

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: 7- 11 лет

обед

1 ВАРИАНТ

Основное(организованное) меню для учащихся МКОУ Курминская СОШ

Возрастная категория обучающихся от 7 до 11 лет (обед)

1 ВАРИАНТ

День: понедельник

Неделя: первая

Обед - 30-35 %

№ рецептур	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.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
День 1																				
76	ОБЕД	Винегрет овощной	80	1.68	8.12	6.94	107.7	0.032	0.016	6.08	0.528	13.56	0	8.808	0	152.072	21.992	0	0	0.016
153	ОБЕД	Суп с рыбными консервами	200	1.74	2.34	13.84	83.8	0.04	0.04	6.42	0.36	10.28	0	8.94	0	169.8	22.14	0	0	0.08
370	ОБЕД	Плов из отварной говядины	200	15.38	13.02	40.18	348.12	0.04	0.04	3.24	0.52	14.54	0	14.42	0	39	42.14	0	0	0.08
519	ОБЕД	Напиток из шиповника	200	0.54	0.22	21.70	98.5	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	40	3.16	0.40	19.32	85.44	0.008	0	0	0.12	1.472	0	0	0	0	0	0	0	0
110	ОБЕД	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2.64	0.48	13.60	72.4	0.072	0	0	1.56	14	0	18.8	0	0	63.2	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			760	25.14	24.58	115.58	795.96	0.232	0.176	335.74	4.128	94.612	0.28	61.008	0	377.712	154.912	0	0	0.656

День: вторник

Неделя: первая

№ рецептур	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.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
День 2																				
24	ОБЕД	Салат из свежих овощей	80	0.74	4.00	3.67	90.46	0.08	0.088	23.32	1.264	21.16	0.088	15.448	0	194.96	34.6	0	0	0.016
143	ОБЕД	Суп из овощей с говядиной и сметаной	200	7.30	4.94	17.02	140.42	0.18	0.08	22.72	2.04	51.02	0	12.18	0	245.84	30.28	0	0	0.16
363	ОБЕД	Мясо тушеное	90	7.00	6.35	9.00	111.49	0.027	0.027	4.662	0.342	7.2	0	1.404	0	17.496	5.796	0	0	0
428	ОБЕД	Сложный гарнир (капуста тушенная, картофельное пюре)	150	4.41	9.58	24.34	202.61	0.18	0.165	46.005	1.605	69.81	0	27.45	0	664.905	70.905	0	0	0.03
510	ОБЕД	Напиток из апельсинов с яблоками	200	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	40	3.16	0.40	19.32	85.44	0.008	0	0	0.12	1.472	0	0	0	0	0	0	0	0
110	ОБЕД	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2.64	0.48	13.60	72.4	0.072	0	0	1.56	14	0	18.8	0	0	63.2	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			800	25.63	25.93	104.13	774.44	0.567	0.38	116.567	7.711	184.742	0.088	82.822	0	1262.121	214.521	0	0	0.326

День: среда
Неделя: первая

№ рецептур	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.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
День 3																				
31	ОБЕД	Салат "Здоровье"	80	1.02	7.00	7.90	85	0.088	0.112	25.32	1.232	29.056	0.096	16.336	0	162.496	34.384	0	0	0.008
145	ОБЕД	Борщ с фасолью и картофелем	200	7.24	6.24	16.42	152.62	0.14	0.08	11.2	1.86	50.38	0	29.6	0	400.4	109.24	0	0	0.02
291	ОБЕД	Макаронные изделия отварные	150.00	4.15	4.90	25.17	161.33	0.06	0.045	0	0.78	24.375	0	3.06	0	0	0.015	0	0	0.3
391	ОБЕД	Котлеты из говядины паровые	90	6.00	6.10	6.90	116.94	0.009	0.054	0.621	0.18	20.277	0.009	1.17	0.099	14.184	11.25	0	0	0
453	ОБЕД	Соус томатный	50	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	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	40	3.16	0.40	19.32	85.44	0.008	0	0	0.12	1.472	0	0	0	0	0	0	0	0
110	ОБЕД	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2.64	0.48	13.60	72.4	0.072	0	0	1.56	14	0	18.8	0	0	63.2	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			850	24.70	25.91	103.00	736.17	0.387	0.306	38.601	6.602	153.21	0.105	74.676	0.099	599.76	225.509	0	0	0.593

День: четверг
Неделя: первая

№ рецептур	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.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
День 4																				
21	ОБЕД	Салат из свежих овощей с перцем	80	0.86	8.12	3.71	91.18	0.08	0.096	60.6	1.24	24.808	0.12	17.344	0	223.448	42.576	0	0	0.016
154	ОБЕД	Суп картофельный с крупой	200	4.82	5.84	19.52	150.6	0.1	0.08	18.52	1	14.04	0	19.84	0	385.52	53.76	0	0	0.02
237	ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	150	5.00	4.60	30.95	179	0.3	0.15	0	4.605	20.865	0	1.02	0	0	0	0	0	0.105
367	ОБЕД	Гуляш из отварной говядины (1-й вариант)	100	8.00	6.56	5.13	164.85	0.03	0.03	4.52	0.36	10.62	0	3.78	0	47.25	15.66	0	0	0.01
623	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	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	40	3.16	0.40	19.32	85.44	0.008	0	0	0.12	1.472	0	0	0	0	0	0	0	0
110	ОБЕД	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2.64	0.48	13.60	72.4	0.072	0	0	1.56	14	0	18.8	0	0	63.2	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			810	24.56	26.00	110.69	813.67	0.59	0.356	83.7	8.925	95.245	0.12	62.784	0	656.658	175.196	0	0	0.351

