

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Усть – Уйская средняя общеобразовательная школа»
Целинного муниципального округа Курганской области**

Утверждено приказом

№ 02 от 09.01.2025 г

Директор МКОУ «Усть Уйская СОШ»

А.А.Банщиков

М.П.



Примерное меню питания школьников

на 10 дней (горячий завтрак)

с 12 до 18 лет

Понедельник (первая неделя)

Приемы пищи наименование блюда	№ рецептур	Возраст детей от 12-18 лет				ЭЦ Ккал
		Масса порций	Пищевые вещества			
			Б, гр	Ж, гр	У, гр	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак-25%						
Горошек зеленый	131/05	100	3,10	0,20	6,50	40,00
Омлет натуральный	438/05 г	200	18,99	28,32	3,51	345,90
Чай с лимоном и сахаром	49/391	200	0,13	0,02	11,33	45
Кондитерское изделие(вафли)***	промыш	30	0,9	7,1	23,3	105
Фрукты(банан)***	промыш	100	1,5	0,5	21	96
Хлеб пшеничный,		20	1,2	0,15	9,87	46
Хлеб ржано-пшеничный		40	0,64	0,48	13,36	70
итого		690	26,46	36,77	88,87	747,90

Меню (первая неделя)

Приемы пищи наименование блюда	№ рецепт уры	Возраст детей от 12-18 лет				ЭЦ Ккал
		Масса порции	Пищевые вещества			
			Б, гр	Ж, гр	У, гр	
1	2	3	4	5	6	7
завтрак						
Овощи в нарезке (помидор)***	54-3з-2020	100	1,05	0,15	3,45	19,2
Макаронны отварные	688/05	200	7,36	6,02	35,26	224,60
Курица тушеная с морковью	54-25м- 2020	100	14,1	5,7	4,4	126,4
Кисель (витамины)	503\13г	200	1,4	-	25	120
Хлеб пшеничный в/с	промыш	20	1,2	0,15	9,87	46
Хлеб ржано-	промыш	40	0,64	0,48	13,36	70
итого		660	25,75	12,50	91,34	606,20

Среда (первая неделя)

Приемы пищи наименовани е блюда	№ рецеп т уры	Возраст детей от 12-18 лет			Пищевые вещества			ЭЦ Ккал Б, гр
		Масса порци й	Б, гр	Ж, гр	У, гр	ЭЦ		
							3	
завтрак	2							
Овоци в нарезке (огурец)***	54-2з- 2020	100	0,24	-	4,2		34	
Жаркое по- домашнему	551	300	20,53	20,90	21,95		414	
Фрукт яблоко***	промиш	100	0,4	0,4	9,8		47	
Компот из с\ф (витамин)	508\13г	200	0.5	0	27		110	
Хлеб пшеничный в/с		20	1,2	0,15	9,87		46	
Хлеб ржаной пшеничный		40	0.64	0.48	13.36		70	
итого		760	23,51	21,93	86,18		721	

Четверг (первая неделя)

Приемы пищи наименование блюда	№ рецептуры	Возраст детей от 12-18 лет				ЭЦ Ккал Б, гр
		Масса порции	Пищевые вещества			
		Б, гр	Ж, гр	У, гр		
1	2	3	4	5	6	7
Бутерброд с маслом и сыром	3/04	55	6,4	12,5	14,6	201
Каша вязкая молочная пшенная	54-6к-2020	200	6,9	8,8	42,3	275,7
Какао с молоком	959/05	200	3,52	3,72	25,49	145,2
Груша ***	промыш	150	0,6	0,5	15,5	68,3
Хлеб пшеничный в/с		20	1,2	0,15	9,87	46
Хлеб ржанопшеничный		40	0,64	0,48	13,36	70
итого		665	19,26	26,15	121,12	806,2

Пятница (первая неделя)

Приемы пищи наименование блюда	№ рецептур	Возраст детей от 12-18 лет			ЭЦ Ккал Б, гр			
		Масса порций	Пищевые вещества					
1	2	3	Б, гр	Ж, гр	У, гр	6	7	
Завтрак			4	5				
Салат витаминный	40/04	100	1,5	4,5	27,8		88,3	
Рыба тушеная с овощами	374/04	120	10,7	5,2	5,6		113	
Рис отварной	5	200	4,6	5,3	44,2		237,3	
Сок натуральный***	389/21	200	1	0,2	19,6		83,4	
Хлеб пшеничный в/с		20	1,2	0,15	9,87		46	
Хлеб ржано-пшеничный		40	0,64	0,48	13,36		70	
Фрукты свежие (мандарин)***		100	0,8	0,2	7,5		38	
итого		780	20,44	16,03	127,93		676	

Понедельник (вторая неделя)

