

Согласовано:

Начальник территориального отдела
Управления Роспотребнадзора по
Курганской области в
Варгашинском, Лебяжьевском,
Мокроусовском районах



Семенюк Н.В. Семенюк Н.В.

_____ 2020 г.

Утверждаю:

Начальник Отдела образования
Администрации Варгашинского района



Коростелев А.В. Коростелев А.В.

« _____ » 2020 г.

Утверждаю:

Директор МКОУ «Мостовская СОШ»



Томилова Л.С. Томилова Л.С.

« _____ » 2020 г.

ЕДИНОЕ ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
для организации питания обучающихся от 7 до 11 лет
в муниципальных общеобразовательных учреждениях Варгашинского района

**Примерное меню питания для обучающихся от 7 до 11 лет
на 2 недели (завтрак и обед)**

№ рец.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	м§	Рс
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Понедельник (первая неделя)													
Завтрак 7-11 лет													
243	Сосиска отварная	80	4,70	7,50	0,40	87,90	0,09	-	-	18,5	81,0	10,0	0,9
309	Макароны отварные	150	5,1	9,1	34,2	244,5	0,06	-	-	12,1	37,6	8,14	0,81
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	4,60	17,40	6,60	0,22
959	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33	-	133,33	111,11	25,56	2,00
	Итого:		15,16	17,47	70,26	504,27	0,19	1,33	-	168,53	247,11	50,3	3,93
Обед 7-11 лет													
43	Закуска из капусты с морковью	80	1,064	4,86	6,82	48,32	0,02	19,54	-	34,40	22,65	12,8	0,42
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,31	4,05	9,04	84,80	0,04	6,70	15,6	22,4	43,30	16,86	0,72
259	Жаркое по-домашнему из говядины	150	16,20	18,09	16,58	295,0	0,12	6,76	-	28,69	180,22	42,84	3,02
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	132,8	0,02	0,80	-	5,84	46,00	33,00	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,68	-	-	9,20	42,40	10,0	1,24
	Итого:		24,04	28,87	108,21	699,32	0,94	45,58	15,6	116,71	356,1	127,44	6,69
	Всего за день:		39,2	46,34	178,47	1203,59	1,13	46,91	15,6	285,24	603,21	177,74	10,62

№ реп.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мд
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Вторник (первая неделя)												
Завтрак 7-11 лет												
175	Каша пшеничная молочная	200	7,30	4,30	38,27	220,98	0,190		5,0	4,10	131,0	45,0
8	Бутерброд с сыром	30/15	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	59,0	139,20	96,0	9,45
943	Чай с сахаром	200/15	0,53		9,47	40,0		0,27		13,60	22,13	11,73
338	Фрукты	200	1,28	0,28	11,57	54,00	0,72	85,72	0,28	48,57	32,85	18,57
	Итого:		14,91	12,88	74,14	471,98	0,95	86,1	64,28	205,47	281,98	84,75
Обед 7-11 лет												
33	Закуска из свеклы с подсолн. маслом (сезон)	80	1,13	4,8	1,87	74,24	0,01	5,32	7,5	28,37	32,50	16,55
13	Закуска из св. огурцов (сезон)	80	0,60	4,81	1,87	53,28	0,02	3,75		17,85	31,67	10,54
208	Суп с макаронными изделиями с картофелем	200	2,05	2,22	12,55	87,20	0,07	4,86		23,6	46,18	19,04
290	Куры тушеные в сметанном соусе	80/30	13,98	13,99	4,21	199,20	0,52	0,82	36,12	36,38	94,8	19,43
304	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,57	210,11	0,03		27,0	2,61	61,50	19,01
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			4,60	17,40	6,60
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,68			9,20	42,40	10,0
859	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,01	1,80		6,40	4,40	3,60
	Итого:		25,41	32,04	110,37	860,35	1,36	16,55	70,62	129,01	330,85	104,77
	Всего за день:		40,32	85,24	84,51	1332,33	2,31	102,65	134,9	334,48	612,83	189,52

