

УТВЕРЖДЕНО
Директор МКОУ Куминская СОШ

С.Н. Батурин
Приказ.№ 462-од от 30.10.2023 г.

ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ

(десятидневное)

Для учащихся МКОУ Куминская СОШ

Возраст: 12 лет и старше

обед

1 ВАРИАНТ

Основное(организованное) меню для учащихся МКОУ Куминская СОШ
Возрастная категория обучающихся от 12 лет и старше (обед)
1 ВАРИАНТ

День: понедельник
 Неделя: первая
 Обед - 30-35 %

№ рецеп	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	К, мг.	Р, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
День 1																				
76	ОБЕД	Винегрет овощной	100.00	2.10	10.15	7.00	112	0.04	0.02	7.6	0.66	16.95	0	11.01	0	190.09	27.49	0	0	0.02
153	ОБЕД	Суп с рыбными консервами	250.00	2.18	2.92	11.00	104.75	0.05	0.05	8.025	0.45	12.85	0	11.175	0	212.25	27.675	0	0	0.1
370	ОБЕД	Плов из отварной говядины	250.00	15.00	15.00	22.00	253	0.05	0.05	4.05	0.65	18.175	0	18.025	0	48.75	52.675	0	0	0.1
519	ОБЕД	Напиток из шиповника	200.00	1.08	0.44	43.40	197	0.04	0.08	320	1.04	40.76	0.28	10.04	0	16.84	5.44	0	0	0.48
108	ОБЕД	Хлеб пшеничный	60.00	4.74	0.60	28.98	128.16	0.012	0	0	0.18	2.208	0	0	0	0	0	0	0	0
110	ОБЕД	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60.00	3.96	0.72	20.40	108.6	0.108	0	0	2.34	21	0	28.2	0	0	94.8	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			920.00	29.06	29.83	132.78	903.51	0,3	0,2	339,675	5,32	111,943	0,28	78,45	0	467,93	208,08	0	0	0,7

День: вторник
 Неделя: первая

№ рецеп	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	К, мг.	Р, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
День 2																				
24	ОБЕД	Салат из свежих овощей	100.00	0.92	5.00	4.59	113.08	0.1	0.11	29.15	1.58	26.45	0.11	19.31	0	243.7	43.25	0	0	0.02
143	ОБЕД	Суп из овощей с говядиной и сметаной	250.00	8.00	6.18	21.28	170	0.225	0.1	28.4	2.55	63.775	0	15.225	0	307.3	37.85	0	0	0.2
363	ОБЕД	Мясо тушеное	100.00	6.00	6.00	10.00	111	0.03	0.03	5.18	0.38	8	0	1.56	0	19.44	6.44	0	0	0
428	ОБЕД	Сложный гарнир (капуста тушонная, картофельное пюре)	180.00	5.29	11.50	29.21	243.13	0.216	0.198	55.206	1.926	83.772	0	32.94	0	797.886	85.086	0	0	0.036
510	ОБЕД	Напиток из апельсинов с яблоками	200.00	0.38	0.18	17.18	71.62	0.02	0.02	19.86	0.78	20.08	0	7.54	0	138.92	9.74	0	0	0.12
108	ОБЕД	Хлеб пшеничный	60.00	4.74	0.60	28.98	128.16	0.012	0	0	0.18	2.208	0	0	0	0	0	0	0	0
110	ОБЕД	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60.00	3.96	0.72	20.40	108.6	0.108	0	0	2.34	21	0	28.2	0	0	94.8	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			950.00	29,29	30,18	131,64	945,59	0,711	0,458	137,796	9,736	225,285	0,11	104,775	0	1507,246	277,166	0	0	0,376

День: среда
 Неделя: первая

№ рецеп	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	К, мг.	Р, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
День 3																				
31	ОБЕД	Салат "Здоровье"	100.00	1.27	8.75	9.88	106.25	0.11	0.14	31.65	1.54	36.32	0.12	20.42	0	203.12	42.98	0	0	0.01
145	ОБЕД	Борщ с фасолью и картофелем	250.00	7.00	6.00	20.53	190.77	0.175	0.1	14	2.325	62.975	0	37	0	500.5	136.55	0	0	0.025
291	ОБЕД	Макаронные изделия отварные	200.00	5.54	6.54	30.00	215.1	0.08	0.06	0	1.04	32.5	0	4.08	0	0	0.02	0	0	0.4
391	ОБЕД	Котлеты из говядины паровые	100.00	6.67	6.78	7.67	129.93	0.01	0.06	0.69	0.2	22.53	0.01	1.3	0.11	15.76	12.5	0	0	0
453	ОБЕД	Соус томатный	50.00	0.31	0.79	1.67	15.24	0.01	0.015	1.36	0.09	2.09	0	0.25	0	0	0	0	0	0.025
493	ОБЕД	Чай с сахаром	200.00	0.18	0.00	12.02	47.2	0	0	0.1	0.78	11.56	0	5.46	0	22.68	7.42	0	0	0.24
108	ОБЕД	Хлеб пшеничный	60.00	4.74	0.60	28.98	128.16	0.012	0	0	0.18	2.208	0	0	0	0	0	0	0	0
110	ОБЕД	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60.00	3.96	0.72	20.40	108.6	0.108	0	0	2.34	21	0	28.2	0	0	94.8	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			1020.00	29,67	30,18	131,15	941,25	0,505	0,375	47,8	8,495	191,183	0,13	96,71	0,11	742,06	294,27	0	0	0,7

