

УТВЕРЖДЕНО  
Директор МКОУ Куминская СОШ  
\_\_\_\_\_  
С.Н. Батурин  
Приказ № 120-од от 06.04.2023г.

## **ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ**

(десятидневное)

Для учащихся МКОУ Куминская СОШ

Возраст: 12 лет и старше

(льготная категория)

**1 ВАРИАНТ**



День: среда  
Неделя: первая

№ рецепта	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	К, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
<b>День 3</b>																				
91	ЗАВТРАК	Бутерброды с сыром	60	8.36	5.70	20.02	156.56	0.084	0.06	0.558	0.942	210.24	0.078	10.002	0	20.004	108.024	0	0	0
260	ЗАВТРАК	Каша "Дружба" с маслом	250	6.68	8.58	34.10	240.28	0.125	0.2	1.65	0.725	164.1	0	10.25	0	18.9	28.125	0	0	0.1
10	ЗАВТРАК	Чай с лимоном и апельсином" Цитрусовый заряд"	200	0.32	0.02	16.00	64.90	0	0.02	8.48	0.84	10.7	0	2.02	0	29.94	3.62	0	0	0
108	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	106.80	0.1	0	0	0.95	11.5	0	0	0	0	0	0	0	0
112	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (апельсин)	100	0.90	0.20	8.10	43.00	0.04	0.03	60	0.3	34	0.01	13	0	197	23	0	0	0.02
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>660</b>	<b>20,21</b>	<b>15</b>	<b>102,37</b>	<b>611,54</b>	<b>0,349</b>	<b>0,31</b>	<b>70,688</b>	<b>3,757</b>	<b>430,54</b>	<b>0,088</b>	<b>35,272</b>	<b>0</b>	<b>265,844</b>	<b>162,769</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,12</b>
32	ОБЕД	Салат "Летний"	100	7.85	14.82	9.63	202.27	0.14	0.23	11.88	2.2	36.4	0.13	14.61	0.88	264.3	99.62	0.01	0.01	0.03
142	ОБЕД	Щи из свежей капусты с картофелем	250	5.85	5.85	10.35	118.47	0.075	0.075	31.55	0.85	43	0	8.75	0	193.7	26.25	0	0	0.025
237	ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	180	10.44	7.69	46.69	298.31	0.36	0.18	0	5.526	24.246	0	1.224	0	0	0	0	0	0.126
390	ОБЕД	Тефтели из говядины с рисом ("ежики")	100	9.94	8.60	8.84	152.66	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	0.42	0.80	2.37	18.58	0.015	0.015	1.365	0.105	2.09	0	0.25	0	0	0	0	0	0.025
623	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0.08	0.00	18.60	70.74	0	0	0.06	0.04	9.44	0	2	0	0.44	0	0	0	0.2
108	ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	106.80	0.1	0	0	0.95	11.5	0	0	0	0	0	0	0	0
110	ОБЕД	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3.30	0.60	17.00	90.50	0.09	0	0	1.95	17.5	0	23.5	0	0	79	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>980</b>	<b>41,83</b>	<b>38,86</b>	<b>137,63</b>	<b>1058,33</b>	<b>0,8</b>	<b>0,51</b>	<b>47,855</b>	<b>11,951</b>	<b>154,906</b>	<b>0,13</b>	<b>58,934</b>	<b>0,88</b>	<b>519,54</b>	<b>235,17</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>0,426</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1640</b>	<b>62,04</b>	<b>53,86</b>	<b>240</b>	<b>1669,87</b>	<b>1,149</b>	<b>0,82</b>	<b>118,543</b>	<b>15,708</b>	<b>585,446</b>	<b>0,218</b>	<b>94,206</b>	<b>0,88</b>	<b>785,384</b>	<b>397,939</b>	<b>0,01</b>	<b>0,01</b>	<b>0,546</b>

