

Утверждаю:
Директор МКОУ Леушинская СОШ

Д.Л. Семушин

Приказ № 31-од от 27 января 2021 г.



ОСНОВНОЕ ОРГАНИЗОВАННОЕ МЕНЮ
для организации горячего питания
обучающихся в МКОУ Леушинская СОШ
завтраки с 1 по 4 классы
(десятидневное)
ВЕСНА-ЛЕТО

сезон: весна-лето 2022

1 день

Наименование Блюда	7-11 лет				пищевые вещества				витамины				мин. в.				11-17 лет				пищевые вещества				витамины				мин. в.																
	выход	Б	Ж	У	энц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	Р	выход	Б	Ж	У	энц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	Р	выход	Б	Ж	У	энц	С		А	В1	Е	Са	Fe	Mg	Р					
Завтрак																																													
каша молочная пшеничная с маслом	200/5	7,4	5,1	37	224	1,3	0	0,2	0,2	136	1,9	28,6	153,2	250/5	9,3	6,4	46	259,4	1,7	0	0,2	0,2	170	2,4	35,76	191																270			
кондитерские изделия	40	1,9	1,1	31	110,32									40	1,9	1,1	31	110,32																									270		
напиток кофейный с молоком	200	1,4	1,6	17	89,32	1,3	8,4	0,1	0,1	119	0,1	15,1	79,2	200	1,4	1,6	17	89,32	1,3	8,4	0,1	0,1	119	0,1	15,1	79,2																		514	
хлеб пшеничный	40	3	0,3	20	94	0	0	0	0	8	0,4	13,6	30,4	50	3,8	0,4	25	117,5	0	0	0,1	0	10	0,6	17	38																		114	
масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8	0	34	0	0	1,2	0	0	1,6	10	0,1	8,2	0,1	74,8	0	34	0	0	1,2	0	0	1,6																		111	
яблоки	80	0,8	0,4	20	94	20	0	0,1	0	32	4,4	9	11						20	0	0,1	0	32	4,4	9	11																		118	
<i>итого за прием пищи</i>		15	17	125	686,44	23	42	0,4	0,3	296	6,8	66,3	275,4		16	18	119	651,34	23	42	0,4	0,3	333	7,5	76,86	321																			

Уральский региональный центр питания изд. 2013

Уральский региональный центр питания изд. 2013

Уральский региональный центр питания изд. 2013

Уральский региональный центр питания изд. 2013

Уральский региональный центр питания изд. 2013

Уральский региональный центр питания изд. 2013

сезон: весна-лето 2022

2 день

Наименование блюд	7-11 лет					пищевые вещества				витамины				мин. в.				11-17 лет									
	выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	Р	выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е		Са	Fe	Mg	Р
каша из хлопьев овсяных "Геркулес"	200/5	7,2	9,8	29	198	1	0	0	1	32	2,2	56	251	250/5	9	12	36	260,5	1,4	0	0,2	0,6	38	2,8	40,5	213	272
сыр полутвердый	40	5,2	5,2	0	69,1	0	0	0	0,2	4,8	0,5	8,3	28	40	5,2	5,2	0	69,1	0	0	0	0,2	5,8	0,6	9,99	34	106
чай с сахаром с лимоном	200/7	0,1	0	17	61	2,8	0	0	0	13	0	1,6	2,9	200/7	0,1	0	17	61	2,8	0	0	0	13	0	1,55	2,9	504
масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8									10	0,1	8,2	0,1	74,8									111
хлеб пшеничный	40	3	0,3	20	94	0	0	0	0	8	0,4	14	30	50	3,8	0,4	25	117,5	0	0	0,1	0	10	0,6	17	38	114
итого за прием пищи		16	24	66	496,9	3,8	0	0,1	1,2	58	3,2	79	313		18	26	78	582,9	4,2	0	0,2	0,9	67	4	69	288	

Уральский региональный центр питания изд. 2013
 Уральский региональный центр питания изд. 2013
 Уральский региональный центр питания изд. 2013
 Уральский региональный центр питания изд. 2013
 Уральский региональный центр питания изд. 2013

