

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

Утверждено приказом
№ 493 от 1.09. 2023 г.
Директор МКОУ «Усть Уйская СОШ»
общественная образовательная организация
школы
А.А.Банщиков
А.А.Банщиков
* Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Усть-Уйская средняя общеобразовательная школа»
Целинного муниципального округа Курганской области
ИНН 452003-М.П.
ОГРН 1024501513

**Основное меню питания школьников
на 2 недели (горячий завтрак)**

с 11 до 18 лет.

Понедельник (первая неделя)

Присмы пищи именование блюда	№ рецепт уры	Возраст детей 11-18 лет						Витамины, мг, мкг						Минеральные вещества, мг		
		Масса порци и	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	1		
Завтрак – 25%																
на вязкая молочная риса, пшена с маслом вочным ж-72% и аром	175\07г	250	7.5	12	31.25	225	0.09	0.62	0.06	0.44	72.05	87.12	20.74	0,54		
с сахаром	496\13г	200	0.1		15	60	0.02	0.45	0.08	0.05	69.2	168	6	0.35		
б пшеничный в/с		60	4.56	0.48	29.52	141	0.01	-	-	0.41	0.01	42.1	16.9	1,3		
Итого		510	12.16	12.48	75.77	426										

Исторник (первая неделя)

Примеры пищи наименование блюда	№ рецеп туры	Возраст детей 11-18 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	1	
Завтрак – 25%															
испольник Ленинградский	197\05г	300	9.3	11.25	18.75	209.4									
исполь	503\13г	200	1.4	0	29	122	-	1	-	-	11	-	1	0.3	
Сдоб пшеничный в/с		60	4.56	0.48	29.52	141	0,13	-	-	0.41	0.01	42.1	16.9	1,3	
ИТОГО		560	15.26	11.73	77.27	472.4									

Среда (первая неделя)

Присмы пищи наименование блюда	№ рецеп туры	Возраст детей 11-18 лет						Витамины, мг,мкг						Минеральные вещества, мг			
		Масса пор	Пищевые вещества			ЭЦ Ккал Б, гр	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
			Б, гр	Ж, гр	У, гр												
I	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Завтрак – 25%																	
Биточки из говядины	608/07	100	15,5	11,55	15,7	228											
Макароны отварные	309\07Г	200	10,4	10,2	39,1	224											
Чай с сахаром	493\13Г	200	0,1	0	15	60											
Хлеб пшеничный в/с		60	4,56	0,48	29,52	141	0,13	-	-	0,41	0,01	42,1	16,9	1,3			
итого		560	30,56	22,23	89,32	653											

Четверг (первая неделя)

Приемы пищи наименование блюда	№ рецепту ры	Возраст детей 11-18 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%																	
Суп из овощей	128\13г	300	8.85	11.25	12.3	181.5	-	12.3 6	-	-	38.88	-	31.5	1.44			
Чай с сахаром	493\13г	200	0.1	0	15	60											
Хлеб пшеничный в/с	-	60	4.56	0.48	29.52	141	0,1	-	-	.041	0.01	42.1	16.9	1,3			
Итого		560	13.51	11.73	56.82	382.5											

Пятница (первая неделя)

Присмы пищи наименование блюда	№ рецепт уры	Возраст детей 11-18 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											
I	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак – 25%																
Рис отварной	429\13г	200	4.6	5.3	44.2	237.3										
Чай с лимоном	393\13	200	0.13	0.02	11.33	45	-	-	-	-	11	-	1	0.3		
Хлеб пшеничный в/с		60	4.56	0.48	29.52	141	0.13	-	-	0.41	0.01	42.1	16.9	1.3		
Птица отварная	587\04г	100	10	13.67	8	243	0.09	1.29	63.72	-	45.25	158.78	34.38	1.42		
итого		560	19.29	19.47	93.05	666.3										

Понедельник (вторая неделя)

Приемы пищи наименование блюда	№ рецепт уры	Возраст детей 11-18 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		
Завтрак – 25%																
манная молочная	437\05г	250	23.8	37.5	4.16	430										
маслом сливочным ж-																
с сахаром	493\13г	200	0.1	0	15	60										
хлеб пшеничный		60	4.56	0.48	29.52	141	0.13	-	-	0.41	0.01	42.1	16.9	1.3		
итого		510	28.46	37.98	48.68	631										

Вторник (вторая неделя)

Приемы пищи наименование блюда	№ рецепт уры	Возраст детей 11-18 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	К, гр										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак - 25%	200\05г	300	2.7	5.85	16.5	135										
Суп с мясом домашний	508\13г	200	0.5	0.48	27	110	0,13	-	-	0,41	0,01	42,1	16,9	1,3		
Плов из св\ф (витамин)		60	4,56	6,33	73,02	386										
Хлеб пшеничный в/с		560	7,76													

Среда (вторая неделя)

Приемы пищи наименование блюда	№ рецепт уры	Возраст детей 11-18 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%																
Чай отварная	679\05г	200	9.2	7.1	40.1	254.4										
пюре из говядины	608\07г	100	15.5	11.5	15.7	228					1			0.1		
соль	503\13г	200	1.4		29	122					0.01	42.1	16.9	1.3		
Хлеб пшеничный в/с		60	4.56	0.48	29.52	141	0.1	-	-	0.41						
Итого		560	30,66	19,08	114,32	745,4										

Четверг (вторая неделя)

Приемы пищи наименование блюда	№ рецепт уры	Возраст детей 11-18 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%															
ун свекольный	145\12г	300	4.36	11.2	24.2	232		17.48							
ай с лимоном	393\13г	200	0.13	0.02	11.33	45	-	-	-	-	11	-	1	0.3	
леб пшеничный в/с		60	4.56	0.48	29.52	141	0.13	-	-	0.41	0.01	42.1	16.9	1.3	
того		560	9.05	11.7	65.05	418									

Питица (вторая неделя)

Приемы пищи наименование блюда	№ рецепту ры	Возраст детей 11-18 лет				Витамины, мг,мкг				Минеральные вещества, мг			
		Пищевые вещества	ЭЦ Ккал Б, гр			В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Масса порци й	Б, гр	Ж, гр	У, гр	Б, гр	8								
1	2	3	4	5	6	7							
Завтрак – 25%													
Птица отварная	436\04г	100	10	13.67	8	243							
Макароны отварные	309\07г	200	10.4	10.2	39.1	224							
Чай с сахаром	493\13г	200	0.1	0	15	60							
Хлеб пшеничный в/с		60	4.56	0.48	29.52	141	0,13	-	0.41	42.1	16.9	1,3	
Итого		560	25.06	24.35	91.62	668							