День: четверг
Неделя: первая

№ рецепт	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	К, мг.	Р, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
День 4																				
21	ОБЕД	Салат из свежих овощей с перцем	100.00	2.75	7.50	6.25	109	0.1	0.12	75.75	1.55	31.01	0.15	21.68	0	279.31	53.22	0	0	0.02
154	ОБЕД	Суп картофельный с крупой	250.00	6.25	8.50	30.00	198	0.125	0.1	23.15	1.25	17.55	0	24.8	0	481.9	67.2	0	0	0.025
367	ОБЕД	Гуляш из отварной говядины (1-й вариант)	100.00	8.00	8.00	5.00	162.43	0.03	0.03	4.52	0.36	10.62	0	3.78	0	47.25	15.66	0	0	0.01
237	ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	180.00	3.73	4.55	25.00	173	0.36	0.18	0	5.526	25.038	0	1.224	0	0	0	0	0	0.126
623	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200.00	0.12	0.06	17.38	68.46	0	0	0.06	0.04	9.44	0	2	0	0.44	0	0	0	0.2
108	ОБЕД	Хлеб пшеничный	60.00	4.74	0.60	28.98	128.16	0.012	0	0	0.18	2.208	0	0	0	0	0	0	0	0
110	ОБЕД	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60.00	3.96	0.72	20.40	108.6	0.108	0	0	2.34	21	0	28.2	0	0	94.8	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			950.00	29.55	29.93	133.01	947.65	0.735	0.43	103.48	11.246	116.866	0.15	81.684	0	808,9	230.88	0	0	0.381

День: пятница
Неделя: первая

№ рецепт	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	К, мг.	Р, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
День 5																				
74	ОБЕД	Салат Мазайка	100.00	2.50	8.75	12.50	190	0.28	0.16	15.2	3.09	45.89	0.02	16.73	0.22	397.4	58.35	0	0	0.02
144	ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)/12,5	250.00	3.75	7.50	20.05	181.63	0.05	0.025	5.8	0.3	5.425	0	6.45	0	150.75	17.4	0	0	0
170	ОБЕД	Гренки из пшеничного хлеба	30.00	0.00	0.00	0.00	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	29.49	0	0	0
201	ОБЕД	Рулет или запеканка картофельная с печенью	250.00	10.00	9.00	30.00	250	0.4	1.8	56.225	6.825	28.45	6.475	49.85	1	1078.55	339.625	0	0.05	0.225
448	ОБЕД	Соус белый основной	50.00	0.81	1.57	1.59	23.85	0.01	0.01	0.21	0.045	1.345	0	0.28	0	3.5	1.16	0	0	0
511	ОБЕД	Напиток из свежих ягод	200.00	0.10	0.04	16.42	64.4	0	0	7.26	0.14	16	0	3.64	0	49.04	4.14	0	0	0.2
108	ОБЕД	Хлеб пшеничный	60.00	4.74	0.60	28.98	128.16	0.012	0	0	0.18	2.208	0	0	0	0	0	0	0	0
110	ОБЕД	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60.00	3.96	0.72	20.40	108.6	0.108	0	0	2.34	21	0	28.2	0	0	94.8	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			1000.00	25.86	28.18	129.94	946.64	0.86	1.995	84.695	12.92	120.318	6.495	105.15	1.22	1679.24	544.965	0	0.05	0.445