сезон: весна-лето 2022

3 день

Наименование блюд	7-11 лет				пищевые вещества				витамины				мин. в.				11-17 лет				пищевые вещества				витамины				мин. в.														
	выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	Р	выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	Р	выход	Б	Ж	У	эн/ц	С		А	В1	Е	Са	Fe	Mg	Р			
каша "Дружба" с маслом сливочным	200/5	6,6	6,3	35	241	0,3	0	0,1	0,1	109	0,9	21	104	250/5	8,3	7,8	44	302	0,4	0	0,1	0,1	136	1,1	26,3	130	102	Уральский региональный центр питания изд. 2013															
сыр полутвердый	20	5,1	5,2	0	68,6	0,1	25	0	0	180	0,2	9	113	20	5,1	5,2	0	68,6	0,1	25	0	0	180	0,2	9	113	106	Уральский региональный центр питания изд. 2013															
чай с молоком	200	1,5	1,3	16	81	1,3	4,2	0	0	127	0,4	8,7	40	200	1,5	1,3	16	81	1,3	4,2	0	0	127	0,4	8,67	40	506	Уральский региональный центр питания изд. 2013															
хлеб пшеничный	40	3	0,3	20	94	0	0	0	0	8	0,4	14	30	50	3,8	0,4	25	117,5	0	0	0,1	0	10	0,6	17	38	114	Уральский региональный центр питания изд. 2013															
масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8	0	34	0	0	1,2	0	0	1,6	10	0,1	8,2	0,1	74,8	0	34	0	0	1,2	0	0	1,6	111	Уральский региональный центр питания изд. 2013															
плоды свежие	80	0,4	0,4	9,8	47									80	0,4	0,5	9,8	47									118	Уральский региональный центр питания изд. 2013															
итого за прием пищи		17	22	81	606,4	1,7	63	0,2	0,1	425	1,9	52	289		19	23	94	690,9	1,8	63	0,2	0,1	454	2,3	61	323																	

сезон: весна-лето 2022

4 день

Наименование блюд	7-11 лет	пищевые вещества				витамины				мин. в.				11-17 лет	пищевые вещества				витамины				мин. в.				
	выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	Р	выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	Р	
завтрак	180/30	14	8	46	282	0,6	0,2	0,1	0,8	297	1	53	393	200/40	16	8,8	52	321,3	0,8	0,3	0,1	1,1	396	1,3	70	524	319
запеканка из творога молоком сгущенным	40	4,1	2,8	0,3	63	0	0,1	0		22	1	4,8	77	40	4,1	2,8	0,3	63	0	0,1	0		22	1	4,8	77	300
яйцо вареное	200/7	0,1	0	25	61	2,8	0	0	0	13	0	1,6	2,9	200/7	0,1	0	25	61	2,8	0	0	0	13	0	1,55	2,9	504
чай с сахаром с лимоном	40	3	0,3	20	94	0	0	0	0	8	0,4	14	30	60	3,8	0,4	25	117,5	0	0	0,1	0	10	0,6	17	38	114
хлеб пшеничный	10	0,1	8,2	0,1	74,8	0	34	0	0	1,2	0	0	1,6	10	0,1	8,2	0,1	74,8	0	34	0	0	1,2	0	0	1,6	111
масло сливочное		21	19	91	574,8	3,4	34	0,1	0,8	341	2,4	72	505		24	20	102	637,6	3,6	34	0,2	1,1	442	2,9	93,35	643	
итого за прием пищи																											

Уральский региональный центр питания изд. 2013
 Уральский региональный центр питания изд. 2013
 Уральский региональный центр питания изд. 2013
 Уральский региональный центр питания изд. 2013
 Уральский региональный центр питания изд. 2013

