

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

(завтрак)

**1 ВАРИАНТ**

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

1 ВАРИАНТ

(завтрак)

День: понедельник

Неделя: первая

Завтрак -20-25%

№ рецепту	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 1																				
315	ЗАВТРАК	Запеканка "Царская" из творога с молоком сгущенным	215.00	12.00	16.00	43.00	368	0.12	0.28	0.18	1.26	24.68	0.02	3.42	0.54	39.28	49.86	0	0	0
501	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200.00	4.24	4.64	11.60	105.24	0.06	0.2	1.7	0.14	161.56	0	1.2	0	0.16	0	0	0	0.12
108	ЗАВТРАК	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
112	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоки)	100.00	0.40	0.40	9.80	47	0.03	0.02	10	2.2	16	0.01	9	0	278	11	0	0	0.01
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>575.00</b>	<b>21.38</b>	<b>21.64</b>	<b>93.38</b>	<b>648.40</b>	<b>0.231</b>	<b>0.557</b>	<b>12.03</b>	<b>3.81</b>	<b>250.498</b>	<b>0.038</b>	<b>18.72</b>	<b>0.548</b>	<b>372.19</b>	<b>93.71</b>	<b>0.001</b>	<b>0</b>	<b>0.136</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>575</b>	<b>21.38</b>	<b>21.64</b>	<b>93.38</b>	<b>648.4</b>	<b>0.231</b>	<b>0.557</b>	<b>12.03</b>	<b>3.81</b>	<b>250.498</b>	<b>0.038</b>	<b>18.72</b>	<b>0.548</b>	<b>372.19</b>	<b>93.71</b>	<b>0.001</b>	<b>0</b>	<b>0.136</b>

День: вторник

Неделя: первая

№ рецепту	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 2																				
291	ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	200.00	4.30	9.00	33.56	215.1	0.08	0.06	0	1.04	32.5	0	4.08	0	0	0.02	0	0	0.4
392	ЗАВТРАК	Фрикадельки из говядины тушеные	100.00	8.31	7.00	0.06	122.26	0	0	0	0	1.19	0	0.26	0	0	0	0	0	0.03
444	ЗАВТРАК	Соус сметанный с томатом	50.00	0.64	0.69	0.67	11.55	0.005	0.01	1.36	0.075	2.945	0.005	0.225	0	2.9	1.525	0	0	0
496	ЗАВТРАК	Какао с молоком (1-й вариант)	200.00	3.00	3.30	15.80	117.34	0.06	0.22	1.92	0.9	189.38	0	15.76	0	50.24	21.76	0	0	0.18
108	ЗАВТРАК	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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>610.00</b>	<b>20.99</b>	<b>20.59</b>	<b>79.07</b>	<b>594.41</b>	<b>0.157</b>	<b>0.29</b>	<b>3.28</b>	<b>2.195</b>	<b>228.223</b>	<b>0.005</b>	<b>20.325</b>	<b>0</b>	<b>53.14</b>	<b>23.305</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0.61</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>610</b>	<b>20.99</b>	<b>20.59</b>	<b>79.07</b>	<b>594.41</b>	<b>0.157</b>	<b>0.29</b>	<b>3.28</b>	<b>2.195</b>	<b>228.223</b>	<b>0.005</b>	<b>20.325</b>	<b>0</b>	<b>53.14</b>	<b>23.305</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0.61</b>

День: среда

Неделя: первая

№ рецепту	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 3																				
91	ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	60.00	9.36	9.40	20.02	156.56	0.078	0.06	0.558	0.942	210.24	0.078	10.002	0	19.998	108.018	0	0	0
260	ЗАВТРАК	Каша "Дружба" с маслом	250.00	8.50	9.73	35.00	285	0.125	0.2	1.625	0.725	161.075	0	10.25	0	18.875	28.125	0	0	0.1
10	ЗАВТРАК	Чай с лимоном и апельсином" Цитрусовый заряд"	200.00	0.32	0.02	16.00	64.9	0	0.02	8.48	0.84	10.7	0	2.02	0	29.94	3.62	0	0	0
112	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (апельсин)	100.00	0.90	0.20	8.10	43	0.06	0.045	90	0.45	51	0.015	19.5	0	295.5	34.5	0	0	0.03
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>610.00</b>	<b>19.08</b>	<b>19.35</b>	<b>79.12</b>	<b>549.46</b>	<b>0.263</b>	<b>0.325</b>	<b>100.663</b>	<b>2.957</b>	<b>433.015</b>	<b>0.093</b>	<b>41.772</b>	<b>0</b>	<b>364.313</b>	<b>174.263</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0.13</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>610</b>	<b>19.08</b>	<b>19.35</b>	<b>79.12</b>	<b>549.46</b>	<b>0.263</b>	<b>0.325</b>	<b>100.663</b>	<b>2.957</b>	<b>433.015</b>	<b>0.093</b>	<b>41.772</b>	<b>0</b>	<b>364.313</b>	<b>174.263</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0.13</b>