День: понедельник
Неделя: вторая

№ рецепт	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	К, мг.	Р, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
День 6																				
29	ОБЕД	Салат овощной с яблоками и перцем сладким	100.00	1.23	6.25	10.00	126.81	0.05	0.05	39.62	1.48	16.41	0.06	9.29	0	206.06	17.51	0	0	0.01
134	ОБЕД	Рассольник ленинградский	250.00	5.60	6.05	17.10	145.75	0.2	0.15	32.05	1.8	55.85	0	44.5	0	898.15	130.9	0	0	0.45
416	ОБЕД	Шницель из говядины	100.00	10.00	8.89	3.33	142.87	0.01	0.04	0.64	0.21	17.18	0.02	2.99	0.13	33.3	24.48	0	0	0.01
195	ОБЕД	Рагу из овощей	180.00	4.81	7.67	38.39	193.5	0.126	0.126	34.56	1.296	52.866	0.018	17.118	0.018	392.67	50.004	0	0	0.018
505	ОБЕД	Кисель из свежих ягод	200.00	0.16	0.04	14.10	55.88	0	0	3	0.14	15.86	0	7	0	51.56	6	0	0	0.18
108	ОБЕД	Хлеб пшеничный	60.00	4.74	0.60	28.98	128.16	0.012	0	0	0.18	2.208	0	0	0	0	0	0	0	0
110	ОБЕД	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60.00	3.96	0.72	20.40	108.6	0.108	0	0	2.34	21	0	28.2	0	0	94.8	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			950.00	30.50	30.22	132.30	901.57	0.506	0.366	109.87	7.446	181.374	0.098	109,098	0,148	1581,74	323,694	0	0	0,668

День: вторник
Неделя: вторая

№ рецеп	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
День 7																				
56	ОБЕД	Салат из свеклы с сыром и чесноком,	100.00	2.75	7.50	6.25	109	0.04	0.1	15.49	2.25	207.38	0.06	40.5	0	447	145.5	0.01	0	0.02
150	ОБЕД	Суп картофельный с рыбой	250.00	6.25	8.50	30.00	198	0.075	0.05	11.25	0.6	11.45	0	12.825	0	300.625	34.5	0	0	0
366	ОБЕД	Бефстроганов из отварной говядины	100.00	8.00	8.00	5.00	162.43	0.05	0.06	2.35	0.33	22.48	0.02	3.45	0.01	43.65	17.85	0	0	0.01
414	ОБЕД	Рис отварной	180.00	3.73	4.55	25.00	173	0.036	0.018	0	0.45	9.45	0	21.888	0	41.994	63	0	0.018	0.108
512	ОБЕД	Напиток из плодов и ягод сушеных	200.00	0.12	0.06	17.38	68.46	0	0	5.56	0.42	16.52	0	4.78	0	54.54	5	0	0	0.2
108	ОБЕД	Хлеб пшеничный	60.00	4.74	0.60	28.98	128.16	0.012	0	0	0.18	2.208	0	0	0	0	0	0	0	0
110	ОБЕД	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60.00	3.96	0.72	20.40	108.6	0.108	0	0	2.34	21	0	28.2	0	0	94.8	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			950.00	29.55	29.93	133.01	947.65	0.321	0.228	34.65	6.57	290.488	0.08	111.643	0.01	887.809	360.65	0.01	0.018	0.338

День: среда
Неделя: вторая

№ рецеп	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
День 8																				
32	ОБЕД	Салат "Летний"	100.00	3.75	10.00	9.62	166.31	0.14	0.22	11.88	2.2	36.4	0.12	14.61	0.88	264.3	99.62	0.01	0.01	0.02
142	ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	250.00	5.10	4.38	10.40	102.25	0.075	0.075	31.55	0.85	43.725	0	8.75	0	193.7	26.25	0	0	0.025
237	ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	180.00	5.99	5.53	37.13	214.79	0.36	0.18	0	5.526	25.038	0	1.224	0	0	0	0	0	0.126
390	ОБЕД	Тефтели из говядины с рисом ("ежики")	100.00	6.00	8.60	7.00	143	0.02	0.01	3	0.33	10.73	0	8.6	0	61.1	30.3	0	0	0.02
453	ОБЕД	Соус томатный	50.00	0.31	0.79	1.67	15.24	0.01	0.015	1.36	0.09	2.09	0	0.25	0	0	0	0	0	0.025
623	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200.00	0.08	0.00	18.46	70.2	0	0	0.06	0.04	9.44	0	2	0	0.44	0	0	0	0.2
108	ОБЕД	Хлеб пшеничный	60.00	4.74	0.60	28.98	128.16	0.012	0	0	0.18	2.208	0	0	0	0	0	0	0	0
110	ОБЕД	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	60.00	3.96	0.72	20.40	108.6	0.108	0	0	2.34	21	0	28.2	0	0	94.8	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			1000.00	29.93	30.62	133.66	948.55	0.725	0.5	47.85	11.556	150.631	0.12	63.634	0.88	519.54	250.97	0.01	0.01	0.416