сезон: весна-лето 2022

5 день

Наименование блюд	7-11 лет					витамины					мин. в.				11-17 лет					пищевые вещества					витамины				мин. в.									
	выход	Б	Ж	У	энц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	P	выход	Б	Ж	У	энц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	P	С	А	В1	Е	Са	Fe		Mg	P			
вареные колбасные изделия отварные с соусом	90/50	3,3	12	16	207	0,8	0	0,1	0,4	22	1,1	12	100	100/50	3,6	13	18	262,8	0,8	0	0,1	0,6	31	1,6	17,3	143	400/462	Уральский региональный центр питания изд. 2013										
рагу из овощей	150	3	6	20	135	11	0,02	0,1	2,9	51	1,1	30	79	180	3,6	8,2	25	162	14	0	0,1	3,4	61	1,3	36,2	95	201	Уральский региональный центр питания изд. 2013										
какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	1,3	0	0	0,1	124	0,8	36	109	200	3,6	3,3	25	144	1,3	0	0	0,1	124	0,8	36,3	109	508	Уральский региональный центр питания изд. 2013										
хлеб пшеничный	40	3	0,3	20	94	0	0	0	0	8	0,4	14	30	50	3,8	0,4	25	117,5	0	0	0,1	0	10	0,6	17	38	114	Уральский региональный центр питания изд. 2013										
итого за прием пищи		12,9	22	81	580	14	0,02	0,3	3,4	205	3,4	92	318		14,6	25	93	686,3	16	0	0,3	4,1	226	4,3	107	385												

сезон: весна-лето 2022

7 день

Наименование блюд	7-11 лет выход	пищевые вещества				витамины				мин. в.				11-17 лет выход	пищевые вещества				витамины				мин. в.					
		Б	Ж	У	энц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	Р		Б	Ж	У	энц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	Р		
котлеты рыбные с соусом томатный	90/50	6	3,6	12	136,08	1,5	0	0,1	0	29	0,7	11	113	100/50	6,6	3,9	13	145,8	2,1	0	0,1	0	41	1	15,7	161	351/462	Уральский региональный центр питания изд. 2013
картофельное пюре	150	3,2	5,6	16	138	5,1	0	0,1	0,2	39	1,1	24	74	180	3,8	6,7	20	165,6	6,1	0	0,2	0,2	47	1,3	29,1	89	434	Уральский региональный центр питания изд. 2013
напиток кофейный с молоком	200	1,4	1,6	17	89,32	1,3	8,4	0,1	0,1	119	0,1	15	79	200	1,4	1,6	17	89,32	1,3	8,4	0,1	0,1	119	0,1	15,1	79	514	Уральский региональный центр питания изд. 2013
хлеб пшеничный	40	3	0,3	20	94	0	0	0	0	8	0,4	14	30	50	3,8	0,4	25	117,5	0	0	0,1	0	10	0,6	17	38	114	Уральский региональный центр питания изд. 2016
сыр полутвердый														20	5,1	5,2	0	68,6	0,1	25	0	0	180	0,2	9	113	106	Уральский региональный центр питания изд. 2013
сыр полутвердый	20	5,1	3,9	0	68,6	0,1	25	0	0	180	0,2	9	113														106	Уральский региональный центр питания изд. 2013
яблоки	150	0,4	0,4	10	47	10	0	0,1	0	16	2,2	4,5	5,5	150	0,4	0,4	10	47	10	0	0,1	0	16	2,2	4,5	5,5	118	Уральский региональный центр питания изд. 2013
итого за прием пищи		19	15	76	573	18	33	0,4	0,3	391	4,7	77	415		21	18	85	633,82	20	33	0,5	0,3	413	5,3	90,4	486		

сезон: весна-лето 2022

8 день

Наименование блюд	7-11 лет					пищевые вещества				витамины				мин. в.				11-17 лет					пищевые вещества				витамины				мин. в.											
	выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	P	выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	P	выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1		Е	Са	Fe	Mg	P		
печень по строгоновски	90/50	12	11	4,3	212,9	4,38	31	0,1	0,6	24	1,9	12	180	100/50	13	15	6	228,2	5,82	31	0,1	0,6	24	1,9	12	180															403	
каша гречневая рассыпчатая	150	5,6	6,8	37	253	0	0	0,2	0,5	14	4,5	52,9	203	180	6,7	9,4	48	303,6	0	0	0,2	0,6	17	5,4	63,6	244																243
чай с сахаром с лимоном	200/7	0,1	0	15	61	2,8	0	0	0	13	0	1,55	2,89	200/7	0,1	0	15	61	2,8	0	0	0	13	0	1,55	2,89																504
хлеб пшеничный	40	3	0,3	20	94	0	0	0	0	8	0,4	13,6	30,4	50	3,8	0,4	25	117,5	0	0	0,1	0	10	0,6	17	38															114	
итого за прием пищи		21	18	77	620,9	7,18	31	0,3	1,1	59	6,8	80,1	416		24	25	94	710,3	8,62	31	0,4	1,2	64	7,9	94,2	464																

