

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

Утверждено приказом

№ 193 от 1.09 .2023 г

Директор МКОУ «Усть Уйская СОШ»

А.А.Баншиков



**Основное меню питания школьников
на 10 дней (обед)**

от 7 до 11 лет.

Понедельник (первая неделя)

Приемы пищи наименование блюда	№ рецепт уры	Возраст детей от 7- 11 лет					Витамины, мг,мкг				Минеральные вещества, мг			
		Масса порци й	Пищевые вещества			ЭЦ Ккал	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б, гр	Ж, гр	У, гр									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	1
Обед – 35%														
Салат из св помидор	42\04г	60	1	3.1	9.6	54	0	16.2	0.01	0.34	10.2	65.22	10.2	0.25
Борщ скапистой и картофелем	128\13	200	5.8	7.4	9.52	125	-	8.24	-	-	25.92	-	21	0.96
Запеканка картофельная с мясом	284\07	250	13.75	14.48	15.73	244.65								
Сок яблочный	508\13	200	1.1	0	21.2	96.6	-	0.5	-	-	28	-	7	1.5
Хлеб пшеничный, в/с		20	1,2	0,15	9,84	46	0,05	-	-	-	8,7	23,2	1,9	0
Хлеб ржано-пшеничный		40	0,64	0,4	13,36	70	0,08	-	-	-	14,0	34,8	1,5	1
Фрукты(банан)	368\11г	100	1.5	0.5	21	96	0.03	10			16	11	9	0.3
итого		870	24.99	26.11	100.25	732.25								

Вторник (первая неделя)

Приемы пищи наименование блюда	№ рецепт уры	Возраст детей от 7- 11 лет					Витамины, мг,мкг				Минеральные вещества,			
		Масса порц	Пищевые вещества			ЭЦ Ккал	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б, гр	Ж, гр	У, гр									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	1	1
Обед – 35%														
Салат витаминный	40\04г	60	0.9	2.7	20.3	45	0.01	3.78	0.23	2.78	20.71	102	9.6	0.54
Рассольник Ленинградский	197\05г	200	1.68	4.09	10.27	96.6	0.1	7.54	-	-	26.45	71.95	25.9	0.98
Плов из птицы	265\07г	250	21.3	21.25	37.8	470	-	-	0,069	0,2	324,84	254,7	34,2	0,832
Кисель (витаминиз)	503\13г	200	1.4	-	25	120	-	-	-	-	1	-	-	0.1
Хлеб пшеничный в/с		20	1,52	0,15	9,84	46	0,05	-	-	-	8,7	23,2	1,9	0,5
Хлеб ржано-пшеничный		40	0,64	0,4	13,36	70	0,08	-	-	-	14,0	34,8	1,5	0,7
итого		770	27.44	28.67	116.57	847.6								

Среда (первая неделя)

Приемы пищи наименование блюда	№ рецепт уры	Возраст детей от 7- 11 лет					Витамины, мг,мкг				Минеральные вещества, мг			
		Масса порци й	Пищевые вещества			ЭЦ Ккал Б, гр	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б, гр	Ж, гр	У, гр									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед – 35%														
салат из св.огурцов и омидор		60	0.56	3.66	5.64	56	0.04	2.8			15.12			0.4
Ди из свежей капусты с артофелем	88\07Г	200	1.5	3.8	6.4	96.6								
биточки из говядины	608\07 Г	100	15,5	11,55	15,70	228,75	-	0.77	-	-	60.43	-	16.71	1.025
артофельное пюре/капуста вежая тушеная	429\13Г 321\07Г	100/100	2.1 2.4	4.34 2.85	10.9 9.4	92 69	0.03	3.4 40.38	0.17	0.15	33.5 46.63	15.57 31.15	19 15.35	0.7 0.59
сомпот из с\ф (витамин)	508\13Г	200	0.5	0	27	110	-	-	-	-	124	-	27	0.8
Хлеб пшеничный в/с		20	1,2	0,15	9,84	46	0,05	-	-	-	8,7	23,2	1,9	0,5
Хлеб ржаной пшеничный		40	0,64	0,48	13,36	70	0,08	-	-	-	14,0	34,8	1,5	0,7
Итого		820	24,45	26,83	98,24	768,35								

Четверг (первая неделя)