День: пятница
Неделя: первая

№ рецептур	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.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
День 5																				
74	ОБЕД	Салат Мазайка	80	2.00	7.00	10.00	152	0.224	0.128	12.16	2.472	36.712	0.016	13.384	0.176	317.92	46.68	0	0	0.016
144	ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)/12,5	200	3.00	6.00	16.04	145.3	0.04	0.02	4.64	0.24	4.34	0	5.16	0	120.6	13.92	0	0	0
170	ОБЕД	Гренки из пшеничного хлеба	30					0	0	0	0	0	0	0	0	29.49	0	0	0	0
201	ОБЕД	Рулет или запеканка картофельная с печенью	200	12.30	10.17	33.00	256	0.32	1.44	44.98	5.46	22.76	5.18	39.88	0.8	862.84	271.7	0	0.04	0.18
448	ОБЕД	Соус белый основной	50	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	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	40	3.16	0.40	19.32	85.44	0.008	0	0	0.12	1.472	0	0	0	0	0	0	0	0
110	ОБЕД	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2.64	0.48	13.60	72.4	0.072	0	0	1.56	14	0	18.8	0	0	63.2	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			840	24.01	25.66	109.97	799.39	0.674	1.598	69.25	10.037	96.629	5.196	81.144	0.976	1353.9	430.29	0	0.04	0.396

День: понедельник
Неделя: вторая

№ рецептур	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.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
День 6																				
416	ОБЕД	Шницель из говядины	90	9.00	8.00	3.00	128.58	0.009	0.036	0.576	0.189	15.462	0.018	2.691	0.117	29.97	22.032	0	0	0.009
29	ОБЕД	Салат овощной с яблоками и перцем сладким	80	0.98	5.00	8.00	101.45	0.04	0.04	31.696	1.184	13.128	0.048	7.432	0	164.848	14.008	0	0	0.008
134	ОБЕД	Рассольник ленинградский	200	4.48	4.84	13.68	116.6	0.16	0.12	25.64	1.44	44.68	0	35.6	0	718.52	104.72	0	0	0.36
195	ОБЕД	Рагу из овощей	150	4.01	6.39	32.00	161.25	0.105	0.105	28.8	1.08	44.055	0.015	14.265	0.015	327.225	41.67	0	0	0.015
505	ОБЕД	Кисель из свежих ягод	200	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
110	ОБЕД	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2.64	0.48	13.60	72.4	0.072	0	0	1.56	14	0	18.8	0	63.2	0	0	0	0
108	ОБЕД	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.32	85.44	0.008	0	0	0.12	1.472	0	0	0	0	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			800	24.43	25.15	103.70	721.60	0,394	0,301	89,712	5,713	148,657	0,081	85,788	0,132	1292,123	251,63	0	0	0,572

День: вторник
Неделя: вторая

№ рецептур	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.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
День 7																				
56	ОБЕД	Салат из свеклы с сыром и чесноком,	80	2.20	6.00	5.00	92	0.032	0.08	12.392	1.8	165.904	0.048	32.4	0	357.6	116.4	0.008	0	0.016
150	ОБЕД	Суп картофельный с рыбой	200	5.00	6.80	26.70	173	0.06	0.04	9	0.48	9.16	0	10.26	0	240.5	27.6	0	0	0
366	ОБЕД	Бефстроганов из отварной говядины	100	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	150	3.10	3.80	25.40	148	0.03	0.015	0	0.375	7.875	0	18.24	0	34.995	52.5	0	0.015	0.09
512	ОБЕД	Напиток из плодов и ягод сушеных	200	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	40	3.16	0.40	19.32	85.44	0.008	0	0	0.12	1.472	0	0	0	0	0	0	0	0
110	ОБЕД	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2.64	0.48	13.60	72.4	0.072	0	0	1.56	14	0	18.8	0	63.2	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			810	24.22	25.54	112.40	801.73	0,252	0,195	29,302	5,085	237,411	0,068	87,93	0,01	731,285	282,55	0,008	0,015	0,316

День: среда
Неделя: вторая

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
День 8																				
32	ОБЕД	Салат "Летний"	80	3.00	8.00	7.70	133.05	0.112	0.176	9.504	1.76	29.12	0.096	11.688	0.704	211.44	79.696	0.008	0.008	0.016
142	ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	200	4.08	3.50	8.32	81.8	0.06	0.06	25.24	0.68	34.98	0	7	0	154.96	21	0	0	0.02
237	ОБЕД	Капа гречневая рассыпчатая	150	4.00	4.60	30.95	179	0.3	0.15	0	4.605	20.865	0	1.02	0	0	0	0	0	0.105
390	ОБЕД	Тефтели из говядины с рисом ("ежики")	90	7.00	7.74	7.96	137.39	0.018	0.009	2.7	0.297	9.657	0	7.74	0	54.99	27.27	0	0	0.018
453	ОБЕД	Соус томатный	50	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	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	40	3.16	0.40	19.32	85.44	0.008	0	0	0.12	1.472	0	0	0	0	0	0	0	0
110	ОБЕД	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	40	2.64	0.48	13.60	72.4	0.072	0	0	1.56	14	0	18.8	0	63.2	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			850	24.27	25.51	107.98	774.52	0,58	0,41	38,864	9,152	121,624	0,096	48,498	0,704	421,83	191,166	0,008	0,008	0,384

