

УТВЕРЖДЕНО

Директор МКОУ Куминская СОШ

Батурина С.Н. Батурина

Приказ № 54-од от 24.02.2022г.



ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ

(десятидневное)

Для учащихся МКОУ Куминская СОШ

Возраст: 12 лет и старше

(льготная категория)

сезон: весна

2 ВАРИАНТ

Основное (организованное) меню обучающихся МКОУ Куминская СОШ
 Возрастная категория обучающихся с 12 лет и старше
 2 ВАРИАНТ

День: понедельник
 Неделя: первая
 Сезон: весенний
 Завтрак -20-25%
 Обед -30-35 %

№ рецепт	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																				
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
74	ОБЕД	Салат картофельный с морковью и зеленым горошком	100	6,36	7,36	19,80	169,08	0,22	0,13	12,16	2,47	36,71	0,02	13,38	0,18	317,92	46,68	0	0	0,02
140	ОБЕД	Щи из свежей капусты	250	1,60	4,80	6,23	75,75	0,025	0	18,375	0,625	40,25	0	17,5	0	0	36,25	0	0	0
398	ОБЕД	Печень говяжья по-строгановски	100	13,65	9,69	5,63	165,30	0,23	1,64	24,91	5,16	12,36	6,2	13,88	0,89	212,23	236,17	0,01	0,03	0,17
414	ОБЕД	Рис отварной	180	4,61	3,73	48,04	244,10	0,054	0,036	0	0,666	12,618	0	33,732	0	64,8	97,2	0	0,018	0,162
493	ОБЕД	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	ОБЕД	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
110	ОБЕД	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,30	0,60	17,00	90,50	0,09	0	1,95	17,5	0	0	23,5	0	79	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			930	33,83	27,27	139	941,58	0,779	1,966	55,78	12,141	132,123	6,22	107,892	1,07	620,505	504,6	0,01	0,048	0,612
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1480	48,96	40,98	220,84	1457,75	1,189	2,526	69,035	16,971	447,228	6,22	162,032	1,07	1025,7	625,92	0,01	0,048	0,842

День: вторник
 Неделя: первая
 Сезон: весенний

№ рецепт	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																				
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
501	ЗАВТРАК	Кофейный напиток с молоком	200	1,72	1,88	14,62	80,44	0,02	0,08	0,64	0,08	68,02	0	1,7	0	0,36	0	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 (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	16,33	11,75	97,02	552,68	0,35	0,72	7,525	4,02	374,47	0	40,615	0	306,735	141,63	0	0	0,385
53	ОБЕД	Салат из свеклы с солеными огурцами	100	1,20	10,40	6,50	124,00	0,01	0	5,5	1,1	32	0	19	0	0	36	0	0	0
134	ОБЕД	Рассольник ленинградский	250	8,37	9,60	17,27	189,50	0,1	0,075	16,05	0,9	24,625	0,025	21,05	0	457,775	70,025	0	0	0,025
349	ОБЕД	Тефтели рыбные с соусом томатным	100	9,21	8,85	23,49	209,57	0,07	0,08	2,32	0,57	23,36	0,01	3,81	0,09	23,07	18,14	0	0	0,03
423	ОБЕД	Капуста тушеная	180	4,52	4,25	19,12	134,46	0,09	0,108	96,39	1,566	106,974	0	1,512	0	19,062	6,264	0	0	0
519	ОБЕД	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	ОБЕД	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
110	ОБЕД	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	50	3,30	0,60	17,00	90,50	0,09	0	1,95	17,5	0	0	23,5	0	79	0	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			930	31,27	34,99	124,36	953,42	0,54	0,463	270,495	7,036	224,984	0,155	74,152	0,09	510,342	213,869	0	0	0,315
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			1530	47,6	46,74	221,38	1506,1	0,89	1,183	278,02	11,056	599,454	0,155	114,767	0,09	817,077	355,499	0	0	0,7

