

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

Утверждено приказом

№ 43 от 04.03. 2024 г.

Директор МКОУ «Усть Уйская СОШ»

М.П.

А.А.Банщиков



Основное меню питания школьников на 10 дней (обед)

с 7 до 11 лет.

Вторник (первая неделя)

Приемы пищи наименование блюда	№ рецепт уры	Возраст детей от 7- 11 лет						Витамины, мг,мкг					Минеральные вещества,			
		Масс а 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 из квашенной капусты	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
Голов из птицы	265\07г	250	21.3	21.25	37.8	470	-	-	0,069	0,2	324,84	254,7	34,2	0,832
исель (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)

Примеры пищи наименование блюда	№ рецепт уры	Возраст детей от 7-11 лет				Витамины, мг,мкг					Минеральные вещества, мг				
		Масса порции й	Пищевые вещества			ЭЦ Ккал Б, гр	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
			Б, гр	Ж, гр	У, гр										
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Обед - 35% из отварной свеклы		60	0.56	3.66	5.64	99	0.04	2.8			15.12			0.4	
из свежей капусты с соедом	88\07г	200	1.5	3.8	6.4	96.6									
из говядины	608\07г	100	15,55	11,55	15,70	228,75	-	0.15	-	-	43,75	-	32,13	1.50	
соедовое пюре/капуста соед 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	
пюре из с\ф (витамин)	508\13г	200	0.5	0	27	110	-	-	-	-	124	-	27	0.8	
пшеничный в/с		20	1,2	0,15	9,84	46	0,05	-	-	-	8,7	23,2	1,9	0,5	
пшеничный		40	0,64	0,48	13,36	70	0,08	-	-	-	14,0	34,8	1,5	0,7	
пшеничный		820	24,45	26,83	98,24	811,35									

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										
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	43\04г	60	0.85	3.05	5.41	52.44	0.02	19.47	-	-	22.42	16.57	9.1	0.31	
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															
11															
12															
13															
14															
15															
16															
17															
18															
19															
20															
21															
22															
23															
24															
25															
26															
27															
28															
29															
30															
31															
32															
33															
34															
35															
36															
37															
38															
39															
40															
41															
42															
43															
44															
45															
46															
47															
48															
49															
50															
51															
52															
53															
54															
55															
56															
57															
58															
59															
60															
61															
62															
63															
64															
65															
66															
67															
68															
69															
70															
71															
72															
73															
74															
75															
76															
77															
78															
79															
80															
81															
82															
83															
84															
85															
86															
87															
88															
89															
90															
91															
92															
93															
94															
95															
96															
97															
98															
99															
100															

Питание (первая неделя)

Примеры пищи использование 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	Минеральные вещества, мг		
			Б, гр	Ж, гр	У, гр										Ca	P	
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
Обед - 35%																	
Салат из свеклы с зеленым горошком	34\10	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			
Щиная 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											

Несбалансированное (вторая неделя)

Примеры пищи составление 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	Витамины, мг,мкг		Минеральные вещества, мг	
			Б, гр	Ж, гр	У, гр										В ₁	С	А	Е
	2	3	4	5	6	7		8	9	10	11	12	13	14	15			
Обед - 35%																		
Салат из зеленого горошка	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 крестьянский с крупой	134\04г	200	1.7	4.5	10.00	88	0.03	6,4				15,98		10,97	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 отваренный	429\13г	150	3.7	6.11	37.61	225												
Суп перловый	508\13г	200	0,6	-	34,7	142,8		0,01	0,5	-	-	28	23,6	7	1,5			
Каша пшеничный п/с		20	1,52	0,15	9,84	46		0,05	-	-	-	8,7	23,2	1,9	0,5			
Каша ржано-пшеничный п/с		40	0,64	0,48	13,36	70		0,08	-	-	-	14,0	34,8	1,5	0,7			
		782	17,20	24,84	130,85	740,30												

Вторник (вторая неделя)

Примеры 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	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
			Б, гр	Ж, гр	У, гр											
1 Обед – 35%	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Салат из соленых огурцов с луком	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										

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%	5	60	0.6	1.2	4.5	32.4	0.04	2.9	-	-	15.6	-	-	-		
Салат зимний		200	5.8	7.4	9.5	125		6.4	158	0.3	37.5	78.3	23.2	1.6		
Юрец из капусты с картофелем	128\13г	100	15,55	11,55	15,70	228,75	-	0.15	-	-	43,75	-	-	18.57		
Биточки из говядины	608\07г	150	5.46	5.61	34.84	225	-	-	-	-	1	-	-	0.1		
Гречка отварная	679\05	200	1.4	-	29	122	-	-	-	-	-	-	-	-		
Кисель (витамин)	503\13г	20	1.52	0.15	9.84	46	0.05	-	-	-	8.7	23.2	1.9	0.5		
Хлеб пшеничный в/с		40	0.34	0.48	13.36	70	0.08	-	-	-	14.0	34.8	1.5	0.7		
Хлеб ржано- пшеничный		100	0.8	0.2	7.5	38										
Фрукты(мандарин)	368\1г															
итого		870	31,47	26,59	124,24	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 овощной	14\10г	60	0.85	3.05	5.19	51.54	0.01	20.97									
Суп свекольный	145\12г	200	3	8.88	16.42	160					26.80	14.83	7.9	0.32			
Рыба запеченная (минтай) с картофелем	381\04г	250	19.1	10.5	32.15	307.9	-	12.52	159.1	0.2	30..8	46.3	21.4	1.2			
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											
Хлеб/ржано-пшеничный		40	0.34	0.48	13.36	70	0,05	-	-	-	8,7	23,2	1,9	0,5			
яблоко	368\11	100	0.4	0.4	10.3	44	0,08	-	-	-	14,0	34,8	1,5	0,7			
		870	25.34	23.48	98.59	724.44	0.03	10			16	11	9	0.3			

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											
I	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Обед – 35%																
Салат из квашенной	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		
итого		770	23.54	23.98	116.32	815.4										

Итого

Итого

Итого

Итого

Итого

0 дней		253,86	260,36	1060,93	7866,59				
--------	--	--------	--------	---------	---------	--	--	--	--