

УТВЕРЖДЕНО

Директор МКОУ Куминская СОШ

*С.Н. Батурина* С.Н. Батурина

Приказ № 54-од от 24.02.2022г.



## ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ

(десятидневное)

Для учащихся МКОУ Куминская СОШ

Возраст: 7- 11 лет

завтрак

сезон: весна

**2 ВАРИАНТ**

Основное (организованное) меню для организации горячего питания обучающихся МКОУ Куминская СОШ  
Возрастная категория обучающихся с 7 до 11 лет (школьный завтрак)

2 ВАРИАНТ

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

№ рецептур	Приним пищи	Наименование блюда	Выход	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																				
247	ЗАВТРАК	Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	200	8,56	14,12	31,52	287,40	0,18	0	1,42	1,7	154,6	0,08	71	0	0	241,6	0	0	0
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	40	3,30	0,87	21,84	110,63	0,128	0,128	0,188	0,392	0,82	0	0,352	0	2,22	1,504	0	0	0,016
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:			540	13,9	16,99	75,52	514,65	0,358	0,228	12,348	5,112	240,68	0,08	85,312	0	302,84	261,524	0	0	0,206
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			540	13,9	16,99	75,52	514,65	0,358	0,228	12,348	5,112	240,68	0,08	85,312	0	302,84	261,524	0	0	0,206

День: вторник  
Неделя: первая  
Сезон: весенний

№ рецептур	Приним пищи	Наименование блюда	Выход	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	200	8,06	6,78	35,84	229,56	0,12	0,36	1,32	0,92	229,14	0	21,18	0	118,88	99	0	0	0,14
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	40	3,30	0,87	21,84	110,63	0,128	0,128	0,188	0,392	0,82	0	0,352	0	2,22	1,504	0	0	0,016
112	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (груши)	120	0,48	0,36	12,36	56,40	0,024	0,036	6	2,76	22,8	0	14,4	0	186	19,2	0	0	0,012
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			560	14,74	10,01	90,94	509,59	0,292	0,524	7,908	4,872	381,76	0	48,932	0	307,1	206,704	0	0	0,168
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			560	14,74	10,01	90,94	509,59	0,292	0,524	7,908	4,872	381,76	0	48,932	0	307,1	206,704	0	0	0,168

День: среда  
Неделя: первая  
Сезон: весенний

№ рецептур	Приним пищи	Наименование блюда	Выход	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	200	7,32	9,02	34,14	247,84	0,1	0,28	2,28	0,5	215,2	0	15,4	0	30,88	46,2	0	0	0,02
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	19,56	0	0	0,18
108/1	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	3,30	0,87	21,84	110,63	0,128	0,128	0,188	0,392	0,82	0	0,352	0	2,22	1,504	0	0	0,016
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:			540	14,64	13,95	85,76	530,99	0,298	0,588	13,768	3,892	363,68	0	39,152	0	356,82	78,364	0	0	0,226
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			540	14,64	13,95	85,76	530,99	0,298	0,588	13,768	3,892	363,68	0	39,152	0	356,82	78,364	0	0	0,226

День: четверг  
Неделя: первая  
Сезон: весенний

№ рецептур	Приним пищи	Наименование блюда	Выход	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 4																				
267	ЗАВТРАК	Каша пшеничная молочная жидкая с маслом	200	9,54	9,78	37,58	277,28	0,24	0,28	2,18	1,28	213,94	0	0	0	0,1	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	40	3,30	0,87	21,84	110,63	0,128	0,128	0,188	0,392	0,82	0	0,352	0	2,22	1,504	0	0	0,016
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:			540	19,44	15,85	76,52	531,91	0,508	0,438	42,968	1,972	489,76	0,05	39,352	0	157,32	198,504	0	0	0,016
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			540	19,44	15,85	76,52	531,91	0,508	0,438	42,968	1,972	489,76	0,05	39,352	0	157,32	198,504	0	0	0,016

День: пятница  
Неделя: первая  
Сезон: весенний

№ рецептур	Приним пищи	Наименование блюда	Выход	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 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	40	3,30	0,87	21,84	110,63	0,128	0,128	0,188	0,392	0,82	0	0,352	0	2,22	1,504	0	0	0,016
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:			540	10,28	12,67	82,4	487,39	0,278	0,148	11,708	12,572	195,48	0,08	52,012	0	303	270,524	0	0	0,266
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			540	10,28	12,67	82,4	487,39	0,278	0,148	11,708	12,572	195,48	0,08	52,012	0	303	270,524	0	0	0,266

День: понедельник  
Неделя: вторая  
Сезон: весенний

№ рецептур	Приним пищи	Наименование блюда	Выход	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 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
108/1	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	40	3,30	0,87	21,84	110,63	0,128	0,128	0,188	0,392	0,82	0	0,352	0	2,22	1,504	0	0	0,016
112	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (груши)	120	0,48	0,36	12,36	56,40	0,024	0,036	6	2,76	22,8	0	14,4	0	186	19,2	0	0	0,012
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			370	10,45	14,42	66,55	441,85	0,233	0,357	7,668	3,642	174,24	0	20,992	0	228,4	46,884	0	0	0,108
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:			370	10,45	14,42	66,55	441,85	0,233	0,357	7,668	3,642	174,24	0	20,992	0	228,4	46,884	0	0	0,108



