«Согласовано»
Начальник территориального отдела Управления
Роспотребнадзора по РМЭ в Советском районе
_____ Е.Н. Новикова
«_19_» _____12_____ 20__ г.

«Утверждаю»
Директор МОУ «Кужмаринская
основная общеобразователдьная школа»
_____ Кугергина С.Г.
«_17_» ___12_____ 20_18_ г.

Кугергина Софья Геннадьевна

Кугергина Софья Геннадьевна
C=RU, O="МОУ "Кужмаринская основная общеобразовательная школа"", CN=Кугергина Софья Геннадьевна, E=cujmaraschool@yandex.ru
я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью
с. Кужмара
2021-08-24 12:05:00

Перспективное десятидневное меню
для обучающихся МОУ «Кужмаринская основная общеобразовательная школа»

Возрастная категория: с 12 лет и старше
Период: осенне-зимний

Первый день

Завтрак

№ п/п	Наименование блюда, № рецепт.	Масса порции в гр.	Пищеве вещества			Энергет. ценн. В ккал.	Витамины (мг)				Минер. вещества			
			Б	Ж	У		А	B_1	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	Каша пшеничная с маслом (№ 302)	200/5	6,0	8,2	33,2	238	0	0,15	0	0	-	0	-	2,2
2	Компот из свежих яблок (№ 631)	200	0,2	-	35,8	142,0	0	0,01	1,8	0	10	0	5,0	0,2
3	Хлеб пшеничный, стр. 72	40	2,52	0,25	18,56	89,89	0	0,046	0	0	9,89	0	7,95	0,46
4	Хлеб ржаной стр. 72	25	0,93	0,12	7,93	37,8	0	0,022	0	0	4,52	0	5,03	0,72
5	Масло сливочное (№ 1)	10	0,1	0,72	0,14	6,62	0	0	0	0	0	0	0	0
6	Яблоки свежие (№ 627)	100	0,3	0	8,6	60	0	0,03	13	-	16	0	9	2,2
Всего на завтрак						**574,31**								
	Обед													
1	Суп картофельный с мясом говядины (№ 133)	250/25/10	2,9/4,8	2,5/1,9	21,0/0,2	164/38	0	0,09	11,5	0	16,3	0	10,4	0
2	Плов из говядины (№ 443)	250	3,6	4,7	11,7	105	0,06	0,06	20	0	13,3	0	1,6	1,6
3	Чай с лимоном, сахаром (№ 685)	200	0,2	-	15,0	58	0	0	0	0	0,3	0	0	0,4
4	Хлеб пшеничный стр. 72	50	3,5	0,35	25	120	0	0,027	0	0	5,6	0	4,5	0,27
5	Хлеб ржаной стр. 72	70	3,5	0,7	29,4	142,8	0	0,025	0	0	5,04	0	5,6	0,81
6	Огурцы свежие (№ 16)	50	0,4	0	1,3	6,5	0	0,03	10	23	14	0,6	-	-
7	Конфеты шоколад.	50	3,0	11,0	78,0	300	-	-	-		-		-	-
Всего на обед						**896,3/38**								

Второй день **Завтрак**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции в гр.	Пищеве вещества			Энергет. ценн. В ккал.	Витамины (мг)				Минер. вещества			
			Б	Ж	У		А	B_1	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	Каша манная с маслом (№ 302)	200/5	4,8	8,2	30,4	222	0	0,06	0	0	8,8	0	7,9	37,4
2	Какао с молоком (№ 693)	200	4,9	5,0	32,5	190	0,07	0,04	1,3	0	122,8	0	21,6	1,2
3	Хлеб пшеничный стр. 72	40	2,52	0,25	18,56	89,89	0	0,046	0	0	9,89	0	7,95	0,46
4	Хлеб ржаной стр. 72	25	0,93	0,12	7,93	37,8	0	0,022	0	0	4,52	0	5,03	0,72
5	Сыр порциями (№ 3)	20	4,6	5,8		72,4	0,02	0,04	0,2	0	134,7	0	15,8	0,7
Всего на завтрак						**612,09**								
						Обед								
1	Борщ с капустой и картофелем из курицы со сметаной (№ 110)	250/25/10	2,0/4,8	5,2/1,9	13,1/0,2	148/38	0	0,05	81,0	0	43,4	0	25,9	1,15
2	Макаронные изделия отварные(№516)	200/7	7,0	8,2	47,7	294	0	0,4	0	0	15	0	11,23	1,13
3	Курица отварная (№437)	50/50	13,9	6,5	4,0	132	0	0,05	1,0	0	12,5	0	20,8	2,3
4	Компот из груши (№ 631)	200	0,2	0,05	35,6	140	-	-	0,8	0,1	2,7	2,1	1,6	035
5	Хлеб пшеничный стр. 72	50	3,5	0,35	25	120	0	0,027	0	0	5,6	0	4,5	0,27
6	Хлеб ржаной стр. 72	70	3,5	0,7	29,4	142,8	0	0,025	0	0	5,04	0	5,6	0,81
7	Икра свекольная (№ 78)	50	1,2	3,8	6,5	66	0,03	0,04	8,3	0	96,8	0	66,14	2,39
Всего на обед						**1042,8/38**								

