



УТВЕРЖДЕНО

Директор МКОУ Куминская СОШ

С.Н. Батурин

Приказ № 54-од от 24.02.2022г.

ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ

(десятидневное)

Для учащихся МКОУ Куминская СОШ

Возраст: 12 лет и старше

(завтрак)

сезон: весна

2 ВАРИАНТ

Основное (организованное) меню для организации горячего питания обучающихся МКОУ Куминская СОШ
 Возрастная категория обучающихся с 12 лет и старше
 (школьный завтрак)
 2 ВАРИАНТ

День: понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: весенний
 Завтрак -20-25%

№ рецепта	Приним пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые			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																				
266	ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" жидкая	200	8,96	10,62	32,38	261,26	0,2	0,3	2,28	1,32	228,82	0	39,74	0	101,8	101,02	0	0	0,02
495	ЗАВТРАК	Чай с молоком	200	1,64	1,60	12,36	69,62	0,02	0,08	0,74	0,82	69,26	0	4,96	0	22,62	7,42	0	0	0,18
108/1	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	50	4,13	1,09	27,30	138,29	0,16	0,16	0,235	0,49	1,025	0	0,44	0	2,775	1,88	0	0	0,02
112	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10	2,2	16	0	9	0	278	11	0	0	0,01
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			550	15,13	13,71	81,84	516,17	0,41	0,56	13,255	4,83	315,105	0	54,14	0	405,195	121,32	0	0	0,23
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			550	15,13	13,71	81,84	516,17	0,41	0,56	13,255	4,83	315,105	0	54,14	0	405,195	121,32	0	0	0,23

День: вторник
 Неделя: первая
 Сезон: весенний

№ рецепта	Приним пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые			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																				
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
500	ЗАВТРАК	Кофейный напиток на сгущенном молоке	200	2,90	2,00	20,90	113,00	0,02	0	0,4	0,8	129	0	13	0	0	87	0	0	0
108/1	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	50	4,13	1,09	27,30	138,29	0,16	0,16	0,235	0,49	1,025	0	0,44	0	2,775	1,88	0	0	0,02
112	ЗАВТРАК	Фрукты 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
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			600	17,51	11,87	103,3	585,24	0,35	0,64	7,285	4,74	435,45	0	51,915	0	306,375	228,63	0	0	0,205
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			600	17,51	11,87	103,3	585,24	0,35	0,64	7,285	4,74	435,45	0	51,915	0	306,375	228,63	0	0	0,205

День: среда
 Неделя: первая
 Сезон: весенний

№ рецепта	Приним пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые			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																				
268	ЗАВТРАК	Каша рисовая молочная жидкая с маслом	250	9,15	11,28	42,67	309,80	0,125	0,35	2,85	0,625	269	0	19,25	0	38,6	57,75	0	0	0,025
496	ЗАВТРАК	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,62	3,66	19,98	125,52	0,04	0,16	1,3	0,8	131,66	0	14,4	0	45,72	19,66	0	0	0,18
108/1	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	50	4,13	1,09	27,30	138,29	0,16	0,16	0,235	0,49	1,025	0	0,44	0	2,775	1,88	0	0	0,02
112	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10	2,2	16	0	9	0	278	11	0	0	0,01
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			600	17,3	16,43	99,75	620,61	0,355	0,69	14,385	4,115	417,685	0	43,09	0	365,095	90,29	0	0	0,235
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			600	17,3	16,43	99,75	620,61	0,355	0,69	14,385	4,115	417,685	0	43,09	0	365,095	90,29	0	0	0,235

