофельный с горохом	250	5,4	5,6	19,5	150,6
727	печень куриная	100	18,0	9,8	3,1	172,2
897	макаронные изделия отварные	180	6,0	9,0	36,1	249,6
1059	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0
1168	чай с лимоном	200/15/7	0,3	0,1	15,2	63,0
	хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5
	всего	1112,0	37,0	32,8	127,1	948,9
	<b>ИТОГО</b>	<b>1662</b>	<b>59,2</b>	<b>53,8</b>	<b>217,1</b>	<b>1563,1</b>

Лаборатория ФБУЗ "Центр гигиены и эпидемиологии в Курской области в Лыковском районе"  
 Форм. 18  
 \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

## 6 день

№ рецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>завтрак</b>						
619	запеканка из творога	200	20,0	14,0	17,3	278,7
	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0
1167	чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3
	всего	615,0	21,0	14,9	51,9	428,0
<b>обед</b>						
91	салат из свежих овощей	100	1,8	5,7	5,3	82,2
294	щи из свежей капусты со смет.	250/10	2,9	4,0	8,8	80,4
795	котлета	100	12,9	10,1	11,2	191,2
891	рис отварной	180	4,1	5,0	43,2	234,0
1081	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2
ТТК№1	булочка	50	3,8	6,6	34,5	197,0
	хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5
	всего	950,0	30,3	32,2	150,1	994,5
	<b>ИТОГО</b>	<b>1565</b>	<b>51,3</b>	<b>47,1</b>	<b>202,0</b>	<b>1422,5</b>

7 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>завтрак</b>						
520	каша молочная "Дружба"	200	5,1	5,1	31,8	185,6
	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0
1184	какао с молоком	200	3,8	4,0	25,8	154,0
	хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	46,8	213,6
	всего	700,0	17,3	10,8	124,0	641,2
<b>обед</b>						
133	салат из белокочанной капусты	100	1,8	5,7	5,3	82,2
317	суп картофельный с крупой рис. и фрикадельками	250/25	7,8	6,5	14,5	175,8
836	куры тушеные	100	16,3	9,3	12,8	200,3
888	каша гречневая рассыпчатая	180	10,6	7,7	48,0	303,6
	чай с лимоном	200/15/7	0,3	0,1	15,2	63,0
ТТК№1	булочка	50	3,8	6,6	34,5	197,0
	хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5
	всего	987,0	44,8	36,7	152,2	1128,4
	<b>ИТОГО</b>	<b>1687</b>	<b>62,1</b>	<b>47,5</b>	<b>276,2</b>	<b>1769,6</b>

Филиал "Сектор" ГИИЗ в  
 специализации в Бурской области  
 в Лыповском районе  
 Факс: № \_\_\_\_\_ 20...

8 день

№ респ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>завтрак</b>						
1260	оладьи	220	13,2	21,7	71,8	545,6
41	масло сливочное	15	0,1	12,3	0,1	112,5
1167	чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3
	хлеб пшеничный	100	7,6	0,8	46,7	212,5
	всего	550	21,1	34,9	133,6	931,9
<b>обед</b>						
222	салат из моркови	100	1,8	5,2	8,8	89,3
306	рассольник ленинградский со смет.	250/10	2,8	4,4	12,5	92,0
1287	сосиска отварная	100	9,6	13,8	26,9	271,0
897	макаронные изделия отварные	180	6,0	9,0	36,1	249,6
	сок	200	1,0	0,0	23,4	94,0
	булочка	50	3,9	6,6	34,5	197,0
ТТК №1	хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5
	всего	950,0	29,3	39,8	164,1	1099,4
	<b>ИТОГО</b>	<b>1500</b>	<b>50,4</b>	<b>74,7</b>	<b>297,7</b>	<b>2031,3</b>

Формат: ФБУЗ "Центр гигиены и эпидемиологии в Курской области и Льговском районе"  
 Форм. № \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_ 20\_\_ г



9 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>завтрак</b>						
520	каша молочная вермишель	250	6,4	6,4	39,7	232,0
41	масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75,0
1167	чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3
	хлеб пшеничный	100	7,6	0,9	46,8	213,6
	всего	560,0	14,3	15,6	101,6	581,9
<b>обед</b>						
133	винегрет овощной	100	2,2	3,8	10,8	87,0
315	суп из овощей со сметаной	250/10	2,3	4,5	25,1	95,3
666	рыба припущенная	100	6,7	3,5	30,3	70,9
903	пюре картофельное	180	3,2	5,6	21,0	148,0
	фрукт	200	0,8	0,8	19,6	88,0
1081	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	25,2	103,2
	хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5
	всего	1100,0	20,0	19,0	153,9	698,9
	<b>ИТОГО</b>	<b>1660</b>	<b>34,3</b>	<b>34,6</b>	<b>255,5</b>	<b>1280,8</b>

Филиал ФБУЗ "Центр гигиены и эпидемиологии в Курской области" в Рыльском районе  
 Ввод № \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

10 день

№ реп.	Примечание, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
<b>завтрак</b>						
520	каша геркулесовая молочная	220	2,3	9,0	19,3	176,8
41	масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75,0
42	сыр твердый	30	7,0	9,0	0,0	110,0
1167	чай с сахаром	200/15	0,2	0,1	15,0	61,3
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9
	всего	555,0	15,6	27,0	71,7	594,0
<b>обед</b>						
91	салат из свежих овощей	100	1,8	5,7	5,3	82,2
317	суп картофельный с крупой рис. и фрикадельками	250/25	7,8	6,5	14,5	175,8
795	котлета	100	12,9	10,1	11,2	191,2
897	макаронные изделия отварные	180	6,0	9,0	36,1	249,6
1184	какао с молоком	200	3,8	4,0	25,8	154,0
ТТК №1	булочка	50	3,9	6,6	34,5	197,0
	хлеб ржаной	60	4,2	0,8	21,9	106,5
	всего	965,0	40,4	42,7	149,3	1156,3
	<b>ИТОГО</b>	<b>1520</b>	<b>56,0</b>	<b>69,7</b>	<b>221,0</b>	<b>1750,3</b>

Филиал ФБУЗ "Центр гигиены и эпидемиологии в Курской области в Львовском районе"  
 Введ. № \_\_\_\_\_  
 \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.