

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Устино-Копьевская средняя общеобразовательная школа»

Утверждаю:

Директор школы _____ Кмита Н.В.

Приказ № 41 «28» августа 2023г.

Основное десятидневное меню
МБОУ «Устино-Копьевская СОШ»
(ПОДВОЗ,СВО, ОВЗ)

Юридический адрес: РХ, Орджоникидзевский район, с. Устинкино, ул. Советская,13

Устинкино,2023

Примерное меню для питания обучающихся (обед)

День: понедельник

Неделя: первая

Период: осень-зима

Категория: обед 7-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Химический состав			энерг. цен. (ккал)	витамины					минеральные вещества			
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		В ¹	В ²	А	pp	С	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18

Обед																	
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью			100,0	1,0	6,0	6,1	82,5	0,0	0,0	71	0,26	26	28	10	19	0,59
	капуста белокочанная	105,0	84,0														
	морковь	12,5	10,0														
	масло подсолнечное	10,0	10,0														
	Сахар-песок	5,0	5,0														
	Кислота лимонная	0,2	0,2														
	вода	3,0	3,0														
	Соль поваренная йодированная	0,3	0,3														
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями			250,0	2,5	1,9	21,0	111,2	0,12	0,06	29,4	0,92	17,2	25,8	24,0	62,4	0,8
	вода	140	140														
	картофель	136,0	100,0														
	Макаронные изделия	10,0	10,0														
	Масло подсолнечное	2,5	2,5														
	Лук репчатый	12,5	10,0														
	мясо говяжье	25,0	25,0														
	морковь	12,5	10,0														
	Соль поваренная йодированная	0,375	0,375														
	Лавровый лист	0,05	0,05														
54-5г-2020	Каша перловая рассыпчатая			200,0	4,4	5,9	33,6	205,3	0,1	0,0	38	1,0	0,0	22	47	163	1,5

	вода	160,0	160,0														
	Крупа перловая	66,6	66,6														
	масло сливочное 82,5 % м.д.ж.	10,0	10,0														
	Соль поваренная йодированная	0,5	0,5														
54-2соус-2020	Соус белый основной			50,0	1,35	2,1	2,2	32,8	0,0	0,0	4,0	0,05	0,2	3,0	1,5	5,0	0,1
	бульон	55,0	55,0														
	Масло сливочное несоленое	2,5	2,5														
	Мука пшеничная высший сорт	2,5	2,5														
	Лук репчатый	2,4	2,0														
	Петрушка (корень)	2,0	1,5														
	Соль поваренная йодированная	0,01	0,01														
	Лавровый лист	0,25	0,25														
54-4м-2020	Котлеты из говядины			100,0	15,0	12,7	12,2	222,8	0,2	0,2	32,0	3,0	0,0	52,0	30,9	202,5	2,1
	Масло сливочное 82,5 % м.д.ж.	5,6	5,6														
	Молоко 3,2 % м.д.ж.	18,4	18,4														
	Говядина 1 категории	77,7	68,8														
	Соль поваренная йодированная	0,2	0,2														
	Сухари панировочные	8,8	8,8														
	Хлеб пшеничный	15,2	15,2														
54-9хн-2020	Кисель из апельсинов			200,0	0,4	0,1	14,4	60,1	0,01	0,01	0,0	0,1	7,5	19,5	6,5	16,1	0,2
	апельсин	74,6	50,0														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
	Крахмал картофельный	6,0	6,0														
	Кислота лимонная	1,0	1,0														
	вода	160,0	160,0														
промыш.	Хлеб в ассортименте			60,0	4,6	0,6	22,9	115,7	0,1	0,04	0	0,96	0	13,8	19,8	52,2	1,2
	Итого за обед			960,0	29,25	29,3	112,4	830,4	0,53	0,7	174,38	6,10	50,9	164,3	139,7	520,2	6,40

	82,5% м.д.ж.																
	Соль поваренная йодированная	0,7	0,7														
54-8м-2020	Тeftели из говядины паровые (полуфабрикат)			100,0	13,66	10,0	7,8	176,8	0,0	0,1	9,0	1,4	2,0	14,0	17,0	113,0	1,3
	вода	12,0	12,0														
	Масло сливочное 82,5% м.д.ж.	2,7	2,7														
	Говядина I категории	47,5	42,0														
	Лук репчатый	24,7	19,8														
	Соль поваренная йодированная	0,2	0,2														
	Хлеб пшеничный	7,8	7,8														
54-1соус-2020	Соус сметанный			50,0	0,75	1,68	1,7	47,6	0,0	0,05	10	0,15	0,05	22,5	2,5	16,5	0,05
	Мука пшеничная высший сорт	1,25	1,25														
	Масло сливочное несоленое	1,25	1,25														
	вода	27,5	27,5														
	Сметана 15%	25,0	25,0														
	Соль поваренная йодированная	0,01	0,01														
промыш.	Хлеб в ассортименте			60,0	4,6	0,6	22,9	115,7	0,1	0,04	0	0,96	0	13,8	19,8	52,2	1,2
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов			200,0	0,6	0,0	22,7	93,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
	Смесь сухофруктов	25,0	30,5														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
	вода	190,0	190,0														
	Всего за обед			970,0	33,34	28,58	132,06	942,16	0,88	0,48	127,3	8,82	14,25	206,3	194,2	628,2	11,96

