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

Кмита Наталья Валентиновна

Подписано цифровой подписью: Кмита Наталья Валентиновна
Дата: 2023.08.28 07:20:17 +07'00'

Утверждаю:
Директор школы _____ Кмита Н.В.

Приказ № 41 «28» августа 2023г.

Основное десятидневное меню

МБОУ «Устино-Копьевская СОШ»

(начальные классы)

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

Устинкино,2023

Примерное меню для питания обучающихся (завтрак)

День: понедельник ***Неделя***: первая ***Период***: осень-зима
Категория: завтрак дети 7-11лет

№ 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)	Угле - воды		B¹	B²	A	pp	C	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	День 1, неделя 1																
	Завтрак																
54-4 г--2020	**Каша гречневая**			200,0	11,0	9,3	47,9	318,5	0,28	0,16	36,6	5,31	0	19	160	240	5,4
	Крупа гречневая	92	15														
	вода питьевая	136	136,0														
	масло сливочное 82,5 % м.д.ж.	9,1	9,1														
	Соль поваренная йодированная	0,7	0,7														
54-1з-2020	**Сыр твердых сортов в нарезке**			30,0	7,0	9,0	0,0	109,1	0,01	0,09	78	0,09	0	300	14	163	0,18
	Сыр российский	30,3	30,0														
53-19з-2020	**Масло сливочное (порциями)**			10,0	0,1	8,3	0,1	74,9	0,0	0,0	50,0	0,01	0,0	2,0	0,0	2,0	0,02
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
промыш.	**Сок натуральный**			200,0	1,0	0	0	86,6	0,01	0,08	3,0	0,13	0,2	65,6	11,4	53,8	0,9
	Итого за завтрак			**500,0**	**23,7**	**27,2**	**70,9**	**704,8**	**0,4**	**0,37**	**167,6**	**6,5**	**0,2**	**400,4**	**205,2**	**511,0**	**7,7**

Примерное меню для питания обучающихся (завтрак)

День: вторник ***Неделя***: первая ***Период***: осень-зима
Категория: завтрак дети 7-18лет

№ 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		B^1	B^2	A	pp	C	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	День 2, неделя 1																
	Завтрак																
54-2т-2020	**Запеканка из творога**			200,0	34,2	21,3	33,3	463,1	0,07	0,4	95,5	1,34	0,38	283	43	387	1,1
	Крупа манная	12,9	12,9														
	Масло сливочное 82,5 % м.д.ж	6,9	6,9														
	вода	48,0	48,0														
	Сахар-песок	12,9	12,9														
	Сметана 15,0 %	6,9	6,9														
	Соль поваренная йодированная	0,5	0,5														
	Творог 9% м.д.ж.	186,0	186,0														
	Сухари панировочные	6,9	6,9														
	Яйцо куриное	5,8	5,3														
промыш.	**Повидло**			40,0	0,3	0,0	36,0	144,8	0,0	0,01	0,0	0,0	0,2	4,0	2,0	3,0	0,4
промыш.	**Хлеб в ассортименте**			60,0	4,6	0,7	23,8	117,4	0,1	0,04	0	0,96	0	13,8	19,8	52,2	1,2
промыш.	**Сок натуральный**			200,0	1,0	0	0	86,6	0,01	0,08	3,0	0,13	0,2	65,6	11,4	53,8	0,9
	Итого за завтрак			**500,0**	**40,1**	**22,0**	**93,1**	**811,9**	**0,18**	**0,53**	**98,5**	**2,43**	**0,78**	**366,4**	**76,2**	**496,0**	**3,6**

Примерное меню для питания обучающихся (завтрак)

