

«Утверждаю»
Директор муниципального казенного
образовательного учреждения
«Тесовская основная школа
имени В.В. Докучаева»
Т.А. Ефремочкина
Приказ № 61/1 от 31.08.2023г



Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Тесовская основная школа имени В.В. Докучаева»

Примерное меню
(на 10 дней)

Для организации питания детей в МКОУ «Тесовская ОШ»

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
<ul style="list-style-type: none"> - Макароны с котлетой - Компот из с/ф - Хлеб ржаной - Кондитерское изделие 	<ul style="list-style-type: none"> - Картофель тушеный с мясом - Чай - Хлеб ржаной -Фрукты 	<ul style="list-style-type: none"> - Суп картофельный - Чай - Хлеб ржаной -Кондитерское изделие 	<ul style="list-style-type: none"> - Картофельное пюре - Рыба жареная - Компот из сухофруктов - Хлеб ржаной -Салат капустный 	<ul style="list-style-type: none"> - Гуляш - Гречневая каша - Чай - Хлеб ржаной

6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
<ul style="list-style-type: none"> - Каша молочная - Чай - Хлеб пшеничный -Бутерброд с сыром 	<ul style="list-style-type: none"> - Капуста тушеная с мясом - Кофейный напиток - Хлеб ржаной -Кондитерское изделие 	<ul style="list-style-type: none"> - Борщ со сметаной - Чай - Хлеб ржаной - Кондитерское изделие 	<ul style="list-style-type: none"> - Картофельное пюре - Котлета рыбная - Компот из сухофруктов - Хлеб ржаной -Салат капустный 	<ul style="list-style-type: none"> - Рис - Тефтели - Компот из с/ф - Хлеб ржаной -Кондитерское изделие

Примерное десятидневное меню
для организации питания школьников МКОУ «Тесовская ОШ» в 2023-2024 учебном году

3 день (7-10 лет)

N2 рецеп- туры	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			энерг. ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углев.		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
200	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,83	4,56	20,73	139,0	0,12	16,50	0,02	0,5	19,72	67,35	12,922	0,7679
	Хлеб ржаной	50	5,28	0,96	27,36	144,8	0,51	0,00	0,00	4,27	16,8	69,6	15,2	1,6
375	Чай с сахаром	200	0,001	0	15,04	60,13	0	0	0,0005	0	0,51	8,24	4,4	0,049
16,17	Кондитерское изделие	40	2.56	6.72	32.4	200.4	0.04	0	0.048	0.4	19.2	76	4.0	0.32

Примерное десятидневное меню
для организации питания школьников МКОУ «Тесовская ОШ» в 2023-2024 учебном году

3 день (11-16 лет)

N2 рецеп- туры	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			энерг. ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углев.		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
200	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	3,39	5,47	24,88	166,8	0,14	19,8	0,024	0,6	23,66	80,82	15,504	0,924
	Хлеб ржаной	50	5,28	0,96	27,36	144,8	0,51	0,00	0,00	4,27	16,8	69,6	15,2	1,6
375	Чай с сахаром	200	0,001	0	15,04	60,13	0	0	0,0005	0	0,51	8,24	4,4	0,049
16,17	Кондитерское изделие	40	2.56	6.72	32.4	200.4	0.04	0	0.048	0.4	19.2	76	4.0	0.32

Примерное десятидневное меню
для организации питания школьников МКОУ «Тесовская ОШ» в 2023-2024 учебном году

5-й день (7-10 лет)

N2 рецеп- туры	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			энерг. ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углев.		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Ee
246	Гуляш из отварной говядины	100	16,15	7,02	4,9	147	0,1	3,12	0,02	0,1	16,93	178,64	22,92	2,261
302	гречка	150	8,73	5,43	45,0	263,805	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,70	18,55	0,67
375	Чай с сахаром	200	0,001	0	15,04	60,13	0	0	0,0005	0	0,51	8,24	4,4	0,049
	Хлеб ржаной	50	5,28	0,96	27,36	144,8	0,51	0,00	0,00	4,27	16,8	69,6	15,2	1,6

Примерное десятидневное меню
для организации питания школьников МКОУ «Тесовская ОШ» в 2023-2024 учебном году

5-й день (11-16 лет)

N2 рецеп- туры	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			энерг. ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углев.		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Ee
246	Гуляш из отварной говядины	100	16,15	7,02	4,9	147	0,1	3,12	0,02	0,1	16,93	178,64	22,92	2,261
302	гречка	180	10,48	6,52	54	316,57	0,11	4,31	0,036	0,16	31,97	70,44	22,26	0,804
375	Чай с сахаром	200/15	0,001	0	15,04	60,13	0	0	0,0005	0	0,51	8,24	4,4	0,049
	Хлеб ржаной	50	5,28	0,96	27,36	144,8	0,51	0,00	0,00	4,27	16,8	69,6	15,2	1,6

Примерное десятидневное меню
для организации питания школьников МКОУ «Тесовская ОШ» в 2023-2024 учебном году

7 день (7-10 лет)

N2 рецеп- туры	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			энерг. ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углев.		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Ее
306	Капуста тушеная	250	10,102	21,82	37,96	391,83	0,18	111,4	0,13	2,90	142,11	282,86	53,58	2,55
	Хлеб ржаной	50	5,28	0,96	27,36	144,8	0,51	0,00	0,00	4,27	16,8	69,6	15,2	1,6
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	3,2	4,7	58	0,04	1,3	0,02	0	120	90	0	0
12,17	Кондитерское изделие	40	2.56	6.72	32.4	200.4	0.04	0	0.048	0.4	19.2	76	4.0	0.32

Примерное десятидневное меню
для организации питания школьников МКОУ «Тесовская ОШ» в 2023-2024 учебном году

7 день (11-16 лет)

N2 рецеп- туры	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			энерг. ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углев.		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Ее
306	Капуста тушеная	300	12,12	24,44	42,51	438,86	0,202	133,68	0,146	3,25	159,16	316,80	60,00	2,86
	Хлеб ржаной	50	5,28	0,96	27,36	144,8	0,51	0,00	0,00	4,27	16,8	69,6	15,2	1,6
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,8	3,2	4,7	58	0,04	1,3	0,02	0	120	90	0	0
16,17	Кондитерское изделие	40	2.56	6.72	32.4	200.4	0.04	0	0.048	0.4	19.2	76	4.0	0.32