День: четверг
Неделя: первая
Сезон: весенний

№ рецепт	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые			Энергетическая	B1, мг.	B2, 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																				
267	ЗАВТРАК	Каша пшенная молочная жидкая с маслом	250	11,92	12,22	46,98	346,60	0,3	0,35	2,725	1,6	267,425	0	0	0	0,125	0	0	0	0
515	ЗАВТРАК	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	0	2,6	0,2	240	0,04	28	0	0	180	0	0	0
108/1	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	50	4,13	1,09	27,30	138,29	0,16	0,16	0,235	0,49	1,025	0	0,44	0	2,775	1,88	0	0	0,02
112	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (мандарины)	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
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			600	22,65	18,51	91,38	628,89	0,6	0,54	43,56	2,39	543,45	0,05	39,44	0	157,9	198,88	0	0	0,02
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			600	22,65	18,51	91,38	628,89	0,6	0,54	43,56	2,39	543,45	0,05	39,44	0	157,9	198,88	0	0	0,02

День: пятница
Неделя: первая
Сезон: весенний

№ рецепт	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые			Энергетическая	B1, мг.	B2, 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																				
255	ЗАВТРАК	Каша ячневая вязкая	200	6,40	11,40	35,76	271,20	0,12	0	1,42	9,2	167	0,08	37,2	0	0	250,6	0	0	0
493	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	15,00	58,56	0	0	0,1	0,78	11,66	0	5,46	0	22,78	7,42	0	0	0,24
108/1	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	50	4,13	1,09	27,30	138,29	0,16	0,16	0,235	0,49	1,025	0	0,44	0	2,775	1,88	0	0	0,02
112	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10	2,2	16	0	9	0	278	11	0	0	0,01
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			550	11,11	12,89	87,86	515,05	0,31	0,18	11,755	12,67	195,685	0,08	52,1	0	303,555	270,9	0	0	0,27
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			550	11,11	12,89	87,86	515,05	0,31	0,18	11,755	12,67	195,685	0,08	52,1	0	303,555	270,9	0	0	0,27

День: понедельник
Неделя: вторая
Сезон: весенний

№ рецепт	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые			Энергетическая	B1, мг.	B2, 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																				
262	ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	200	6,54	7,04	32,18	218,22	0,08	0,18	1,48	0,46	147,72	0	6,24	0	40,18	26,18	0	0	0,08
93	ЗАВТРАК	Масло сливочное (1-й вариант)	10	0,13	6,15	0,17	56,60	0,001	0,013	0	0,03	2,9	0	0	0	0	0	0	0	0
515	ЗАВТРАК	Молоко кипяченое	200	5,80	5,00	9,60	106,00	0,08	0	2,6	0,2	240	0,04	28	0	0	180	0	0	0
108/1	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	50	4,13	1,09	27,30	138,29	0,16	0,16	0,235	0,49	1,025	0	0,44	0	2,775	1,88	0	0	0,02
112	ЗАВТРАК	Фрукты 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
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			560	17	19,58	79,55	566,11	0,341	0,383	9,315	3,48	410,645	0,04	46,68	0	197,955	224,06	0	0	0,11
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			560	17	19,58	79,55	566,11	0,341	0,383	9,315	3,48	410,645	0,04	46,68	0	197,955	224,06	0	0	0,11

День: вторник
Неделя: вторая
Сезон: весенний

№ рецепт	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые			Энергетическая	B1, мг.	B2, 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																				
260	ЗАВТРАК	Каша "Дружба" с маслом	250	6,68	8,58	32,85	235,55	0,125	0,225	1,65	0,725	164,075	0	10,25	0	18,875	28,125	0	0	0,1
105	ЗАВТРАК	Масло сливочное	5	0,06	3,08	0,09	28,30	0,003	0,009	0,033	0,023	5,694	0	0,53	0	2,974	2,475	0	0	0,004
496	ЗАВТРАК	Какао с молоком (1-й вариант)	200	3,62	3,66	19,98	125,52	0,04	0,16	1,3	0,8	131,66	0	14,4	0	45,72	19,66	0	0	0,18
108/1	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	50	4,13	1,09	27,30	138,29	0,16	0,16	0,235	0,49	1,025	0	0,44	0	2,775	1,88	0	0	0,02
112	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10	2,2	16	0	9	0	278	11	0	0	0,01
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			605	14,89	16,81	90,02	574,66	0,358	0,574	13,218	4,238	318,454	0	34,62	0	348,344	63,14	0	0	0,314
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			605	14,89	16,81	90,02	574,66	0,358	0,574	13,218	4,238	318,454	0	34,62	0	348,344	63,14	0	0	0,314