День: четверг  
Неделя: первая

№ рецепту	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 4																				
94	ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом (2-й вариант)	60.00	2.00	5.60	19.80	140	0.102	0.012	0	0.978	14.4	0	0	0	0	0	0	0	0
12	ЗАВТРАК	Печень, тушенная с овощами	100.00	12.22	7.22	5.89	172.22	0.33	1.94	36.77	6.7	37.47	7.11	17.77	1.02	264.6	277.13	0.01	0.03	0.22
291	ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	200.00	5.54	6.54	33.56	215.1	0.08	0.06	0	1.04	32.5	0	4.08	0	0	0.02	0	0	0.4
492	ЗАВТРАК	Чай "Витаминный"	200.00	0.84	0.28	24.66	115.18	0.02	0.06	200.08	1.3	25.86	0.16	9.02	0	30.3	10	0	0	0.28
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>560.00</b>	<b>20.60</b>	<b>19.64</b>	<b>83.91</b>	<b>642.50</b>	<b>0.532</b>	<b>2.072</b>	<b>236.85</b>	<b>10.018</b>	<b>110.23</b>	<b>7.27</b>	<b>30.87</b>	<b>1.02</b>	<b>294.9</b>	<b>287.15</b>	<b>0.01</b>	<b>0.03</b>	<b>0.9</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>560</b>	<b>20.60</b>	<b>19.64</b>	<b>83.91</b>	<b>642.5</b>	<b>0.532</b>	<b>2.072</b>	<b>236.85</b>	<b>10.018</b>	<b>110.23</b>	<b>7.27</b>	<b>30.87</b>	<b>1.02</b>	<b>294.9</b>	<b>287.15</b>	<b>0.01</b>	<b>0.03</b>	<b>0.9</b>

День: пятница  
Неделя: первая

№ рецепту	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 5																				
95	ЗАВТРАК	Бутерброд с джемом или повидлом (1-й вариант)	60.00	5.68	4.00	14.00	107	0.072	0.012	0.798	0.768	11.67	0.018	3	0	50.682	6	0	0	0
267	ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая с маслом	250.00	9.83	11.00	43.55	303.1	0.275	0.225	1.775	1.525	188.075	0	1.7	0	0.125	0	0	0	0.175
501	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200.00	4.24	4.64	11.60	105.24	0.06	0.2	1.7	0.14	161.56	0	1.2	0	0.16	0	0	0	0.12
112	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоки)	100.00	0.40	0.40	9.80	47	0.03	0.02	10	2.2	16	0.01	9	0	278	11	0	0	0.01
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>610.00</b>	<b>20.15</b>	<b>20.04</b>	<b>78.95</b>	<b>562.34</b>	<b>0.437</b>	<b>0.457</b>	<b>14.273</b>	<b>4.633</b>	<b>377.305</b>	<b>0.028</b>	<b>14.9</b>	<b>0</b>	<b>328.967</b>	<b>17</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0.305</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>610</b>	<b>20.15</b>	<b>20.04</b>	<b>78.95</b>	<b>562.34</b>	<b>0.437</b>	<b>0.457</b>	<b>14.273</b>	<b>4.633</b>	<b>377.305</b>	<b>0.028</b>	<b>14.9</b>	<b>0</b>	<b>328.967</b>	<b>17</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0.305</b>

