

УТВЕРЖДАЮ  
Директор Милюковского МКОУ  
Ю.А. Кобякина

## Основное десятидневное меню

для детей 12 лет и старше

Милюковского МКОУ

д. Милюковка

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>обед</b>														
59	суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,2	3,0	22,6	133	0,1	7,92	0	0	16,05	0	25,11	1,03
283	чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0	0	0	0	0,26	0		0,03
1	хлеб ржаной	30	2,81	0,44	23,52	111,56	0	0	0	0	0	0	0	0
726	Блины	150/7	7,8	10,4	48,8	324	0,09	0	0	0	17,3	0	10,52	0,83
Итого			13,91	13,84	104,02	603,57	0,1	7,92	0	0	33,61	0	35,63	1,89

День: вторник Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>обед</b>														
63	суп картофельный с бобовыми и гречками	250	9.6	5.1	38.5	242	0,26	5.59	0	0	58.99	0	98.25	2.79
294	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,8	18,5	109	0,03	0,52	0	0	105,86	0	12,18	0,11
1	хлеб ржаной	30	2,81	0,44	23,52	111,56	0	0	0	0	0	0	0	0
95	Гуляш	60	17,3	18,1	3,2	245	0,05	0,98	0	0	12,18	0	22,98	2,6
177	Каша рисовая рассыпчатая	180/5	6	6.5	61.3	334	0,06	0	0	0	7.62	0	41.58	0.86
Итого			31,61	36,54	142,62	1034,56	0,37	6,11	0	0	195,44	0	165,32	5,37

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>обед</b>														
53	щи из свежей капусты с картофелем	250	2,1	6,7	10,1	110	0,06	14,4	0	0	38,18	0	22,91	0,84
283	чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0	0	0	0	0,26	0	0	0,03
1	хлеб ржаной	30	2,81	0,44	23,52	111,56	0	0	0	0	0	0	0	0
48	Яйцо вареное	40	4,8	4,1	0,2	59	0,02	0	0	0	19,8	0	4,32	0,9
212	Макаронные изделия отварные	180/5	8,1	7,2	48,2	295	0,09	0	0	0	14,03		11,09	1,12
Итого			17,91	18,44	91,12	610,56	0,17	14,4	0	0	34,09	0	38,32	2,89

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>обед</b>														
54	рассольник ленинградский	250	2,6	6,2	18,5	142	0,09	8,04	0	0	18,06	0	26,99	1,01
294	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121	0,07	0,29	0	0	14,62	0	8,5	0,92
1	хлеб ржаной	30	2,81	0,44	23,52	111,56	0	0	0	0	0	0	0	0
306	Котлета	100	16,2	14,5	13,9	252	0,07	0,29	0	0	34,05	0	28,56	1,48
173	Каша гречневая рассыпчатая	180/5	14,4	9,4	63	288	0,43	0	0	0	23,45	0	221,58	7,59
Итого			36,51	30,64	227,02	914,56	0,66	8,62	0	0	90,18	0	285,63	11

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>обед</b>														
56	борщ с капустой и картофелем	250	2	6	14	117	0,05	9,53	0	0	34,73	0	24,32	1,13
283	чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0	0	0	0	0,26	0	0	0,03
1	хлеб ржаной	30	2,81	0,44	23,52	111,56	0	0	0	0	0	0	0	0
194	Каша пшеничная молочная жидкая	250/7	9,1	11,1	42,6	307	0,22	0,64	0	0	157,56		55,06	1,43
Итого			14,01	17,54	89,22	607,56	0,27	10,17	0	0	157,56	0	114,37	2,59

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>обед</b>														
67	суп из овощей	250	2,2	5	12,8	106	0,09	10,22	0	0	25,61	0	24,6	0,9
283	чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0	0	0	0	0,26	0	0	0,03
1	хлеб ржаной	30	2,81	0,44	23,52	111,56	0	0	0	0	0	0	0	0
306	Котлета	100	16,2	14,5	13,9	252	0,07	0,29	0	0	34,05	0	28,56	1,48
177	Каша рисовая рассыпчатая	180/5	6	6,5	61,3	334	0,06	0	0	0	7,62	0	41,58	0,86
Итого			27,31	26,44	120,62	838,56	0,22	10,51	0	0	67,54	0	94,74	3,27

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
59	суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,2	3,0	22,6	133	0,1	7,92	0	0	16,05	0	25,11	1,03
294	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1	0	9,1	35	0	0	0	0	0,26	0	0	0,03
1	хлеб ржаной	30	2,81	0,44	23,52	111,56	0	0	0	0	0	0	0	0
193	каша рисовая молочная жидкая	250/7	6,3	10	38,4	270	0,07	0,67	0	0	154,5	0	35,13	0,52
Итого			11,7	13,44	93,62	600,56	0,17	8,59	0	0	170,81	0	60,24	1,58



День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>обед</b>														
56	Рассольник Ленинградский	250	2,6	6,2	18,5	142	0,09	8,04	0	0	18,06	0	26,99	1,01
287	Кофейный напиток на молоке	200	3,2	2,8	18,5	109	0,03	0,52	0	0	105,86	0	12,18	0,11
1	хлеб ржаной	30	2,81	0,44	23,52	111,56	0	0	0	0	0	0	0	0
726	Блины	150/7	7,8	10,4	48,8	324	0,09	0	0	0	17,3	0	10,52	0,83
Итого			16,41	19,84	109,32	686,56	0,21	8,56	0	0	141,22	0	49,69	1,95

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
<b>обед</b>														
71	Уха с крупой	250	2,5	6,1	14,9	126	0	0	0	0	0,26	0	0	0
283	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0	0	0	0	0,26	0	0	0,03
1	хлеб ржаной	30	2,81	0,44	23,52	111,56	0	0	0	0	0	0	0	0
97	Жаркое домашнему	200	25,4	25,8	23	429	0,19	0,65	0	0	25,4	0	258	23
итого			19,91	35,44	77,72	713,56	0,19	15,22	0	0	75,7	0	54,97	3,15

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенне-летний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
53	Щи из свежей капусты и картофеля	250	2,1	6,7	10,1	110	0,06	14,4	0	0	38,18	0	22,91	0,84
306	Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	0	0	20	76	0	0	0	0	0,48	0	0	0,06
1	хлеб ржаной	70	2,81	0,44	23,52	111,56	0	0	0	0	0	0	0	0
48	Яйцо вареное	40	4,8	4,1	0,2	59	0,02	0	0	0	19,8	0	4,32	0,9
212	Макаронные изделия отварные	180/5	8,1	7,2	48,2	295	0,09	0	0	0	14,03		11,09	1,12
Итого			17,81	18,44	102,02	615,56	0,17	0	0	0	72,49	0	38,32	2,92

### **Примечание:**

- \*По возможности, исходя из суммы, в меню включать:  
свежие овощи, свежие фрукты, кондитерские изделия, другие блюда.
- \*использовать взаимозаменяемые продукты.
- \*При сбое в доставке продуктов возможны изменения в меню на конкретный день.

Утверждаю  
Директор Милюковского МКОУ  
Кобякина Ю.А.

Примерное десятидневное меню  
Милюковского МКОУ  
для организации питания обучающихся  
с 12 лет и старше  
(с 01.04.2022)