	Соль поваренная йодированная	0,3	0,3														
	Крупа рисовая	5	5														
	Лук репчатый	7,5	6,0														
54-2соус-2020	Соус белый основной			50,0	1,35	2,1	2,2	32,8	0,0	0,0	4,0	0,05	0,2	3,0	1,5	5,0	0,1
	бульон	55,0	55,0														
	Масло сливочное	2,5	2,5														
	Мука пшеничная высший сорт	2,5	2,5														
	Лук репчатый	2,4	2,0														
	Петрушка корень	2,0	1,5														
	Соль поваренная йодированная	0,02	0,02														
	Лавровый лист	0,25	0,25														
54-5хн-2020	Компот из кураги			200,0	1,8	0,0	28,6	121,4	0,01	0,07	0,0	1,11	0,4	59,3	38,9	54,0	4,5
	курага	25,0	37,0														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
	вода	202,0	202,0														
промыш	Хлеб в ассортименте			60,0	4,6	0,6	22,9	115,7	0,1	0,04	0	0,96	0	13,8	19,8	52,2	1,2
	Итого за обед			960,0	34,55	16,0	132,9	815,2	0,5	0,28	240,5	9,91	16,7	202,4	202,2	443,8	12,19

	Мука пшеничная высший сорт	2,4	2,4														
	Томат-пюре	16,0	16,0														
	Капуста белокочанная	273,3	210,0														
	Лук репчатый	13,6	12,0														
	морковь	9,0	8,0														
	Петрушка зелень	4,5	4,0														
	Сахар-песок	6,0	6,0														
	Соль поваренная йодированная	0,7	0,7														
54-6м-2020	Котлета говяжья (полуфабрикат)			100,0	15,0	12,7	12,2	222,8	0,2	0,2	32,0	3,0	0,0	52,0	30,9	202,5	2,1
	Масло сливочное 82,5 % м.д.ж.	7,06	7,06														
	Молоко 3,2 % м.д.ж.	18,4	18,4														
	Говядина 1 категории	77,7	68,8														
	Соль поваренная йодированная	0,2	0,2														
	Сухари панировочные	8,8	8,8														
	Хлеб пшеничный	15,2	15,2														
54-1соус-2020	Соус сметанный			50,0	0,75	1,68	1,7	47,6	0,0	0,05	10	0,15	0,05	22,5	2,5	16,5	0,05
	Мука пшеничная высший сорт	2,5	2,5														
	Масло сливочное несоленое	2,5	2,5														
	Сметана 15%	25,0	25,0														
	Соль поваренная йодированная	0,01	0,01														
Промыш.	Хлеб в ассортименте			60,0	4,6	0,6	22,9	115,7	0,1	0,04	0	0,96	0	13,8	19,8	52,2	1,2
54-3гн-2020	Чай черный байховый с лимоном и сахаром			200,0	0,3	0,0	6,7	27,6	0,0	0,01	0,0	0,09	0,7	7,9	5,2	9,8	0,9
	Чай черный байховый	1,0	1,0														
	лимон	8,0	7,0														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
	Всего за обед			960,0	29,95	26,48	91,1	744,5	0,48	0,47	320,0	5,85	104,75	248,4	135,3	435,1	6,9

	Масло сливочное 82,5 % м.д.ж.	5,8	5,8														
	Мука пшеничная высший сорт	5,5	5,5														
	Минтай (филе)	117,0	103,5														
	Соль поваренная йодированная	0,375	0,375														
	Сметана 20%	58,75	47,0														
54-2соус 2020	Соус белый основной			50,0	1,35	2,1	2,2	32,8	0,0	0,0	4,0	0,05	0,2	3,0	1,5	5,0	0,1
	бульон	58,85	58,85														
	Масло сливочное	2,5	2,5														
	Мука пшеничная высший сорт	2,5	2,5														
	Лук репчатый	2,4	2,0														
	Петрушка корень	2,0	1,5														
	Соль поваренная йодированная	0,02	0,02														
	Лавровый лист	0,25	0,25														
54-6хн-2020	Компот из изюма			200,0	0,5	0,0	27,0	110,2	0,01	0,03	0,0	0,16	0,0	25,7	13,4	41,3	1,0
	изюм	20,0	32,0														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
	Кислота лимонная	1,0	1,0														
Промыш.	Хлеб в ассортименте			60,0	4,6	0,6	22,9	115,7	0,1	0,04	0	0,96	0	13,8	19,8	52,2	1,2
	Итого за обед			910,0	25,4	22,6	99,7	704,44	0,41	0,25	202,5,5	5,12	35,3	159,7	135,6	616,9	7,74