№ реп.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества ^(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества ^(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мд	Ге
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Среда (первая неделя)													
Завтрак 7-11 лет													
222	Пудинг из творога со сгущенным молоком	150	12,51	8,64	18,09	200,16	0,05	0,18	54,0	117,0	169,2	19,8	0,81
379	Кофейный напиток на молоке	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47		158,67	132,00	29,33	2,40
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22
	Итого:		17,69	11,51	56,95	402,12	0,1	1,65	54	280,27	318,6	55,73	3,43
Обед 7-11 лет													
61	Закуска из моркови с курагой с подсолн. маслом (сезон)	80	1,20	4,06	10,42	83,96	0,04	2,85		30,11	56,50	39,50	0,84
23	Закуска из св. помидор с подсолн. маслом (сезон)	80	0,88	4,88	3,65	62,16	0,03	14,44		14,19	25,47	13,96	0,66
96	Рассольник ленинградский	200	1,41	3,96	6,32	71,80	0,046	12,62		39,40	39,20	17,7	0,66
268	Котлета мясная рубленая	80	9,87	17,33	8,80	230,67	0,08	0,27	4,67	34,53	140,0	26,67	1,87
302	Гречка отварная рассыпчатая	150	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20			14,60	210,0	140,0	5,01
350	Кисель фруктовый	200	0,07	0,04	23,04	111,60		1,8		10,1	5,4	0,34	0,06
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,68			9,20	42,40	10,0	1,24
	Итого:		26,15	35,01	121,49	930,77	1,096	31,98	4,67	156,73	536,37	254,77	10,56
	Всего за день:		43,84	46,52	178,44	1332,89	1,196	33,63	58,67	437	854,97	310,5	13,99

№ реп.	Прием пищи.наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мд	Ре
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Четверг (первая неделя)													
Завтрак 7-11 лет													
182	Каша из овсяных хлопьев на молоке	200	6,10	4,0	36,96	208,24	0,22	2,08	32,0	221,60	315,40	79,60	2,10
6	Бутерброд с ветчиной	30/20	4,64	5,90		71,66	0,01	0,14	52,0	176,0	100,0	7,0	0,2
377	Чай с лимоном	200	0,53		9,87	41,60		2,13		15,33	23,20	12,27	2,13
	Итого:		11,27	9,9	46,83	321,5	0,23	4,35	84	412,93	438,6	98,87	4,43
Обед 7-11 лет													
54	Закуска из свеклы с яблоками	80	1,048	4,12	9,68	80,08	0,01	6,84		27,52	29,70	15,76	1,37
104	Суп с мясными фрикадельками	200	1,75	2,22	12,31	84,8	0,09	8,86		23,76	57,78	23,74	0,92
143	Котлеты рыбные	80	14,71	4,81	10,30	143,41	0,10	0,48	13,34	59,26	187,69	28,74	0,83
312	Пюре картофельное	150	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	38,25	76,95	26,70	0,86
211.02	Компот из кураги	200	1,30	0,08	44,68	184,64	0,03	1,0		40,48	36,60	26,20	0,86
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,68			9,20	42,40	10,0	1,24
	Итого:		25,70	14,2	125,52	741,38	2,09	20,93	46,49	203,07	448,52	137,74	6,3
	Всего за день:		36,97	24,10	172,35	1062,88	2,32	25,28	130,4	616	887,12	236,68	10,73

№ реп.	Прием пищи.наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мд	Ре
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Пятница (первая неделя)													
Завтрак 7-11 лет													
175	Каша из пшена и риса молочная	200	3,30	8,60	23,20	183,40	0,40	1,90	71,60	92,30	128,0	26,70	1,30
6	Бутерброд с п/к колбасой	30/20	5,3	8,26	14,82	155	0,09			11,2	59,9	9,2	0,77
959	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33		133,33	111,11	25,56	2,00
	Итого:		12,38	17,53	64,02	463,51	0,51	3,23	71,60	236,83	299,01	61,46	4,07
Обед 7-11 лет													
47	Закуска из квашеной капусты (сезон)	80	1,36	4,0	1,61	68,56	0,01	15,84		41,79	27,16	12,80	0,53
23	Закуска из помидор (сезон)	80	0,88	4,86	2,99	59,28	0,04	43,80		18,16	17,83	12,50	0,62
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,93	8,74	83	0,04	8,54		39,78	43,68	20,9	0,98
07016	✓ Печень по-строгановски	100	13,26	11,23	3,52	171	0,2	8,45	5782	33,24	239,32	17,47	5
309	Макаронны отварные	150	5,1	9,1	34,2	244,5	0,06			12,1	37,6	8,14	0,81
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	132,8	0,02	0,80		5,84	46,00	33,00	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,68			9,20	42,40	10,0	1,24
	Итого:		27,02	34,06	127,74	897,86	1,07	77,43	5782	164,71	471,39	121,41	10,36
	Всего за день:		39,4	51,59	191,76	1361,37	1,58	80,66	5853,6	401,54	770,4	182,87	14,43