День: среда ***Неделя***: первая ***Период***: осень-зима

Категория: завтрак дети 7-11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Химический состав			энерг. цен. (ккал)	витамины					минеральные вещества			
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы		B^1	B^2	A	pp	C	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	День 3, неделя 1																
	Завтрак																
54-2з-2020	**Огурец в нарезке**			60,0	0,5	0,0	1,8	9,1	0,02	0,02	6,0	0,12	6,0	14,	8,0	25,0	0,54
	огурцы	63,0	60,0														
54-10г-2020	**Картофель отварной в молоке**			150,0	4,5	5,9	26,5	190,0	0,2	0,1	9,0	1,3	28	72,0	39,0	125,0	1,5
	картофель	181,6	133,5														
	Масло подсолнечное	4,5	4,5														
	Молоко 3,2 % м.д.ж.	45,0	45,0														
	Мука пшеничная высший сорт	7,5	7,5														
54-11р-2020	**Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)**			90,0	12,34	6,7	5,7	132,0	0,1	0,1	92,6	5,5	6,9	30,9	29,7	153,2	0,0
	Масло подсолнечное	6,8	6,8														
	Томат-пюре	8,1	8,1														
	Минтай (филе)	88,46	78,3														
	Лук репчатый	15,68	12,6														
	морковь	28,15	22,5														
	соль	0,25	0,25														
	сахар	2,3	2,3														
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 несоленое	2,5	2,5														
	Мука пшеничная высший сорт	2,5	2,5														
	Лук репчатый	2,25	2,0														
	Петрушка (корень)	1,7	1,5														
	Соль поваренная йодированная	0,015	0,015														
	Лавровый лист	0,25	0,25														
промыш.	**Хлеб пшеничный**			30,0	2,0	0,4	11,9	58,7	0,05	0,02	0	0,48	0	6,9	9,9	26,1	0,6
промыш.	**Сок натуральный**			200,0	1,0	0	0	86,6	0,01	0,08	3,0	0,13	0,2	65,6	11,4	53,8	0,9
	Итого за завтрак			**580,0**	**21,69**	**15,1**	**68,25**	**495,55**	**0,17**	**0,16**	**82,9**	**5,15**	**6,7**	**176,9**	**80,9**	**323,1**	**2,37**

Примерное меню для питания обучающихся (завтрак)

День: четверг ***Неделя***: первая ***Период***: осень-зима
Категория: завтрак дети 7-11лет

№ рец.	Наименование блюд и продуктов	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Пищевые вещества			энерг. цен. (ккал)	витамины					минеральные вещества			
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы		B^1	B^2	A	pp	C	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	День 4, неделя 1																
	Завтрак																
54-2о-2020	**Омлет с зеленым горошком**			200,0	12,8	15,3	6,5	214,6	0,1	0,5	329,0	0,5	5,0	151,0	63,0	242,0	2,0
	Масло сливочное 82,5 % м.д.ж	6,7	6,7														
	Молоко 3,2 % м.д.ж.	80,0	80,0														
	Горошек зеленый консервированный	43,7	38,7														
	Соль поваренная йодированная	0,5	0,5														
	Яйцо куриное	88,	80,0														
промыш	**Мандарин**			100,0	0,86	0,07	7,57	35,0	0,06	0,03	0,0	0,15	28,5	26,25	8,25	12,75	0,08
53-19з-2020	**Масло сливочное (порциями)**			10,0	0,1	8,3	0,1	74,9	0,0	0,0	50,0	0,01	0,0	2,0	0,0	2,0	0,02
	Масло сливочное несоленое	10,0	10,0														
промыш.	**Хлеб ржаной**			30,0	2,0	0	8	43	0,05	0,02	0,0	0,48	0,0	6,9	9,9	26,1	0,6
54-9гн-2020	**Кофейный напиток с молоком**			200,0	3,8	3,5	11,1	90,8	0,04	0,14	6,0	0,19	0,3	128,0	35,3	124,0	1,2
	вода	120,0	120,0														
	Кофейный напиток	5,0	5,0														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
	Молоко пастеризованное	100,0	100,0														
	Итого за завтрак			**540,0**	**19,56**	**27,07**	**33,27**	**458,2**	**0,25**	**0,87**	**385,0**	**1,63**	**20,3**	**311,9**	**121,7**	**410,6**	**7,12**