54-2соус 2020	Соус белый основной			50,0	1,35	2,1	2,2	32,8	0,0	0,0	4,0	0,05	0,2	3,0	1,5	5,0	0,1
	бульон	58,85	58,85														
	Масло сливочное	2,5	2,5														
	Мука пшеничная высший сорт	2,5	2,5														
	Лук репчатый	2,4	2,0														
	Петрушка корень	2,0	1,5														
	Соль поваренная йодированная	0,02	0,02														
	Лавровый лист	0,25	0,25														
промыш.	Сок натуральный			200,0	1	0	20,2	86,6	0,01	0,01	0,0	0,1	7,5	19,5	6,5	16,1	0,2
промыш.	Хлеб в ассортименте			60,0	4,6	0,6	22,9	115,7	0,1	0,04	0	0,96	0	13,8	19,8	52,2	1,2
	Итого за обед			960,0	40,88	19,5	132,66	871,86	0,88	0,36	100,0	11,25	17,3	198,2	221,2	645,7	12,74

	Соль поваренная йодированная	0,2	0,2														
	Сухари панировочные	8,8	8,8														
	Хлеб пшеничный	9,9	9,9														
54-2соус 2020	Соус белый основной			50,0	1,35	2,1	2,2	32,8	0,0	0,0	4,0	0,05	0,2	3,0	1,5	5,0	0,1
	бульон	58,85	58,85														
	Масло сливочное	2,5	2,5														
	Мука пшеничная высший сорт	2,5	2,5														
	Лук репчатый	2,4	2,0														
	Петрушка корень	2,0	1,5														
	Соль поваренная йодированная	0,02	0,02														
	Лавровый лист	0,25	0,25														
54-7хн-2020	Компот из смеси сухофруктов			200,0	0,6	0,0	22,7	93,2	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,1	0,0	0,0	0,0
	Смесь сухофруктов	25,0	30,5														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
промыш.	Хлеб в ассортименте			60,0	4,6	0,6	22,9	115,7	0,1	0,04	0	0,96	0	13,8	19,8	52,2	1,2
	Итого за обед			910,0	26,9	31,3	100,8	792,94	0,28	0,3	325,0	3,6	44,8	181,3	114,0	220,6	4,44

Примерное меню для питания обучающихся (обед)

День: среда

Неделя: вторая

Период: осень-зима

Категория: обед 7-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Пищевые вещества			энерг. цен. (ккал)	витамины					минеральные вещества			
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы (г)		В ¹	В ²	А	pp	С	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18

Обед																	
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью			100,0	1,0	6,0	6,1	82,5	0,0	0,0	71	0,26	26	28	10	19	0,59
	капуста белокочанная	105,0	84,0														
	морковь	12,5	10,0														
	масло подсолнечное	10,0	10,0														
	Сахар-песок	5,0	5,0														
	Кислота лимонная	0,2	0,2														
	вода	3,0	3,0														
	Соль поваренная йодированная	0,3	0,3														
54-4с-2020	Рассольник домашний			250,0	1,7	4,9	13,26	105,0	0,1	0,06	55,8	0,76	21,2	33,2	21,8	57,2	1,0
	вода	175,0	175,0														
	картофель	102,0	75,0														
	Масло подсолнечное	5,0	5,0														
	Капуста белокочанная	25,0	20,0														
	Лук репчатый	12,5	10,0														
	морковь	12,5	10,0														
	мясо говяжье	25,0	25,0														
	Огурец соленый	18,75	15,0														
	Сметана 15% м.д.ж.	12,5	12,5														
	Соль поваренная йодированная	0,375	0,375														
	Лавровый лист	0,05	0,05														
54-8г-2020	Капуста тушеная			200,0	3,6	5,0	15,8	122	0,1	0,1	239,0	0,8	87,0	95,0	32	71,0	1,5