№ реп.	Прием пищи.наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мд	Ре
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Понедельник (вторая неделя)													
Завтрак 7-11 лет													
246	Макароны с сыром	200/15	12,18	14,32	30,70	300,96	0,07	0,20	103,7	265,68	181,87	18,28	1,11
6	Бутерброд с ветчиной	30/20	6,78	6,27		84				3,6	80,4	10,5	
943	Чай с сахаром	200/15	0,53		9,47	40,0		0,27		13,60	22,13	11,73	2,13
	Итого:		19,49	20,59	40,17	424,96	0,07	0,47	103,7	282,88	284,4	40,51	3,24
Обед 7-11 лет													
61	Закуска из моркови с курагой с р/м (сезон)	80	1,20	4,06	10,42	82,96	0,04	2,85		30,34	44,98	31,27	0,84
15	Закуска из огурцов и помидор с р/м (сезон)	80	0,77	4,86	2,91	56,56	0,03	6,60		15,20	27,13	12,83	0,59
102	Суп картофельный с крупой ✓	200	1,57	2,17	9,69	68,6	0,04	6,60		21,36	44,78	18,22	0,7
279	Тефтели из говядины	80/50	7,46	8,29	9,44	142	0,05	0,41	33,0	23,65	83,14	16,5	0,68
304	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11	0,09		27,0	2,61	61,50	19,01	0,53
859	Компот из свежих яблок <i>200г</i>	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,01	1,80		6,40	4,40	3,60	0,18
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,68			9,20	42,40	10,0	1,24
	Итого:		18,65	25,6	122,43	796,55	0,96	11,66	60,0	113,36	325,73	118,03	4,98
	Всего за день:		38,14	46,19	162,6	1221,51	1,03	12,13	163,7	396,24	610,13	158,54	8,22

№ реп.	Прием пищи.наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества ^(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества ^(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мд	Ре
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Вторник (вторая неделя)													
Завтрак 7-11 лет													
181	Каша манная	200	6,03	3,47	42,23	225	0,42	1,17	18,0	131,67	115,19	20,30	0,48
6	Бутерброд с колбасой п/к	30/20	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	59,0	139,20	96,0	9,45	0,49
377	Чай с лимоном	200	0,53		9,87	41,60		2,13		15,33	23,20	12,27	2,13
338	Фрукты	200	0,40	0,30	10,30	47,0	0,03	5,0		19,0	16,0	12,0	2,30
	Итого:		12,76	12,07	77,23	470,6	0,49	8,41	77	305,2	250,39	54,02	5,4
Обед 7-11 лет													
43	Закуска из капусты с морковью	80	1,05	2,6	1,39	48,32	0,02	13,67		19,97	22,64	12,07	0,37
84	Борщ с фасолью и картофелем	200	1,46	4,39	3,4	55,0	0,01	7,9		37,90	29,4	15,42	0,6
284	Запеканка картофельная с мясом (говядина)	150	10,59	7,77	20,62	194,90	0,08	0,75	37,50	45,18	132,18	35,05	1,5
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	132,8	0,02	0,80		5,84	46,00	33,00	0,96
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,68			9,20	42,40	10,0	1,24
	Итого:		18,08	15,7	102,09	569,74	0,83	23,12	37,50	122,69	290,02	112,14	4,89
	Всего за день:		30,84	27,77	179,32	1040,34	1,32	31,53	114,5	427,89	540,41	166,16	10,29