День: четверг  
Неделя: первая

№ рецепта	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	К, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
<b>День 4</b>																				
94	ЗАВТРАК	Бутерброды с маслом (2-й вариант)	60	4.08	6.65	24.32	163.41	0.102	0.012	0	0.978	14.4	0	0	0	0	0	0	0	0
12	ЗАВТРАК	Печень, тушенная с овощами	100	20.38	9.36	13.53	222.09	0.37	2.36	42.37	7.94	33.88	8.79	21.38	1.26	320	339.93	0.01	0.04	0.26
291	ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	180	7.02	6.26	42.73	255.15	0.108	0.054	0	1.314	33.57	0	3.672	0	0	0.018	0	0	0.36
492	ЗАВТРАК	Чай "Витаминный"	200	0.86	0.28	24.66	115.36	0.02	0.06	200.08	1.38	26.36	0.16	9.46	0	32.78	10.82	0	0	0.3
108	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	106.80	0.1	0	0	0.95	11.5	0	0	0	0	0	0	0	0
112	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (мандарин)	100	0.80	0.20	7.50	38.00	0.06	0.03	38	0.1	35	0.01	11	0	155	17	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>690</b>	<b>37,09</b>	<b>23,25</b>	<b>136,89</b>	<b>900,81</b>	<b>0,76</b>	<b>2,516</b>	<b>280,45</b>	<b>12,662</b>	<b>154,71</b>	<b>8,96</b>	<b>45,512</b>	<b>1,26</b>	<b>507,78</b>	<b>367,768</b>	<b>0,01</b>	<b>0,04</b>	<b>0,92</b>
56	ОБЕД	Салат из свеклы с сыром и чесноком,	100	4.50	13.26	8.49	171.12	0.02	0.07	9.39	1.38	154.8	0.05	25.8	0	271.2	103.5	0.01	0	0.02
150	ОБЕД	Суп картофельный с рыбой	250	98.30	28.30	60.70	951.43	0.125	0.1	22.525	1.15	21.075	0	25.65	0	601.25	69.025	0	0	0.025

366	ОБЕД	Бефстроганов из отварной говядины	100	10.27	11.76	6.84	175.20	0.04	0.05	2.33	0.32	19.26	0.01	3.18	0.01	40.17	16.02	0	0	0.01
414	ОБЕД	Рис отварной	180	5.49	3.85	57.37	286.06	0.054	0.036	0	0.792	13.626	0	40.032	0	77.4	116.1	0	0.018	0.18
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	50	3.95	0.50	24.15	106.80	0.1	0	0	0.95	11.5	0	0	0	0	0	0	0	0
110	ОБЕД	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3.30	0.60	17.00	90.50	0.09	0	0	1.95	17.5	0	23.5	0	0	79	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>930</b>	<b>125,93</b>	<b>58,33</b>	<b>191,93</b>	<b>1849,57</b>	<b>0,429</b>	<b>0,256</b>	<b>39,805</b>	<b>6,962</b>	<b>254,281</b>	<b>0,06</b>	<b>122,942</b>	<b>0,01</b>	<b>1044,56</b>	<b>388,645</b>	<b>0,01</b>	<b>0,018</b>	<b>0,435</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1620</b>	<b>163,02</b>	<b>81,58</b>	<b>328,82</b>	<b>2750,38</b>	<b>1,189</b>	<b>2,772</b>	<b>320,255</b>	<b>19,624</b>	<b>408,991</b>	<b>9,02</b>	<b>168,454</b>	<b>1,27</b>	<b>1552,34</b>	<b>756,413</b>	<b>0,02</b>	<b>0,058</b>	<b>1,355</b>

День: пятница

Неделя: первая

№ рецеп	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	К, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
<b>День 5</b>																				
95	ЗАВТРАК	Бутерброд с джемом или повидлом (1-й вариант)	60	1.68	0.20	23.98	97.93	0.042	0.006	0.48	0.462	7.002	0.012	1.8	0	30.408	3.6	0	0	0
267	ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	250	9.52	9.57	43.10	297.10	0.25	0.225	1.65	1.5	176.075	0	1.7	0	0.125	0	0	0	0.175
501	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	3.18	3.48	16.98	110.44	0.04	0.16	1.3	0.14	125.76	0	1.2	0	0.36	0	0	0	0.12
108	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	106.80	0.1	0	0	0.95	11.5	0	0	0	0	0	0	0	0
112	ЗАВТРАК	Плоды свежие (груши)	100	0.40	0.30	10.30	47.00	0.02	0.03	5	2.3	19	0	12	0	155	16	0	0	0.01
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>660</b>	<b>18,73</b>	<b>14,05</b>	<b>118,51</b>	<b>659,27</b>	<b>0,452</b>	<b>0,421</b>	<b>8,43</b>	<b>5,352</b>	<b>339,337</b>	<b>0,012</b>	<b>16,7</b>	<b>0</b>	<b>185,893</b>	<b>19,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,305</b>
29	ОБЕД	Салат овощной с яблоками и перцем сладким	100	1.22	10.23	6.89	125.50	0.05	0.05	39.35	1.4	15.96	0.06	9.04	0	198.28	17.2	0	0	0.01
134	ОБЕД	Рассольник ленинградский	250	6.40	6.58	17.10	153.65	0.1	0.075	16.025	0.9	27.925	0	22.25	0	449.08	65.45	0	0	0.225
364	ОБЕД	Азу	250	15.92	18.08	31.80	354.17	0.225	0.15	36.225	1.775	24.05	0	39.6	0	943.8	104.4	0	0	0.05
505	ОБЕД	Кисель из свежих ягод	200	0.16	0.04	17.10	67.24	0	0	3	0.14	15.94	0	7	0	51.66	6	0	0	0.18
108	ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	106.80	0.1	0	0	0.95	11.5	0	0	0	0	0	0	0	0
110	ОБЕД	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3.30	0.60	17.00	90.50	0.09	0	0	1.95	17.5	0	23.5	0	0	79	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>900</b>	<b>30,95</b>	<b>36,03</b>	<b>114,04</b>	<b>897,86</b>	<b>0,565</b>	<b>0,275</b>	<b>94,6</b>	<b>7,115</b>	<b>112,875</b>	<b>0,06</b>	<b>101,39</b>	<b>0</b>	<b>1642,815</b>	<b>272,05</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,465</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1560</b>	<b>49,68</b>	<b>50,08</b>	<b>232,55</b>	<b>1557,13</b>	<b>1,017</b>	<b>0,696</b>	<b>103,03</b>	<b>12,467</b>	<b>452,212</b>	<b>0,072</b>	<b>118,09</b>	<b>0</b>	<b>1828,708</b>	<b>291,65</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,77</b>