Приемы пищи наименование блюда	№ рецептуры	Возраст детей от 12-18 лет				ЭЦ Ккал
		Масса порций	Пищевые вещества			
			Б, гр	Ж, гр	У, гр	
1 Завтрак -25%	2	3	4	5	6	7
Бутерброд с повидлом	4/04	30/15/40	2,4	11,2	37,0	258
Запеканка из творога со сушеным	469/05	150/50	30,93	22,89	36,00	310,66
Кофейный напиток	54-232н-2020	200	3,8	2,9	11,3	86
Фрукт яблоко***		130	1,2	0,4	14,4	68,3
Хлеб пшеничный в/с		20	1,52	0,15	9,87	46
Хлеб ржанопшеничный		40	0,64	0,48	13,36	70
итого		675	40,49	38,02	121,93	838,96

Вторник (вторая неделя)									
Приемы пищи наименование блюда	№ рецептур	Возраст детей от 12-18 лет			Пищевые вещества			ЭЦ Ккал Б, гр	
		Масса порций	Б, гр	Ж, гр	У, гр	7			
1	2	3	4	5	6	7			
Завтрак - 25%									
Салат из свежих овощей (помидоры, огурцы)	15/10 г	100	0,98	6,15	3,73	74,20			
Печень поросенок	431/04 г	120	17,3	12,2	2,9	192			
Каша гречневая	679	200	9,94	7,48	47,78	307,26			
Компот из свежих яблок	54-32хн-2020	200	0,15	0,14	9,93	41,5			
Фрукт мандарин ***	пром	140	1,1	0,3	10,5	49			
Хлеб пшеничный		20	1,2	0,15	9,87	46			
Хлеб ржано-пшеничный		40	0,64	0,48	13,36	70			
Итого		820	31,31	26,90	98,07	779,96			

Среда (вторая неделя)

Приемы пищи наименование блюда	№ рецепт уры	Возраст детей от 12-18 лет				ЭЦ Ккал Б, гр
		Масса порции	Пищевые вещества			
			Б, гр	Ж, гр	У, гр	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак - 25%						
Морковь протертая с сахаром	16/200 3	100	1,6	0,1	11,6	51
Рагу овощное	321/05	200	5	6,78	19,26	168,42
				9.2	8.97	150
Котлета из мяса птицы	412/13г	100	11.89			66,9
Компот из кураги	54-2хн- 2020	200	1	0,1	15,7	68,3
Фрукт груша*** ш	промы	130	1,2	0,4	14,4	46
		20	1,2	0,15	9,87	
Хлеб пшеничный				0.48	13.36	70
Хлеб ржано- пшеничный		40	0.64			
итого		790	22,49	17,21	93,16	620,62

вторг (вторая неделя)

Приемы пищи наименование блюда	№ рецептуры	Возраст детей от 12-18 лет			ЭЦ		
		Масса порций	Пищевые вещества		Ккал		Б, гр
1	2	3	Б, гр	Ж, гр	У, гр	6	7
Завтрак – 25%			4	5			
Свежие овощи в нарезке(огурец)**	54-23-2020	100	0,24	-	4,2		34
Рыба запеченная (минтай) с картофелем	381\04г	300	23,8	18,1	24,8		364
Напиток из шиповника	54-13жн	200	0,6	0,2	15,2		65,3
Хлеб пшеничный в/с		20	1,2	0,15	9,87		46,2
Хлеб/ржанопшеничный		40	0,64	0,48	13,36		70
яблоко		130	1,2	0,4	14,4		68,3
итого		790	27,68	18,93	81,83		647,8

Пятница (вторая неделя)

Приемы пищи Наименование блюда	№ рецептуры	Возраст детей от 12-18 лет	Пищевые вещества			ЭЦ Ккал Б, гр
			Масса порции	Б, гр	Ж, гр	
1	2	3	4	5	6	7
Завтрак - 25%						
Бутерброд с маслом и сыром	3/2004	30/10/15	6,4	12,5	14,6	201
Суп молочный с макаронными изделиями	78/2004	300	6,6	6,2	23,8	180
Чай с молоком	945/05	200	1,4	1,6	16,4	86
Фрукт банан***		100	1,5	0,5	21	96
Хлеб пшеничный в/с		20	1,2	0,15	9,87	46
Хлеб ржанопшеничный		40	0,64	0,48	13,36	70
итого		715	17,74	21,43	99,03	679
Всего за 10 дней		7345	255,13	235,87	1009,46	7123,64

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

«Усть – Уйская средняя общеобразовательная школа»

Целинного муниципального округа Курганской области

Утверждено приказом

№ 02 от 09.01.2025 г

Директор МКОУ «Усть Уйская СОШ»

А.А.Банщиков

М.П.



Примерное меню питания школьников

на 10 дней (горячий завтрак)

с 12 до 18 лет