Примерное меню для питания обучающихся (завтрак)

День: пятница ***Неделя***: первая ***Период***: осень-зима
Категория: завтрак дети 7-11лет

№ 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		B^1	B^2	A	pp	C	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	День 5, неделя 1																
	Завтрак																
54-1к-2020	**Каша жидкая молочная кукурузная**			200,0	5,8	6,9	34,3	222,3	0,1	0,2	45,0	0,5	0,8	134,0	29,6	136,0	0,8
	Крупа кукурузная	40,0	40,0														
	вода	68,0	68,0														
	Молоко 3,2 % м.д.ж.	100,0	100,0														
	масло сливочное 82,5 % м.д.ж.	5,0	5,0														
	Сахар-песок	3,0	3,0														
	Соль поваренная йодированная	1,0	1,0														
54-1з-2020	**Сыр твердых сортов в нарезке**			30,0	7,0	9,0	0,0	109,1	0,01	0,09	78	0,09	0	300	14	163	0,18
	Сыр российский	30,3	30,0														
пром.	**Хлеб в ассортименте**			60,0	2,3	0,3	11,5	57,9	0,05	0,02	0	0,48	0	6,9	9,9	26,1	0,6
54-6гн-2020	**Чай черный байховый с молоком и сахаром**			200,0	1,5	1,4	8,6	52,9	0,01	0,08	3,0	0,13	0,2	65,6	11,4	53,8	0,9
	Чай черный байховый	1,0	1,0														
	вода	150,0	150,0														
	Молоко пастеризованное	50,0	50,0														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
пром.	**Яблоко**			150,0	0,6	0,6	13,5	60,6	0,06	0,03	0,0	0,45	15,0	24,0	13,5	16,5	3,3
	Итого за завтрак			**640,00**	**17,2**	**18,2**	**67,9**	**502,8**	**0,24**	**0,42**	**126,0**	**1,65**	**16,0**	**506,5**	**78,4**	**395,4**	**5,78**

Примерное меню для питания обучающихся (завтрак)

День: понедельник ***Неделя***: вторая ***Период***: осень-зима
Категория: завтрак дети 7-11лет

№ 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		B^1	B^2	A	pp	C	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	День 6, неделя 2																
	Завтрак																
54-4т-2020	**Пудинг из творога с фруктами**			200,0	26,6	20,0	23,2	378,7	0,1	0,5	187,0	1,3	7,0	267,0	50,0	361,0	3,0
	ванилин	0,01	0,01														
	масло сливочное 82,5 % м.д.ж.	8,0	8,0														
	Сахар-песок	8,0	8,0														
	Сметана 15%	8,0	8,0														
	Соль поваренная йодированная	0,4	0,4														
	Творог 9% м.д.ж.	136,0	136,0														
	яблоко	52,0	46,0														
	Сухари панировочные	8,0	8,0														
	Яйцо куриное	22,0	20,0														
промыш.	**Повидло**			40,0	0,1	0,0	17,8	71,8	0,0	0,01	0,0	0,0	0,2	4,0	2,0	3,0	0,4
промыш.	**Хлеб в ассортименте**			60,0	4,0	0,7	23,8	117,4	0,05	0,02	0	0,48	0	6,9	9,9	26,1	0,6
промыш.	**Сок натуральный**			200,0	1,0	0	20,2	86,6	0,01	0,08	3,0	0,13	0,2	65,6	11,4	53,8	0,9
	Итого за завтрак			**500,0**	**31,7**	**20,7**	**85,0**	**654,5**	**0,15**	**0,61**	**190,0**	**1,91**	**7,4**	**343,5**	**73,3**	**443,9**	**4,9**

Примерное меню для питания обучающихся (завтрак)