День: понедельник

Неделя: вторая

№ рецеп	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	К, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														
<b>День 6</b>																				
320	ЗАВТРАК	Сырники из творога	200	27.98	23.84	36.06	578.54	0.1	0.14	0.08	0.78	16.82	0.04	6.12	0.36	55.02	51.3	0	0	0.02
481	ЗАВТРАК	Молоко сгущенное	15	1.08	1.27	8.32	49.20	0.009	0.057	0.15	0.03	46.05	0.008	5.1	0.008	54.75	32.85	0	0	0.006
496	ЗАВТРАК	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3.26	3.42	14.84	102.24	0.04	0.16	1.3	0.46	129.6	0	8.02	0	22.94	9.82	0	0	0.16
108	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	106.80	0.1	0	0	0.95	11.5	0	0	0	0	0	0	0	0
112	ЗАВТРАК	Плоды свежие (яблоки)	100	0.40	0.40	9.80	47.00	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>565</b>	<b>36,67</b>	<b>29,43</b>	<b>93,17</b>	<b>883,78</b>	<b>0,279</b>	<b>0,377</b>	<b>11,53</b>	<b>4,42</b>	<b>219,97</b>	<b>0,058</b>	<b>28,24</b>	<b>0,368</b>	<b>410,71</b>	<b>104,97</b>	<b>0,001</b>	<b>0</b>	<b>0,196</b>
74	ОБЕД	Салат Мазайка	100	6.36	11.36	19.80	205.04	0.22	0.13	12.16	2.47	36.71	0.02	13.38	0.18	317.92	46.68	0	0	0.02
144	ОБЕД	Суп картофельный с бобовыми (1-й вариант)/12,5	250	9.18	8.03	20.00	189.25	0.075	0.05	11.5	0.6	18.675	0	14.65	0	301.5	34.8	0	0	0.2

170	ОБЕД	Гренки из пшеничного хлеба	30	3.38	0.34	20.92	100.26	0.048	0	0	0.498	9.06	0	6.36	0	0	29.49	0	0	0
237	ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	180	10.44	7.69	46.69	298.31	0.36	0.18	0	5.526	24.246	0	1.224	0	0	0	0	0	0.126
367	ОБЕД	Гуляш из отварной говядины (1-й вариант)	100	12.18	12.44	5.73	184.14	0.04	0.03	4.52	0.36	9.17	0	3.78	0	47.25	15.66	0	0	0.01
511	ОБЕД	Напиток из свежих ягод	200	0.10	0.04	16.42	64.40	0	0	7.26	0.14	16	0	3.64	0	49.04	4.14	0	0	0.2
108	ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	106.80	0.1	0	0	0.95	11.5	0	0	0	0	0	0	0	0
110	ОБЕД	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3.30	0.60	17.00	90.50	0.09	0	0	1.95	17.5	0	23.5	0	0	79	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>960</b>	<b>48,89</b>	<b>41</b>	<b>170,71</b>	<b>1238,7</b>	<b>0,933</b>	<b>0,39</b>	<b>35,44</b>	<b>12,494</b>	<b>142,861</b>	<b>0,02</b>	<b>66,534</b>	<b>0,18</b>	<b>715,71</b>	<b>209,77</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,556</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1525</b>	<b>85,56</b>	<b>70,43</b>	<b>263,88</b>	<b>2122,48</b>	<b>1,212</b>	<b>0,767</b>	<b>46,97</b>	<b>16,914</b>	<b>362,831</b>	<b>0,078</b>	<b>94,774</b>	<b>0,548</b>	<b>1126,42</b>	<b>314,74</b>	<b>0,001</b>	<b>0</b>	<b>0,752</b>