Приемы пищи наименование блюда	№ рецепту ры	Возраст детей от 7- 11 лет					Витамины, мг,мкг				Минеральные вещества, мг			
		Масса порци й	Пищевые вещества			ЭЦ Ккал Б, гр	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б, гр	Ж, гр	У, гр									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
салат из свежей капусты с орковью	43\04г	60	0.85	3.05	5.41	52.44	0.02	19.47	-	-	22.42	16.57	9.1	0.31
суп из овощей	197\05г	200	5.9	4.5	8.2	121	0.08	6.03	-	-	21.16	57.56	20.72	0.78
Фрикадельки с соусом	243/04г	100	10	13.67	8	243		1.3			15		30	3.2
каша гречневая	510/04г.	150	7.46	5.61	35.8	225								
чай с сахаром		200	0.1		15	60								
Хлеб пшеничный в/с		20	1,52	0,15	9,87	46,2	0,05	-	-	-	8,7	23,2	1,9	0,5
Хлеб ржано-пшеничный		40	0.64	0.48	13.36	70	0,08	-	-	-	14,0	34,8	1,5	0,7
итого		770	26.47	27.38	95.61	817.44								

Пятница (первая неделя)

Приемы пищи наименование блюда	№ рецепт уры	Возраст детей от 7- 11 лет					Витамины, мг,мкг				Минеральные вещества, мг			
		Масса порци й	Пищевые вещества			ЭЦ Ккал Б, гр	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б, гр	Ж, гр	У, гр									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед – 35%														
Салат из св.огурцов	6	60	0.6	0.11	5.17	24.24	0.042	5	-	-	19.448	-	-	0.864
Суп картофельный с бобовыми	144\13	200	1.7	1.8	12	86.4	-	6.94	-	-	39.2	-	20.4	0.74
Птица отварная с соусом	290\07Г	100	17.4	17.25	0.37	215.7	0.05	1.43	0.16	0.82	45.24	168.49	20.02	2.
Рагу овощное	57\07Г	150	3.7	5.08	14.44	126.32								
Чай с лимоном	391.393	200	0.13	0.02	11.33	45		3.14						
Хлеб пшеничный в/с		20	1,52	0,15	9,84	46	0,05	-	-	-	8,7	23,2	1,9	0,5
Хлеб ржано-пшеничный		40	0.64	0.48	13.36	70	0,08	-	-	-	14,0	34,8	1,5	0,7
Фрукты свежие (банан)	368/11	100	1.5	0.5	21	96	0,06	9,4	0,01	0,004	0,087	5,3	7,3	0,07
итого		870	26.97	25.38	87.51	709.66								

Понедельник (вторая неделя)

Приемы пищи наименование блюда	№ рецепт уры	Возраст детей от 7- 11 лет					Витамины, мг,мкг				Минеральные вещества, мг			
		Масса порци й	Пищевые вещества			ЭЦ Ккал	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б, гр	Ж, гр	У, гр									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед – 35%														
Салат из св.помидор	40\04г	60	0.9	2.7	20.3	45	0.01	3.78	0.23	2.78	20.71	102	9.6	0.54
Суп картофельный с фрикадельками	209\05г	200	5.83	4.56	3.59	118	0.12	0.87	3.96		25.52	103.97	32.01	1.29
Рыба (минтай) тушеная с овощами	343\13г	112	9.04	10.9	5.04	123.5	-	3.76	-	-	44	-	31.2	0.64
Рис припущенный	429\13г	150	3.7	6.11	37.61	225								
Сок натуральный	508\13г	200	0,6	-	34.7	142.8	0,01	0.5	-	-	28	23,6	7	1.5
Хлеб пшеничный в/с		20	1,52	0,15	9,84	46	0,05	-	-	-	8,7	23,2	1,9	0,5
Хлеб ржано-пшеничный		40	0,64	0,48	13,36	70	0,08	-	-	-	14,0	34,8	1,5	0,7
итого		782	22.23	24.9	124.44	770.3								

Вторник (вторая неделя)

Приемы пищи наименование блюда	№ рецепт уры	Возраст детей от 7- 11 лет					Витамины, мг,мкг				Минеральные вещества, мг			
		Масса порци й	Пищевые вещества			ЭЦ Ккал Б, гр	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б, гр	Ж, гр	У, гр									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед – 35%														
Салат из св.помидор и огурцов	42\04г	60	1	3.1	9.6	54	-	16.2	0.01	0.34	10.2	65.2	10.2	0.25
Рассольник Домашний	200\05г	200	1.8	3.9	11	87	0.14	12	-	-	25.85	76.80	31.13	1.18
Жаркое по- домашнему	394\08	250	20.53	19.47	21.95	414	0.21	8.97	24		31.1	337	65.7	4.03
Компот из с\ф(витам)	508\13г	200	0.5		27	110								
Хлеб пшеничный		20	1,52	0,15	9,84	46	0,05	-	-	-	8,7	23,2	1,9	0,5
Хлеб ржано-пшеничный		40	0.64	0.48	13.36	70	0,08	-	-	-	14,0	34,8	1,5	0,7
Итого		820	25.99	27.1	92.75	781								