№ реп.	Прием пищи.наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества ^(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества ^(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мд	Рс
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Среда (вторая неделя)													
Завтрак 7-11 лет													
210	Омлет натуральный	150	11	18,4	2,10	217	0,08	0,2		75,6	166	11,8	1,93
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22
379	Кофейный напиток на молоке	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47		158,67	132,00	29,33	2,40
	Итого:		16,18	21,27	40,96	418,96	0,13	1,67		238,87	315,4	47,73	4,55
Обед 7-11 лет													
13	Закуска из св. огурцов (сезон)	80	0,60	4,81	1,87	53,28	0,02	3,75		17,85	31,67	10,54	0,45
33	Закуска из свеклы с подсолн. маслом (сезон)	80	1,13	4,8	1,87	74,24	0,01	5,32	7,5	28,37	32,50	16,55	1,06
102	Суп гороховый	200	4,39	0,42	13,22	118,6	0,18	4,66		34,14	72,48	28,46	1,64
289	Рагу овощное с курицей	175	12,56	11,72	15,2	217	0,07	11,33	14,6	36,8	108,2	38,7	1,92
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,68			9,20	42,40	10,0	1,24
350	Кисель фруктовый	200	0,07	0,04	23,04	111,60		1,8		10,1	5,4	0,34	0,06
	Итого:		22,57	22,43	84,62	713,44	0,98	26,86	22,1	141,06	310,05	111,19	6,59
	Всего за день:		38,75	43,7	125,58	1132,4	1,96	28,53	22,1	379,93	625,45	158,92	11,14

№ реп.	Прием пищи.наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества ^(г)			Энергет ическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества ^(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мд	Ге
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Четверг (вторая неделя)													
Завтрак 7-11 лет													
182	Каша рисовая молочная	200	7,30	4,30	38,27	220,98	0,19		5,0	4,10	131,0	45,0	2,58
6	Бутерброд с ветчиной	30/20	2,36	7,49	14,89	136,0	0,034		40,0	8,40	22,5	4,2	0,36
959	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33		133,33	111,11	25,56	2,00
	Итого:		13,44	12,46	79,16	482,09	0,244	1,33	45	145,83	264,61	74,76	4,94
Обед 7-11 лет													
46	Закуска из капусты с яблоками (сезон)	80	0,09	4,08	1,48	72,08	0,026	13,49		26,78	23,47	12,80	0,78
23	Закуска из помидор (сезон)	80	0,88	4,86	2,99	59,28	0,04	43,80		18,16	17,83	12,50	0,62
81	Борщ	200	1,27	3,88	6,85	73	0,02	8,74		42,02	36,88	18,5	0,88
591	Гуляш из говядины	25/80	13,36	14,08	3,27	164	0,05	1,2		23,80	117,03	20,27	2,0
302	Гречка отварная рассыпчатая	150	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20			14,60	210,0	140,0	5,01
699	Компот из лимонов	200	0,45	0,1	33,99	141,20	0,02	12,0		3,02	11,5	7,62	0,24
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,68			9,20	42,40	10,0	1,24
	Итого:		28,77	31,74	117,84	880,14	1,056	79,23		142,18	476,51	228,29	10,99
	Всего за день:		42,21	44,2	197	1362,23	1,3	80,56	45	288,01	741,12	303,05	15,93

№ рец.	Прием пищи.наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества ^(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества ^(мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мд	Ре	
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
1	2	3												
Пятница (вторая неделя)														
Завтрак 7-11 лет														
175	Каша пшеничная молочная	200	7,30	4,30	38,27	220,98	0,190		5,0	4,10	131,0	45,0	2,58	
8	Бутерброд с сыром	30/15	4,6	5,9		71,7	0,01	0,14	0,5	176	100	7	0,2	
943	Чай с сахаром	200/15	0,53		9,47	40,0		0,27		13,60	22,13	11,73	2,13	
	Итого:		12,43	10,2	47,74	332,68	0,2	0,41	5,5	193,7	253,13	63,73	4,91	
Обед 7-11 лет														
49	Закуска из моркови с яблоками	80	0,68	0,41	6,29	65,52	0,05	5,56		16,95	27,18	19,20	1,056	
99	Суп из овощей	200	4,92	4,48	17,8	132	0,06	8,3	0,2	27,9	39,4	16,6	0,62	
229	Рыба, тушенная с овощами	50/80	22,7	3,66	1,88	101,2	0,08	5,9	1	0,08	0,08	0,08	0,08	
309	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,10	9,1	34,2	244,5	0,06		0,3	12,00	37,6	8,14	0,75	
859	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,01	1,80		6,40	4,40	3,60	0,18	
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22	
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,68			9,20	42,40	10,0	1,24	
	Итого:		37,38	18,45	113,47	779,54	0,96	21,56	1,5	77,13	168,46	64,22	4,14	
	Всего за день:		49,81	28,65	161,21	1112,22	1,16	21,97	7	270,83	421,59	127,95	9,05	