

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

Утверждено приказом

№ 204 от 27.08. 2024 г

Директор МКОУ «Усть Уйская СОШ»

А.А.Банщиков

М.П.



## Основное меню питания школьников на 10 дней (горячий завтрак)

с 11 до 18 лет.

Понедельник (первая 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 <sub>1</sub>	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		
<b>Завтрак – 25%</b>																
Каша вязкая молочная из риса, пшена с маслом сливочным ж-72% и сахаром	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		
Чай с сахаром	496\13Г	200	0.1		15	60	0.02	0.45	0.08	0.05	69.2	168	6	0.35		
Хлеб пшеничный в/с		60	4.56	0.48	29.52	141	0.01	-	-	0.41	0.01	42.1	16.9	1,3		
<b>Итого</b>		510	12.16	12.48	75.77	426										

Вторник (первая неделя)

Приемы 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 <sub>1</sub>	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
<b>Завтрак – 25%</b>														
Рассольник Ленинградский	197\05г	300	9.3	11.25	18.75	209.4								
кисель	503\13г	200	1.4	0	29	122	-	1	-	-	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
<b>Итого</b>		<b>560</b>	<b>15.26</b>	<b>11.73</b>	<b>77.27</b>	<b>472.4</b>								

Среда (первая неделя)

Приемы пищи наименование блюда	№ рецеп туры	Возраст детей 11-18 лет						Витамины, мг, мкг					Минеральные вещества, мг			
		Масс а пор	Пищевые вещества			ЭЦ Ккал Б, гр	В <sub>1</sub>	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		
<b>Завтрак – 25%</b>																
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		
<b>Итого</b>		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 <sub>1</sub>	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%	128\13г	300	8.85	11.25	12.3	181.5	-	12.3 6	-	-	38.88	-	31.5	1.44	
Суп из овощей															
Чай с сахаром	493\13г	200	0.1	0	15	60				0.41	0.01	42.1	16.9	1.3	
Хлеб пшеничный в/с	-	60	4.56	0.48	29.52	141									
Итого		560	13.51	11.73	56.82	382.5									

Пятница (первая неделя)

Приемы пищи наименование блюда	№ рецепт уры	Возраст детей 11-18 лет						Витамины, мг, мкг						Минеральные вещества, мг				
		Масса порци и	Пищевые вещества			ЭЦ Ккал Б, гр	В <sub>1</sub>	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				
<b>Завтрак – 25%</b>																		
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				
<b>Итого</b>		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 <sub>1</sub>	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			
<b>Завтрак – 25%</b>																	
Каша манная молочная с маслом сливочным ж-	437\05г	250	23.8	37.5	4.16	430											
Чай 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			
<b>Итого</b>		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 <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
			Б, гр	Ж, гр	У, гр	У, гр										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Завтрак – 25%</b>																
Рассольник домашний	200\05г	300	2.7	5.85	16.5	135										
Компот из с\ф (витамин)	508\13г	200	0.5		27	110										
Хлеб пшеничный в/с		60	4.56	0.48	29.52	141	0.13	-	-	0.41	0.01	42.1	16.9	1.3		
<b>ИТОГО</b>		560	7.76	6.33	73.02	386										



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 <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
			Б, гр	Ж, гр	У, гр										Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<b>Завтрак – 25%</b>																		
гречка отварная	679\05г	200	9.2	7.1	40.1	254.4												
Биточки из говядины	608/07г	100	15,5	11,5	15,7	228												
кисель	503\13г	200	1.4		29	122					1			0.1				
Хлеб пшеничный в/с		60	4.56	0.48	29.52	141	0,1	-	-	0.41	0.01	42.1	16.9	1,3				
<b>ИТОГО</b>		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 и	Пищевые вещества			ЭЦ Ккал Б, гр	В <sub>1</sub>	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		
<b>Завтрак – 25%</b>																
Суп свекольный	145\12г	300	4.36	11.2	24.2	232		17.48								
Чай с лимоном	393\13г	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		
<b>Итого</b>		560	9.05	11.7	65.05	418										

Пятница (вторая неделя)

Примы 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 <sub>1</sub>	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%	436\04г	100	10	13.67	8	243										
Птица отварная	309\07г	200	10.4	10.2	39.1	224										
Макаронны отварные	493\13г	200	0.1	0	15	60										
Чай с сахаром		60	4.56	0.48	29.52	141	0,13	-	-	0,41	0,01	42,1	16,9	1,3		
Хлеб пшеничный в/с		560	25.06	24.35	91.62	668										
<b>Итого</b>																

<b>Итого за 10 дней</b>		180.77	181.37	779.52	5478.6									
-------------------------	--	--------	--------	--------	--------	--	--	--	--	--	--	--	--	--