Среда (вторая неделя)

Приемы пищи наименование блюда	№ рецепту ры	Возраст детей от 7- 11 лет					Витамины, мг,мкг				Минеральные вещества, мг			
		Масса порци й	Пищевые вещества			ЭЦ Ккал Б, гр	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б, гр	Ж, гр	У, гр									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед – 35%														
Морковь протертая с сахаром	5	60	0.6	1.2	4.5	32.4	0.04	2.9	-	-	15.6	-	-	-
Борщ из капусты с картофелем	128\13г	200	5.8	7.4	9.5	125		6.4	158	0.3	37.5	78.3	23.2	1.6
Биточки из говядины	608\07 г	100	15,55	11,55	15,70	228,75	-	0.85	-	-	67.14	-	18.57	1.14
Гречка отварная	679\05	150	5.46	5.61	34.84	225								
Кисель (витамин)	503\13г	200	1.4	-	29	122	-	-	-	-	1	-	-	0.1
Хлеб пшеничный в/с		20	1,52	0,15	9,84	46	0,05	-	-	-	8,7	23,2	1,9	0,5
Хлеб ржано-пшеничный		40	0.34	0.48	13.36	70	0,08	-	-	-	14,0	34,8	1,5	0,7
Фрукты(мандарин)	368\11г	100	0.8	0.2	7.5	38								
итого		870	31,47	26,59	118,24	887,15								

Четверг (вторая неделя)

Приемы пищи наименование блюда	№ рецепту ры	Возраст детей от 7- 11 лет					Витамины, мг,мкг				Минеральные вещества, мг			
		Масса порци й	Пищевые вещества			ЭЦ Ккал Б, гр	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б, гр	Ж, гр	У, гр									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак – 25%														
Обед – 35%														
Салат из свежей капусты с луком	14\10г	60	0.85	3.05	5.19	51.54	0.01	20.97			26.80	14.83	7.9	0.32
Суп свекольный	145\12г	200	3	8.88	16.42	160		5.5	159.1	0.2	30.8	46.3	21.4	1.2
Рыба запеченная (минтай) с картофелем	381\04г	250	19.1	10.5	32.15	307.9	-	12.52	-	-	-	-	-	-
Чай с лимоном	393,391	200	0.13	0.02	11.33	45		3.14						
Хлеб пшеничный в/с		20	1,52	0,15	9,84	46,2	0,05	-	-	-	8,7	23,2	1,9	0,5
Хлеб/ржано-пшеничный		40	0.34	0.48	13.36	70	0,08	-	-	-	14,0	34,8	1,5	0,7
блоко	368\11	100	0.4	0.4	10.3	44	0.03	10			16	11	9	0.3
		870	25.34	23.48	98.59	724.44								

Пятница (вторая неделя)

Приемы пищи наименование блюда	№ рецепту ры	Возраст детей от 7- 11 лет					Витамины, мг,мкг				Минеральные вещества, мг			
		Масса порци й	Пищевые вещества			ЭЦ Ккал Б, гр	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Б, гр	Ж, гр	У, гр									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Обед – 35%														
салат из св.огурцов	38\10	60	1.08	0.18	8.62	40.4	0.05	6.25	-	-	24.28	44	30.75	1.08
суп картофельный с горох	133/04г	200	1.7	1.8	12	86.4	-	6.94	-	-	39.2	-	20.4	0.74
фрикадельки в соусе	335\10г	100	10	13.67	8	243								
Макароны отварные	309\07г	150	8.3	7.5	32.6	186.8	0.24	-	-	7.96	2.32	110.05	20.55	2.32
Сок сливовый	399\08г	200	0.6	0.2	31.9	142.8	0.02	4	-	0.2	14	17	18	0.8
Хлеб пшеничный в/с		20	1,52	0,15	9,84	46	0,05	-	-	-	8,7	23,2	1,9	0,5
Хлеб ржано-пшеничный		40	0.34	0.48	13.36	70	0,08	-	-	-	14,0	34,8	1,5	0,7
того		770	23.54	23.98	116.32	815.4								

ого за 10 дней			258,89	260,42	1041,06	7853,59				
----------------	--	--	--------	--------	---------	---------	--	--	--	--