Уральский региональный центр питания изд. 2013

Уральский региональный центр питания изд. 2013

Уральский региональный центр питания изд. 2013

Уральский региональный центр питания изд. 2013

сезон: весна-лето 2022

10 день

Наименование блюд	7-11 лет				пищевые вещества				витамины				мин. в.				11-17 лет				пищевые вещества				витамины				мин. в.														
	выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	P	выход	Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	P	выход	Б	Ж	У	эн/ц	С		А	В1	Е	Са	Fe	Mg	P			
макароны отварные	150	5,7	6,2	29	195,4	0,02	0	0,1	0,9	5,7	0,8	17	47	180	5,7	6,2	29	234	0	0	0,1	0,9	5,7	0,8	17,3	47,1	297	Уральский региональный центр питания изд. 2013															
какао с молоком	200	3,6	3,3	25	144	1,3	0	0	0,1	124	0,8	36	109	200	3,6	3,3	25	144	1,3	0	0	0,1	124	0,8	36,3	109	508	Уральский региональный центр питания изд. 2013															
вареные колбасные изделия отварные с соусом	90/50	9,4	12	12	207	0,78	0	0,1	0,4	22	1,1	12	100	100/50	10	13	13	230	0,8	0	0,1	0,6	31	1,6	17,3	143	400/462	Уральский региональный центр питания изд. 2013															
хлеб пшеничный	40	3	0,3	20	94	0	0	0	0	8	0,4	14	30	50	3,8	0,4	25	117,5	0	0	0,1	0	10	0,6	17	38	114	Уральский региональный центр питания изд. 2013															
<i>итого за прием пищи</i>		22	22	86	640,4	2,1	0	0,2	1,4	159	3,1	79	286		23	23	92	725,5	2,1	0	0,3	1,6	171	3,7	87,9	337																	

средние показатели пищевой и энергетической ценности за 10 дней

7-11 лет	пищевые вещества					витамины					мин. в.					11-17лет	пищевые вещества				
	Б	Ж	У	эн/ц	С	А	В1	Е	Са	Fe	Mg	Р	Б	Ж	У		эн/ц	Б	Ж	У	эн/ц
завтраки	14,61	16,7	124,6	686,44	22,64	42,45	0,374	0,28	296,4	6,83	66,31	275,4	16,47	17,7	118,735	651,34					
	15,6	23,5	66,1	496,9	3,76	0	0,116	1,15	57,86	3,15	79,48	312,8	18,2	25,8	77,7	582,9					
	16,65	21,7	80,78	606,4	1,7	63,22	0,184	0,1	425,2	1,92	52,27	289	19,15	23,4	94,38	690,9					
	21,25	19,3	91,38	574,8	3,4	34,3	0,144	0,8	341,3	2,42	72,45	504,7	23,55	20,2	101,98	637,6					
	12,9	21,6	81	580	13,55	0,02	0,272	3,36	204,7	3,37	92,21	318,4	14,6	25,1	92,6	686,3					
	11,99	19,3	103,6	577,7	4,34	68,6	0,144	0,1	238,5	1,12	78,85	263,4	12,55	20,7	111,68	635,05					
	19,05	15,4	75,7	573	17,98	33,46	0,419	0,305	391,2	4,66	77,44	415,1	21,08	18,22	84,57	633,82					
	24	18,1	76,5	620,9	7,18	31	0,344	1,1	59,31	6,8	80,05	416,3	23,95	24,76	93,8	710,31					
	14,15	21,6	82,28	551,25	2,745	89,62	0,233	0,1	407,4	1,455	76,82	343,5	17,6	24,95	96,005	602,7					
	21,65	21,8	86,09	640,39	2,095	0	0,239	1,41	159,4	3,1	79,33	286,4	23,49	22,94	91,69	725,5					
средние показатели	17,19	19,9	86,8	590,778	7,939	36,27	0,247	0,871	258,1	3,483	75,52	342,5	19,06	22,38	96,314	655,642					