День: вторник ***Неделя***: вторая ***Период***: осень-зима

Категория: завтрак дети 7-11лет

№ рец.	Прием пища, наименование блюд, состав	Брутто (г)	Нетто (г)	Масса порции (г)	Пищевые вещества			энерг. цен. (ккал)	витамины					минеральные вещества			
					Белки (г)	Жиры (г)	Углеводы		B¹	B²	A	pp	C	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	День 7, неделя 2																
	Завтрак																
54-2з-2020	**Огурец в нарезке**			60,0	0,5	0,0	1,8	9,1	0,02	0,02	6,0	0,12	6,0	14,0	8,0	25,0	0,54
	огурцы	63,0	60,0														
54-1г-2020	**Макароны отварные**			150,0	5,3	5,5	32,7	202,0	0,15	0,06	0,0	1,05	0,0	13,9	8,9	35,83	1,08
	Макаронные изделия	51,0	51,0														
	Масло сливочное 82,5% м.д.ж.	6,8	6,8														
	Соль поваренная йодированная	0,5	0,5														
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														
	Соль поваренная йодированная	0,2	0,2														
54-3соус2020	**Соус красный основной**			50,0	1,65	1,35	4,55	36,8	0,01	0,0	6,5	0,15	0,85	6,5	2,5	13,5	0,35
	Мука пшеничная высший сорт	2,5	2,5														
	Масло сливочное несоленое	1,5	1,5														
	Томат-пюре	10,0	10,0														
	Морковь	5,0	4,0														
	Лук репчатый	2,4	2,0														
	Петрушка (корень)	1,35	1,0														
	Сахар-песок	1,25	1,25														
	Соль поваренная йодированная	0,01	0,01														
	Лавровый лист	0,01	0,01														
Промыш.	**Хлеб в ассортименте**			30,0	2,3	0,3	11,5	57,9	0,05	0,02	0	0,48	0	6,9	9,9	26,1	0,6
промыш.	**Сок натуральный**			200,0	1,0	0	20,2	86,6	0,01	0,08	3,0	0,13	0,2	65,6	11,4	53,8	0,9
	Итого за завтрак			**590,0**	**24,11**	**17,15**	**78,55**	**560,1**	**0,28**	**0,28**	**24,5**	**3,33**	**9,05**	**120,9**	**57,7**	**267,23**	**4,77**

Примерное меню для питания обучающихся (завтрак)

День: среда ***Неделя***: вторая ***Период***: осень-зима

Категория: завтрак дети 7-11лет

№ 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		B¹	B²	A	pp	C	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
День 8, неделя 2																	
	Завтрак																
54-3о-2020	**Омлет натуральный**			150,0	14,7	21,7	6,8	281,2	0,12	0,57	628	0,8	4,0	167,0	86,0	280,0	4,0
	Масло сливочное 82,5% м.д.ж.	11,5	11,5														
	Молоко 3,2% м.д.ж.	57,7	57,7														
	Яйцо куриное	101,5	92,3														
	Соль поваренная йодированная	0,5	0,5														
промыш	**Мандарин**			100,0	0,6	0,0	5,9	25,7	0,05	0,02	0,0	0,15	28,5	26,25	8,25	12,75	0,08
54-17з-2020	**Салат из моркови и чернослива**			80,0	1,3	0,2	17,2	75,7	0,04	0,1	165,0	0,67	3,0	35,0	32,0	37,0	2,49
	чернослив	21,4	20,0														
	морковь	75,0	60,0														
	Сахар-песок	1,6	1,6														
53-19з-2020	**Масло сливочное (порциями)**			10,0	0,1	8,3	0,1	74,9	0,0	0,0	50,0	0,01	0,0	2,0	0,0	2,0	0,02
	Масло сливочное несоленое	10,0	10,0														
промыш.	**Хлеб в ассортименте**			30,0	2,3	0,3	11,5	57,9	0,05	0,02	0	0,48	0	6,9	9,9	26,1	0,6
54-8гн-2020	**Какао с молоком сгущенным**			200,0	3,5	3,3	22,3	133,4	0,0	0,01	11,4	0,2	0,0	122	30,0	109,0	1,0
	вода	175,0	175,0														
	Какао-порошок	4,0	4,0														
	Сахар-песок	3,0	3,0														
	Молоко сгущенное с сахаром	38,0	38,0														
	Итого за завтрак			**570,0**	**23,5**	**33,8**	**63,8**	**648,8**	**0,26**	**0,72**	**854,4**	**2,31**	**35,5**	**359,15**	**166,15**	**466,85**	**7,65**