День: понедельник  
Неделя: вторая

№ рецепту	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 6																				
320	ЗАВТРАК	Сырники из творога с молоком сгущенным	215	11.00	17.34	37.34	338.66	0.18	0.22	0.3	0.7	5.02	0.02	0.98	0.1	10.7	10.5	0	0	0
496	ЗАВТРАК	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3.00	3.30	15.80	117.34	0.06	0.22	1.92	0.9	189.38	0	15.76	0	50.24	21.76	0	0	0.18
108	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	60	4.74	0.60	28.98	128.16	0.012	0	0	0.18	2.208	0	0	0	0	0	0	0	0
112	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоки)	100	0.40	0.40	9.80	47	0.03	0.02	10	2.2	16	0.01	9	0	278	11	0	0	0.01
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>575</b>	<b>19.14</b>	<b>21.64</b>	<b>91.92</b>	<b>631.16</b>	<b>0.291</b>	<b>0.517</b>	<b>12.37</b>	<b>4.01</b>	<b>258.658</b>	<b>0.038</b>	<b>30.84</b>	<b>0.108</b>	<b>393.69</b>	<b>76.11</b>	<b>0.001</b>	<b>0</b>	<b>0.196</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>575</b>	<b>19.14</b>	<b>21.64</b>	<b>91.92</b>	<b>631.16</b>	<b>0.291</b>	<b>0.517</b>	<b>12.37</b>	<b>4.01</b>	<b>258.658</b>	<b>0.038</b>	<b>30.84</b>	<b>0.108</b>	<b>393.69</b>	<b>76.11</b>	<b>0.001</b>	<b>0</b>	<b>0.196</b>

День: вторник  
Неделя: вторая

№ рецепту	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																				
301	ЗАВТРАК	Омлет натуральный с маслом сливочным	200.00	15.00	20.00	32.16	373.34	0.1	0.56	1.3	2.4	173	0.24	10.92	2	127.52	174.88	0.02	0.02	0.06
494	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200.00	0.22	0.00	15.18	60.42	0	0	2.48	0.74	13.56	0	5.74	0	30.06	7.92	0	0	0.24
108	ЗАВТРАК	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
112	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (апельсин)	100.00	0.40	0.40	9.80	47	0.06	0.045	90	0.45	51	0.015	19.5	0	295.5	34.5	0	0	0.03
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>560.00</b>	<b>20.36</b>	<b>21.00</b>	<b>86.12</b>	<b>608.92</b>	<b>0.172</b>	<b>0.605</b>	<b>93.78</b>	<b>3.77</b>	<b>239.768</b>	<b>0.255</b>	<b>36.16</b>	<b>2</b>	<b>453.08</b>	<b>217.3</b>	<b>0.02</b>	<b>0.02</b>	<b>0.33</b>



День: среда  
Неделя: вторая

№ рецепту	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																				
95	ЗАВТРАК	Бутерброд с джемом или повидлом (1-й вариант)	60	5.68	4.00	13.00	107	0.072	0.012	0.798	0.768	11.67	0.018	3	0	50.682	6	0	0	0
264	ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом	250	12.50	16.25	37.50	307	0.15	0.45	1.65	1.15	286.425	0	26.475	0	148.6	123.75	0	0	0.175
10	ЗАВТРАК	Чай с лимоном и апельсином" Цитрусовый заряд"	200	0.32	0.02	16.00	64.9	0	0.02	8.48	0.84	10.7	0	2.02	0	29.94	3.62	0	0	0
112	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (груши)	150	0.60	0.45	15.45	70.5	0.03	0.045	7.5	3.45	28.5	0	18	0	232.5	24	0	0	0.015
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>660</b>	<b>19.10</b>	<b>20.72</b>	<b>81.95</b>	<b>549.40</b>	<b>0.252</b>	<b>0.527</b>	<b>18.428</b>	<b>6.208</b>	<b>337.295</b>	<b>0.018</b>	<b>49.495</b>	<b>0</b>	<b>461.722</b>	<b>157.37</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0.19</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>660</b>	<b>19.10</b>	<b>20.72</b>	<b>81.95</b>	<b>549.4</b>	<b>0.252</b>	<b>0.527</b>	<b>18.428</b>	<b>6.208</b>	<b>337.295</b>	<b>0.018</b>	<b>49.495</b>	<b>0</b>	<b>461.722</b>	<b>157.37</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0.19</b>