День: среда
Неделя: вторая
Сезон: весенний

№ рецепт	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые			Энергетическая	B1, мг.	B2, 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																				
265	ЗАВТРАК	Каша молочная кукурузная жидкая с маслом	250	10,33	11,17	46,73	330,10	0,15	0,35	2,725	1,575	263,85	0,025	15	0	73,55	54,5	0	0	0
519	ЗАВТРАК	Напиток из шиповника	200	0,54	0,20	13,68	67,10	0,02	0,04	150	0,46	19,5	0,12	4,84	0	7,66	2,56	0	0	0,24
108/1	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	50	4,13	1,09	27,30	138,29	0,16	0,16	0,235	0,49	1,025	0	0,44	0	2,775	1,88	0	0	0,02
112	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (мандарины)	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
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			600	15,8	12,66	95,21	573,49	0,39	0,58	190,96	2,625	319,375	0,155	31,28	0	238,985	75,94	0	0	0,26
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			600	15,8	12,66	95,21	573,49	0,39	0,58	190,96	2,625	319,375	0,155	31,28	0	238,985	75,94	0	0	0,26

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: весенний

№ рецепт	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые			Энергетическая	B1, мг.	B2, 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																				
248	ЗАВТРАК	Каша гречневая молочная	200	7,96	7,58	30,28	221,64	0,22	0,24	1,3	2,78	132,52	0	0,68	0	0,1	0	0	0	0,06
500	ЗАВТРАК	Кофейный напиток на стуженном молоке	200	2,90	2,00	20,90	113,00	0,02	0	0,4	0,8	129	0	13	0	0	87	0	0	0
108/1	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	50	4,13	1,09	27,30	138,29	0,16	0,16	0,235	0,49	1,025	0	0,44	0	2,775	1,88	0	0	0,02
112	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (яблоки)	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	0,02	10	2,2	16	0	9	0	278	11	0	0	0,01
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			550	15,39	11,07	88,28	519,93	0,43	0,42	11,935	6,27	278,545	0	23,12	0	280,875	99,88	0	0	0,09
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			550	15,39	11,07	88,28	519,93	0,43	0,42	11,935	6,27	278,545	0	23,12	0	280,875	99,88	0	0	0,09

День: пятница
Неделя: вторая
Сезон: весенний

№ рецепт	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые			Энергетическая	B1, мг.	B2, 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																				
313	ЗАВТРАК	Запеканка из творога	150	21,24	15,04	20,67	395,80	0,015	0,03	0,015	0,255	10,86	0,015	3,045	0,105	24,435	19,635	0	0	0,045
467	ЗАВТРАК	Соус клюквенный	1000	0,50	0,20	137,00	552,00	0	0	10,8	0,8	28	0	9	0	29	0	0	0	0
493	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,18	0,00	15,00	58,56	0	0	0,1	0,78	11,66	0	5,46	0	22,78	7,42	0	0	0,24
108/1	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	50	4,13	1,09	27,30	138,29	0,16	0,16	0,235	0,49	1,025	0	0,44	0	2,775	1,88	0	0	0,02
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			1400	26,05	16,33	199,97	1144,65	0,175	0,19	11,15	2,325	51,545	0,015	17,945	0,105	49,99	57,935	0	0	0,305
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1400	26,05	16,33	199,97	1144,65	0,175	0,19	11,15	2,325	51,545	0,015	17,945	0,105	49,99	57,935	0	0	0,305
ИТОГО ЗА ВСЬ ПЕРИОД:			6615	172,83	149,86	617,16	6244,8	3,719	4,757	326,818	47,683	3285,939	0,34	394,33	0,105	2654,26	1430,975	0	0	2,039
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:			661,5	17,28	14,99	61,72	624,48	0,37	0,48	32,68	4,77	328,59	0,03	39,43	0,01	265,43	143,1	0		