Примерное меню для питания обучающихся (завтрак)

День: четверг ***Неделя***: вторая ***Период***: осень-зима

Категория: завтрак дети 7-11лет

№ 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		B¹	B²	A	pp	C	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	День 9, неделя 2																
	Завтрак																
54-9к-2020	**Каша вязкая молочная овсяная**			200,0	8,6	12,6	32,2	285,8	0,3	0,2	70,0	0,7	0,8	160,0	74,0	274,0	2,0
	Крупа овсяная	50,0	50,0														
	вода	60,0	60,0														
	Молоко 3,2 % м.д.ж.	100,0	100,0														
	масло сливочное 82,5 % м.д.ж.	10,0	10,0														
	Сахар-песок	3,0	3,0														
	Соль поваренная йодированная	1,0	1,0														
54-1з-2020	**Сыр твердых сортов в нарезке**			30,0	7,0	9,0	0,0	109,1	0,01	0,09	78	0,09	0	300	14	163	0,18
	Сыр российский	30,3	30,0														
промыш.	**Хлеб в ассортименте**			60,0	2,3	0,3	11,5	57,9	0,05	0,02	0,0	0,48	0,0	6,9	9,9	26,1	0,6
54-6гн-2020	**Чай черный байховый с молоком и сахаром**			200,0	1,5	1,4	8,6	52,9	0,01	0,08	3,0	0,13	0,2	65,6	11,4	53,8	0,9
	Чай черный байховый	1,0	1,0														
	вода	150,0	150,0														
	Молоко пастеризованное	50,0	50,0														
	Сахар-песок	7,0	7,0														
промыш.	**Яблоко**			150,0	0,6	0,6	13,5	60,6	0,06	0,03	0,0	0,45	15,0	24,0	13,5	16,5	3,3
	Итого за завтрак			**640,0**	**20,0**	**23,9**	**65,8**	**566,30**	**0,37**	**0,52**	**151,0**	**1,4**	**1,0**	**532,5**	**122,8**	**533,4**	**6,98**

Примерное меню для питания обучающихся (завтрак)

День: пятница ***Неделя***: вторая ***Период***: осень-зима
Категория: завтрак дети 7-11лет

№ 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		B^1	B^2	A	pp	C	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18
	День 10, неделя 2																
	Завтрак																
54-7к-2020	**Каша вязкая молочная пшенная с изюмом**			210,0	8,6	11,5	45,2	318,5	0,4	0,2	71	0,9	0,8	155,0	70,0	225,0	3,2
	вода	52	52														
	Крупа пшенная	50	50														
	масло сливочное 82,5 % м.д.ж.	10,0	10,0														
	Молоко 3,2 % м.д.ж.	104,0	104,0														
	изюм	10,2	10,2														
	Сахар-песок	3,0	3,0														
	Соль поваренная йодированная	1,0	1,0														
54-1з-2020	**Сыр твердых сортов в нарезке**			30,0	7,0	9,0	0,0	109,1	0,01	0,09	78	0,09	0	300	14	163	0,18
	Сыр российский	30,3	30,0														
	Хлеб в ассортименте			60,0	4,0	0,7	23,8	117,4	0,05	0,02	0	0,48	0	6,9	9,9	26,1	0,6
промыш.	**Сок натуральный**			200,0	1,0	0	20,2	86,6	0,01	0,08	3,0	0,13	0,2	65,6	11,4	53,8	0,9
	Итого за завтрак			**500**	**20,6**	**21,2**	**89,2**	**613,6**	**0,47**	**0,39**	**152,0**	**1,6**	**1,0**	**527,5**	**105,3**	**467,9**	**4,88**