

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

завтрак

1 ВАРИАНТ

*Основное(организованное) меню для учащихся МКОУ Куминская СОШ
Возрастная категория обучающихся от 7 до 11 лет (завтрак)*

1 ВАРИАНТ

День: понедельник

Неделя: первая

Завтрак -20-25%

№ 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																				
315	ЗАВТРАК	Запеканка "Царская" из творога с молоком сгущенным	150	9.00	13.01	28.00	276.00	0.09	0.21	0.135	0.945	18.51	0.015	2.565	0.405	29.46	37.395	0	0	0
481	ЗАВТРАК	Молоко сгущенное	0	0.00	0.00	0.00	0.00	0.009	0.057	0.15	0.03	46.05	0.008	5.1	0.008	54.75	32.85	0.001	0	0.006
501	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	3.16	0.40	19.32	85.44	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	40	4.24	4.64	11.60	105.24	0.008	0	0	0.12	1.472	0	0	0	0	0	0	0	0
112	ЗАВТРАК	Плоды свежие (яблоки)	115	0.46	0.46	11.27	54.05	0.034	0.023	11.5	2.53	18.4	0.011	10.35	0	319.7	12.65	0	0	0.011
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			520	16.86	18.51	70.19	520.73	0.201	0.49	13.485	3.765	245.992	0.034	19.215	0.413	404.07	82.895	0.001	0	0.137
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			520	16.86	18.51	81.19	520.73	0.201	0.49	13.485	3.765	245.992	0.034	19.215	0.413	404.07	82.895	0.001	0	0.137

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																				
291	ЗАВТРАК	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
392	ЗАВТРАК	Фрикадельки из говядины тушеные	90	6.05	8.01	10.00	110.03	0	0	0	0	1.071	0	0.234	0	0	0	0	0	0.027
442	ЗАВТРАК	Соус сметанный	50	0.64	0.69	0.67	11.55	0.03	0.04	2.775	0.21	12.2	0.015	1.125	0.01	14.5	7.625	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	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:			530	17.00	17.30	70.96	485.69	0.158	0.305	4.695	2.01	228.498	0.015	20.179	0.01	64.74	29.4	0	0	0.507
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			530	17.000	17.300	70.960	485.690	0.158	0.305	4.695	2.01	228.498	0.015	20.179	0.01	64.74	29.4	0	0	0.507

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																				
91	ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	60	8.36	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	200	7.00	7.78	26.20	187.24	0.1	0.16	1.3	0.58	128.86	0	8.2	0	15.1	22.5	0	0	0.08
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	Плоды свежие (апельсин)	150	1.35	0.30	12.15	64.5	0.06	0.045	90	0.45	51	0.015	19.5	0	295.5	34.5	0	0	0.03
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			610	17.03	17.50	74.37	473.20	0.238	0.285	100,338	2,812	400,8	0,093	39,722	0	360,538	168,638	0	0	0,11
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			610	17.030	17,5	74,37	473,2	0,238	0,285	100,338	2,812	400,8	0,093	39,722	0	360,538	168,638	0	0	0,11

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																				
94	ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом (2-й вариант)	60	2.000	5.600	19.800	140.000	0.102	0.012	0	0.978	14.4	0	0	0	0	0	0	0	0
12	ЗАВТРАК	Печень, тушенная с овощами	90	11.000	6.500	5.300	155.000	0.297	1.746	33.093	6.03	33.723	6.399	15.993	0.918	238.14	249.417	0.009	0.027	0.198
291	ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	150	4.150	4.900	25.170	161.330	0.06	0.045	0	0.78	24.375	0	3.06	0	0	0.015	0	0	0.3
492	ЗАВТРАК	Чай "Витаминный"	200	0.840	0.280	24.660	115.180	0.02	0.06	200.08	1.3	25.86	0.16	9.02	0	30.3	10	0	0	0.28
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			500	17,99	17,28	74,93	571,51	0,479	1,863	233,173	9,088	98,358	6,559	28,073	0,918	268,44	259,432	0,009	0,027	0,778
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			500	17,99	17,28	74,93	571,51	0,479	1,863	233,173	9,088	98,358	6,559	28,073	0,918	268,44	259,432	0,009	0,027	0,778

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																				
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
267	ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	200	6.80	7.92	34.84	242.48	0.22	0.18	1.42	1.22	150.46	0	1.36	0	0.1	0	0	0	0.14
501	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	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	Плоды свежие (яблоки)	115	0.46	0.46	11.27	54.05	0.034	0.023	11.5	2.53	18.4	0.011	10.35	0	319.7	12.65	0	0	0.011
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			575	17,18	17,02	70,71	508,77	0,386	0,415	15,418	4,658	342,09	0,029	15,91	0	370,642	18,65	0	0	0,271
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			575	17,180	17,02	70,71	508,77	0,386	0,415	15,418	4,658	342,09	0,029	15,91	0	370,642	18,65	0	0	0,271

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																				
320	ЗАВТРАК	Сырники из творога с молоком сгущенным	165	11.30	13.00	28.00	254	0.135	0.165	0.225	0.525	3.765	0.015	0.735	0.075	8.025	7.875	0	0	0
481	ЗАВТРАК	Молоко сгущенное	0	0.00	0.00	0.00	0	0.009	0.057	0.15	0.03	46.05	0.008	5.1	0.008	54.75	32.85	0.001	0	0.006
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	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
112	ЗАВТРАК	Плоды свежие (яблоки)	115	0.46	0.46	11.27	54.05	0.034	0.023	11.5	2.53	18.4	0.011	10.35	0	319.7	12.65	0	0	0.011
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			520	17.92	17.16	74.39	510.83	0.246	0.465	13.795	4.105	259.067	0.034	31.945	0.083	432.715	75.135	0.001	0	0.197
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			520	17.92	17.160	74.390	510.83	0.246	0.465	13.795	4.105	259.067	0.034	31.945	0.083	432.715	75.135	0.001	0	0.197

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																				
301	ЗАВТРАК	Омлет натуральный с маслом сливочным	150	13.00	16.36	25.00	280	0.075	0.42	0.975	1.8	129.75	0.18	8.19	1.5	95.64	131.16	0.015	0.015	0.045
494	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	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	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
112	ЗАВТРАК	Плоды свежие (апельсин)	150	1.35	0.30	12.15	64.5	0.06	0.045	90	0.45	51	0.015	19.5	0	295.5	34.5	0	0	0.03
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			540	17.73	17.06	71.65	490.36	0.143	0.465	93.455	3.11	195.782	0.195	33.43	1.5	421.2	173.58	0.015	0.015	0.315
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			540	17.74	17.06	70.77	490.36	0.143	0.465	93.455	3.11	195.782	0.195	33.43	1.5	421.2	173.58	0.015	0.015	0.315

День: среда
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 8																				
95	ЗАВТРАК	Бутеррод 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	200	11.00	13.60	30.00	235	0.12	0.36	1.32	0.92	229.14	0	21.18	0	118.88	99	0	0	0.14
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	Плоды 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
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			610	17.60	18.07	74.45	477.40	0.222	0.437	18.098	5.978	280.01	0.018	44.2	0	432.002	132.62	0	0	0.155
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			610	16,6	18.070	74,45	477,4	0,222	0,437	18,098	5,978	280,01	0,018	44,2	0	432,002	132,62	0	0	0,155