День: вторник  
Неделя: вторая

№ рецеп	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность	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														
<b>День 7</b>																				
301	ЗАВТРАК	Омлет натуральный с маслом сливочным	200	14.60	23.82	5.50	295.56	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	0.24	0.00	15.18	60.60	0	0.02	2.5	0.82	14.06	0	6.18	0	32.54	8.74	0	0	0.24
108	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	106.80	0.1	0	0	0.95	11.5	0	0	0	0	0	0	0	0
112	ЗАВТРАК	Плоды свежие (апельсин)	100	0.90	0.20	8.10	43.00	0.04	0.03	60	0.3	34	0.01	13	0	197	23	0	0	0.02
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>550</b>	<b>19,69</b>	<b>24,52</b>	<b>52,93</b>	<b>505,96</b>	<b>0,24</b>	<b>0,61</b>	<b>63,8</b>	<b>4,47</b>	<b>232,56</b>	<b>0,25</b>	<b>30,1</b>	<b>2</b>	<b>357,06</b>	<b>206,62</b>	<b>0,02</b>	<b>0,02</b>	<b>0,32</b>
21	ОБЕД	Салат из свежих овощей с перцем	100	1.07	10.15	4.64	113.98	0.08	0.1	60.6	1.24	24.81	0.12	17.34	0	223.45	42.58	0	0	0.02
154	ОБЕД	Суп картофельный с крупой	250	6.83	7.83	24.40	196.12	0.125	0.1	23.15	1.25	17.55	0	24.8	0	481.9	67.2	0	0	0.025
201	ОБЕД	Рулет или запеканка картофельная с печенью	250	28.50	28.92	42.60	546.60	0.65	3.025	86.4	11.175	45.675	10.9	74.575	1.675	1578	550.475	0.03	0.05	0.375
448	ОБЕД	Соус белый основной	50	0.87	1.57	1.93	25.52	0.01	0.015	0.215	0.055	1.345	0	0.28	0	3.5	1.16	0	0	0
623	ОБЕД	Компот из смеси сухофруктов	200	0.08	0.00	18.60	70.74	0	0	0.06	0.04	9.44	0	2	0	0.44	0	0	0	0.2
108	ОБЕД	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	106.80	0.1	0	0	0.95	11.5	0	0	0	0	0	0	0	0
110	ОБЕД	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3.30	0.60	17.00	90.50	0.09	0	0	1.95	17.5	0	23.5	0	0	79	0	0	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>950</b>	<b>44,6</b>	<b>49,57</b>	<b>133,32</b>	<b>1150,26</b>	<b>1,055</b>	<b>3,24</b>	<b>170,425</b>	<b>16,66</b>	<b>127,82</b>	<b>11,02</b>	<b>142,495</b>	<b>1,675</b>	<b>2287,265</b>	<b>740,415</b>	<b>0,025</b>	<b>0,05</b>	<b>0,62</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>1500</b>	<b>64,29</b>	<b>74,09</b>	<b>186,25</b>	<b>1656,22</b>	<b>1,295</b>	<b>3,85</b>	<b>234,225</b>	<b>21,13</b>	<b>360,38</b>	<b>11,27</b>	<b>172,595</b>	<b>3,675</b>	<b>2644,325</b>	<b>947,035</b>	<b>0,045</b>	<b>0,07</b>	<b>0,94</b>

День: среда  
Неделя: вторая

№ рецеп	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества,			Энергетическая ценность	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														
<b>День 8</b>																				
95	ЗАВТРАК	Бутерброд с джемом или повидлом (1-й вариант)	60	1.68	0.20	23.98	97.93	0.042	0.006	0.48	0.462	7.002	0.012	1.8	0	30.408	3.6	0	0	0
264	ЗАВТРАК	Каша молочная пшеничная жидкая с маслом	250	10.08	8.48	44.80	286.95	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	64.90	0	0.02	8.48	0.84	10.7	0	2.02	0	29.94	3.62	0	0	0
108	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	50	3.95	0.50	24.15	106.80	0.1	0	0	0.95	11.5	0	0	0	0	0	0	0	0
112	ЗАВТРАК	Плоды свежие (груши)	100	0.40	0.30	10.30	47.00	0.02	0.03	5	2.3	19	0	12	0	155	16	0	0	0.01