День: четверг  
Неделя: вторая

№ рецепту	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 9																				
349	ЗАВТРАК	Тефтели рыбные	100.00	6.88	9.30	20.00	202.22	0.07	0.1	1.59	0.54	30.19	0.02	10.62	0.16	69.14	52.44	0	0	0.02
453	ЗАВТРАК	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
414	ЗАВТРАК	Рис отварной	180.00	3.73	4.55	30.47	177.61	0.036	0.018	0	0.45	9.45	0	21.888	0	41.994	63	0	0.018	0.108
501	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200.00	4.24	4.64	11.60	105.24	0.06	0.2	1.7	0.14	161.56	0	1.2	0	0.16	0	0	0	0.12
108	ЗАВТРАК	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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>590.00</b>	<b>19.90</b>	<b>19.88</b>	<b>92.72</b>	<b>628.47</b>	<b>0.188</b>	<b>0.333</b>	<b>4.65</b>	<b>1.4</b>	<b>205.498</b>	<b>0.02</b>	<b>33.958</b>	<b>0.16</b>	<b>111.294</b>	<b>115.44</b>	<b>0</b>	<b>0.018</b>	<b>0.273</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>590</b>	<b>19.90</b>	<b>19.88</b>	<b>92.72</b>	<b>628.47</b>	<b>0.188</b>	<b>0.333</b>	<b>4.65</b>	<b>1.4</b>	<b>205.498</b>	<b>0.02</b>	<b>33.958</b>	<b>0.16</b>	<b>111.294</b>	<b>115.44</b>	<b>0</b>	<b>0.018</b>	<b>0.273</b>

День: пятница  
Неделя: вторая

№ рецепту	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 10																				
549	ЗАВТРАК	Пицца школьная	70.00	9.33	8.17	15.84	150.76	1.2	1.698	19.782	6.33	702.75	0.468	50.382	1.38	351.13	484.878	0.03	0.03	0.048
295	ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные с сыром	250.00	3.75	8.92	30.00	272.5	0.05	0.05	0.25	0.65	101.3	0.05	4.7	0	9.4	50.7	0	0	0
496	ЗАВТРАК	Какао с молоком (1-й вариант)	200.00	3.00	3.30	15.80	117.34	0.06	0.22	1.92	0.9	189.38	0	15.76	0	50.24	21.76	0	0	0.18
108	ЗАВТРАК	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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>580.00</b>	<b>20.82</b>	<b>20.99</b>	<b>90.62</b>	<b>668.76</b>	<b>1.322</b>	<b>1.968</b>	<b>21.952</b>	<b>8.06</b>	<b>995.638</b>	<b>0.518</b>	<b>70.842</b>	<b>1.38</b>	<b>410.772</b>	<b>557.338</b>	<b>0.03</b>	<b>0.03</b>	<b>0.228</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>580</b>	<b>20.82</b>	<b>20.99</b>	<b>90.62</b>	<b>668.76</b>	<b>1.322</b>	<b>1.968</b>	<b>21.952</b>	<b>8.06</b>	<b>995.638</b>	<b>0.518</b>	<b>70.842</b>	<b>1.38</b>	<b>410.772</b>	<b>557.338</b>	<b>0.03</b>	<b>0.03</b>	<b>0.228</b>
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>			<b>6020</b>	<b>208.23</b>	<b>205.82</b>	<b>877.90</b>	<b>6037.08</b>	<b>3.845</b>	<b>7.651</b>	<b>518.276</b>	<b>47.061</b>	<b>3436.128</b>	<b>8.283</b>	<b>347.882</b>	<b>5.216</b>	<b>3244.068</b>	<b>1718.986</b>	<b>0.062</b>	<b>0.098</b>	<b>3.298</b>
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>			<b>602</b>	<b>20.82</b>	<b>20.58</b>	<b>87.79</b>	<b>603.71</b>	<b>0.38</b>	<b>0.77</b>	<b>51.83</b>	<b>4.71</b>	<b>343.61</b>	<b>0.83</b>	<b>34.79</b>	<b>0.52</b>	<b>324.41</b>	<b>171.9</b>	<b>0.01</b>	<b>0.01</b>	<b>0.33</b>