

Утверждаю:
Директор МКОУ Леушинская СОШ



Д.Л. Семушин

Приказ № 192-од от 26 августа 2022 г.

ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ
для организации горячего питания
Обучающихся в МКОУ Леушинская СОШ
двухразовое питание с 1 по 4 классы и с 5 по 11
класс
(десятидневное)
осень-лето
2 вариант

сезон: осень -лето 2 вариант
5 день

№ рецептуры	Наименование блюд	7-11 лет выход	пищевые вещества				витамины				мин. в.				11-17 лет выход	пищевые вещества				витамины				мин. в.				
			Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	P		Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	P	
	Завтрак																											
108	каша молочная пшеничная с маслом	200/5	9,4	7,5	37	243	1,3	0,1	0,2	0,2	136	1,9	29	153,2	250/5	11	9,4	46	303,75	1,7	0,1	0,2	0,2	170	2,4	36	191	
504	чай с сахаром с лимоном	200/7	0,1	0	15	61	2,8	0	0	0	13	0	1,6	2,89	200/7	0,1	0	15	61	2,8	0	0	0	13	0	1,6	2,89	
118	хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19	94	0	0	0	0	8,7	0,4	13	30,6	50	4	0,5	24	117,5	0	0	0	0	11	0,5	17	38	
366	сыр полутвердый	15	3,9	3,9	0	51,6	0	19	0	0	143	0	6,8	84,5	15	3,9	3,9	0	51,6	0	19	0	0	143	0	6,8	84,5	
365	масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	74,8	0	34	0	0	1,2	0	0	1,6	10	0,1	7,2	0,1	74,8	0	34	0	0	1,2	0	0	1,6	
118	яблоко	250	1	1	25	122,5	30	0	0	0	140	2,8	23	27,5	250	1	1	25	122,5	30	0	0	0	140	2,8	23	27,5	
	итого за прием пищи		18	20	95	646,9	34	53	0,2	0,2	441	5,1	73	300,2		20	22	109	731,15	34	53	0,2	0,2	478	5,7	84	346	
	Обед																											
51	салат из свеклы отварной с р.м.	80	3,1	3	5,9	62,3	4	0,3	0	4,1	23	0,9	16	33	100	3,2	4,4	6,7	71,2	4,6	0,3	0	4,7	26	1	19	37,3	
52	суп крестьянский с перловкой с говядиной со сметаной	100/12,5/10	2,1	5	20	112,4	3,6	2,9	0,1	0	49	0,4	25	56,5	250/12,5/10	2,7	7	25	140,59	4,5	3,7	0,1	0	61	0,6	31	70,7	
189	биточки из говядины паровые с соусом томатным	90/5	8,5	9,4	4,6	141,4	0,1	0	0,1	0,7	28	0,9	21	112	100/5	11	12	5,7	176,75	0,2	0	0,1	0,9	39	1,3	30	160	
241	картофельное пюре	150	3,2	6,6	16	138	5,1	0	0,1	0,2	39	1,1	24	73,96	180	3,8	6,7	20	165,6	5,2	0	0,2	0,3	41	1,2	26	76	
282	компот из сухофруктов														200	0,8	0,1	27	112,2	0,1	0	0	0	34	0,4	22	26,3	
293	сок фруктовый	200	1	0,2	20	36	4	0	0	0	14	2,8	8	14														
604	печенье	50	3,8	4,9	37	208,5	0	0	0	0	0	1,1	0	0														
114	хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	19	94	0	0	0	0	8,7	0,4	13	30,6	50	4	0,5	24	117,5	0	0	0	0	11	0,5	17	38	
	итого за прием пищи		25	29	124	792,6	13	3,2	0,3	4,9	147	3,7	100	306,1		25	30	108	783,84	15	4	0,4	5,9	212	5	145	408	
	Итого за день		43	49	219	1439,5	46	56	0,5	5,1	588	8,8	172	606,3		45	52	218	1515	49	57	0,6	6,1	690	11	229	754	

средние показатели пищевой и энергетической ценности за 10 дней

7-11 лет	пищевые вещества				витамины				мин. в.				11-17 лет	пищевые вещества				витамины				мин. в.			
	Б	Ж	У	эн/ц	С	В1	А	Е	Са	Fe	Mg	P		Б	Ж	У	эн/ц	С	В1	А	Е	Са	Fe	Mg	P
1	47,29	56,75	195,32	1495,8	50,195	0,4707	86,84	2,79	802,75	11,31	238,43	845,09		54,4	61,08	204,61	1647,2	33,32	0,5467	93,2	3,165	801,25	11,26	259,01	925,93
2	52,025	52,585	229,45	1587,7	46,215	0,506	13,015	5,28	272,44	10,595	164,41	575,27		56,93	57,56	266,17	1768,9	42,6	0,556	17,018	5,574	312,43	11,69	214,39	645,05
3	54,56	40,305	176,56	1265,9	23,97	0,554	46,208	6,32	663,6	6,82	284,47	932,03		57,88	40,555	202,33	1381,9	25,6	0,615	38,5	6,4	589,64	8,18	350,35	936,31
4	42,89	47,32	113,18	1316,1	43,335	0,324	85,4	7,85	605,17	7,52	231,41	771,59		49,755	54,885	205,42	1535,1	48,05	0,425	93,51	9,465	676,97	9,655	270,44	931,02
5	42,53	49,45	218,82	1439,5	46,47	0,455	56,315	5,115	588,24	8,75	172,19	606,3		45,43	52,37	217,88	1515	48,561	0,5657	57,14	6,0911	690,09	10,699	228,83	754,23
6	46,09	50,53	197,36	1421,5	30,67	0,376	68,21	12,42	446,34	7,3	123,6	567		51,63	58,57	239,77	1667,7	58,57	5,014	72,1	30,6	494,62	8,54	173,3	646,44
7	53,4	55,4	195,89	1486,1	51,2	0,5567	87,1	3,38	258,46	12,34	285,01	928,02		54,7	55,53	213,64	1573,2	55,53	1,0467	93,2	5,73	290,06	13,97	326,29	989,72
8	38,71	46,8	178,71	1211,6	33,61	0,27	72,64	3,68	502,17	9,91	99,91	395,33		44,56	54,35	177,95	1406,4	54,35	0,2875	76,5	3,45	535,52	8,39	106,52	533,95
9	43,97	49,14	203,39	1476,2	74,45	0,3	116,6	3,88	852,22	11,1	267,33	901,09		47,335	56,3	205,15	1570,7	56,3	0,365	130,26	4,875	817,45	10,895	285,39	1056,6
10	49,13	44,15	155,33	1252,9	27,245	1,475	0,215	9,165	197,08	40,34	197,67	535,83		57,59	51,1	874,56	1443,7	51,1	1,602	2,018	11,714	228,08	41,66	226,38	629,62
средние показатели	47,06	49,243	186,4	1395,3	42,736	0,5287	63,254	5,988	518,85	12,599	206,44	705,75		52,021	54,23	280,75	1551	47,398	1,1024	67,345	8,7064	543,61	13,494	244,09	804,89