	вода	273,1	273,1														
	Масло сливочное 82,5 % м.д.ж.	9,1	9,1														
	Мука пшеничная высший сорт	2,4	2,4														
	Томат-пюре	16,0	16,0														
	Капуста белокочанная	273,3	210,0														
	Лук репчатый	13,6	12,0														
	морковь	9,0	8,0														
	Петрушка зелень	4,5	4,0														
	Сахар-песок	6,0	6,0														
	Соль поваренная йодированная	0,7	0,7														
54-8м-2020	Тефтели из говядины паровые(полуфабрикат)			100,0	13,66	10,0	7,8	176,8	0,0	0,1	9,0	1,4	2,0	14,0	17,0	113,0	1,3
	Масло сливочное 82,5% м.д.ж.	2,7	2,7														
	Говядина 1 категории	47,5	42,0														
	Лук репчатый	24,7	19,8														
54-2соус 2020	Соус белый основной			50,0	1,35	2,1	2,2	32,8	0,0	0,0	4,0	0,05	0,2	3,0	1,5	5,0	0,1
	бульон	58,85	58,85														
	Масло сливочное	2,5	2,5														
	Мука пшеничная высший сорт	2,5	2,5														
	Лук репчатый	2,4	2,0														
	Петрушка корень	2,0	1,5														
	Соль поваренная йодированная	0,02	0,02														
	Лавровый лист	0,25	0,25														
54-3хн-2020	Компот из чернослива			200,0	0,8	0,0	28,5	117,0	0,01	0,1	0,	0,6	0,3	29,7	37,7	30,7	4,8
	Сушеный чернослив	25,0	37,0														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
	вода	202,0	202,0														
промыш	Хлеб в ассортименте			60,0	4,6	0,6	22,9	115,7	0,1	0,04	0	0,96	0	13,8	19,8	52,2	1,2
	Итого за обед			910,0	26,7	29,2	98,76	765,02	0,51	0,5	397,8	6,2	108,76	251,7	167,2	432,6	10,92

	Сметана 15%	12,5	12,5															
	Соль поваренная йодированная	0,375	0,375															
	Лавровый лист	0,05	0,05															
54-11г-2020	Картофельное пюре			200,0	4,0	7,6	31,6	211,06	0,26	0,13	52,0	1,6	34,6	61,3	44,0	128,0	2,0	
	картофель	228,5	168,0															
	Молоко 3,2% м.д.ж.	32,0	32,0															
	масло сливочное 82,5 % м.д.ж.	9,1	9,1															
	Соль поваренная йодированная	0,7	0,7															
54-10р-2020	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)			100,0	13,0	9,0	5,1	154,1	0,1	0,1	92,6	5,5	6,9	30,9	29,7	153,2	0,0	
	вода	20,0	20,0															
	Масло подсолнечное	7,57	7,57															
	Томат-пюре	9,0	9,0															
	Лук репчатый	17,43	15,2															
	морковь	31,29	25,7															
	Петрушка корень	5,0	4,2															
	минтай (филе)	98,28	84,0															
	Соль поваренная йодированная	0,28	0,28															
	Сахар-песок	2,57	2,57															
54-2соус 2020	Соус белый основной			50,0	1,35	2,1	2,2	32,8	0,0	0,0	4,0	0,05	0,2	3,0	1,5	5,0	0,1	
	Масло сливочное	2,5	2,5															
	Мука пшеничная высший сорт	2,5	2,5															
	Лук репчатый	2,4	2,0															
	Петрушка корень	2,0	1,5															
	Соль поваренная йодированная	0,02	0,02															
54-6хн-2020	Компот из изюма			200,0	0,5	0,0	27,0	110,2	0,01	0,03	0,0	0,16	0,0	25,7	13,4	41,3	1,0	
	изюм	20,0	32,0															
	Сахар-песок	7,0	7,0															
	вода	203,0	203,0															
	Кислота лимонная	1,0	1,0															
	хлеб в ассортименте			60,0	4,6	0,6	22,9	115,7	0,1	0,04	0	0,96	0	13,8	19,8	52,2	1,2	
	Итого за обед			910,0	24,8	29,2	103,0	775,16	0,54	0,38	216,6	8,98	61,16	193,1	147,3	531,5	6,24	

	Томат-пюре	13,4	13,4														
	Лук репчатый	12,5	10,0														
	морковь	16,7	13,4														
	Масло подсолнечное	8,4	8,4														
	Соль поваренная йодированная	0,003	0,003														
	куриная грудка	150,7	133,4														
54-5хн-2020	Компот из кураги			200,0	1,8	0,0	28,6	121,4	0,01	0,07	0,0	1,11	0,4	59,3	38,9	54,0	4,5
	курага	25,0	37,0														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
	вода	202,0	202,0														
Промыш.	Хлеб в ассортименте			60,0	4,6	0,6	22,9	115,7	0,1	0,04	0	0,96	0	13,8	19,8	52,2	1,2
	Итого за обед			860,0	48,9	19,32	118,46	843,4	0,43	0,3	212,4	7,4	46,4	250,1	177,6	518,8	11,67