Третий день **Завтрак**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции в гр.	Пищеве вещества			Энергет. ценн. В ккал.	Витамины (мг)				Минер. вещества			
			Б	Ж	У		А	B_1	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	Каша рисовая(№302)	200/15	4,8	8,0	49,0	292	0	0,05	0	0	80	0	21,6	66,4
2	Кофейный напиток (№ 692)	200	0,2	-	15,0	58	0	0	0	0	0,3	0	0	0,4
3	Хлеб пшеничный стр. 72	40	2,52	0,25	18,56	89,89	0	0,046	0	0	9,89	0	7,95	0,46
4	Хлеб ржаной стр. 72	25	0,93	0,12	7,93	37,8	0	0,022	0	0	4,52	0	5,03	0,72
5	Повидло (№ 2)	20	0,1	0	12,8	48,8	0	0,03	13	0	16	0	9	2,2
6	Вафли	30	5,7	25,0	66,0	300	-	-	-	-	-	-	-	-
Всего на завтрак						**826,49**								
						Обед								
1	Суп гороховый с курицей (№ 139)	250/25/5	6,2/4,2	5,6/3,5	22,3/0,1	209/35	0	0,02	11,5	0	31,3	0	34,3	2,0
2	Рыба отварная (№ 388)	75	13,0	8,8	15,2	196	0,04	0,2	3,5	0	79,9	0	107,1	1,6
3	Картофельное пюре (№ 472)	200/7	4,2	9,0	29,2	218,0	0,03	0,3	46,2	0	60,3	0	56,6	2,08
4	Компот из изюма (№ 638)	200	0,4	-	27,4	103	0,6	0,03	0	0	16,4	0	8,4	0,6
5	Хлеб пшеничный стр. 72	50	3,5	0,35	25	120	0	0,027	0	0	5,6	0	4,5	0,27
6	Хлеб ржаной стр. 72	70	3,5	0,7	29,4	142,8	0	0,025	0	0	5,04	0	5,6	0,81
7	Икра морковная (№ 78)	50	1,1	3,8	5,7	64	0,03	0,04	8,3	0	96,8	0	66,14	2,39
Всего на обед						**1052,8/35**								

Четвертый день **Завтрак**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции в гр.	Пищеве вещества			Энергет. ценн. В ккал.	Витамины (мг)				Минер. вещества			
			Б	Ж	У		А	B_1	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	Каша пшенная с маслом (№ 302)	200/5	5,6	9,0	32,0	234	0	0,3	0	0	80	0	21,6	66,4
2	Кисель (№ 591)	200	0,0	3,6	30,6	118	0,06	0,02	0,65	0	60,4	0	7,0	0,03
3	Хлеб пшеничный стр. 72	40	2,52	0,25	18,56	89,89	0	0,046	0	0	9,89	0	7,95	0,46
4	Хлеб ржаной стр. 72	25	0,93	0,12	7,93	37,8	0	0,022	0	0	4,52	0	5,03	0,72
5	Яйцо вареное (№ 3)	40	5,3	4,6	0,3	63,0	0	0	0	0	0	0	0	0
	Апельсины свежие (№ 627)	100	0,9	0	8,1	38	0	0,04	60	-	34	0	13	0,3
Всего на завтрак						**580,69**								
			Обед											
1	Суп куриный с макаронными изделиями (№ 140)	250/25	2,9/4,8	2,5/1,9	21,0/0,2	164/38	0	0,09	11,5	0	16,3	0	19,4	-
2	Гречка отварная с маслом (№ 297)	200/5	11,6	10,4	56,8	372	0	0,4	0	0	95,2	0	19,04	190,4
3	Котлеты (№ 288)	75	13,73	10,12	13,65	200,25	0,06	0,05	0,25	0	39,35	0	17,05	1,3
4	Чай с сахаром (№ 685)	200	0,2	-	15,0	58	0	0	0	0	0,3	0	0	0,4
5	Хлеб пшеничный стр. 72	50	3,5	0,35	25	120	0	0,027	0	0	5,6	0	4,5	0,27
6	Хлеб ржаной стр. 72	70	3,5	0,7	29,4	142,8	0	0,025	0	0	5,04	0	5,6	0,81
7	Капуста тушеная (№534)	50	1,25	2,3	5,35	47	0,003	0,01	16,6	0	18	0	6,65	0,24
Всего на обед						**1104/38**								

Пятый день **Завтрак**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции в гр.	Пищеве вещества			Энергет. ценн. В ккал.	Витамины (мг)				Минер. вещества			
			Б	Ж	У		А	B_1	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	Каша овсяная с маслом (№ 302)	200/5	5,4	10,4	21,4	212	0	0,24	0	0	32	0	58	1,95
2	Какао с молоком (№ 693)	200	4,9	5,0	32,5	190	0,07	0,04	1,3	0	122,8	0	21,6	1,2
3	Хлеб пшеничный стр. 72	40	2,52	0,25	18,56	89,89	0	0,046	0	0	9,89	0	7,95	0,46
4	Хлеб ржаной стр. 72	25	0,93	0,12	7,93	37,8	0	0,022	0	0	4,52	0	5,03	0,72
5	Масло сливочное (№ 1)	10	0,1	0,72	0,14	6,62	0	0	0	0	0	0	0	0
6	Яблоки свежие (№ 627)	100	0,3	0	8,6	60	0	0,03	13	-	16	0	9	2,2
Всего на завтрак						**596,31**								
						Обед								
1	Суп с крупой из птицы (№ 138)	250/25	3,3	5,9	18,9	143	0	0,2	1,5	0	23,6	0	56,7	1,7
2	Макаронные изделия отварные (№ 516)	200/7	7,0	8,2	47,7	294	0	0,4	0	0	15	0	11,23	1,13
3	Колбаса (№ 413)	50	55,5	11,95	0,8	133,0	0	0,02	-	0	13,3	0	8,01	0,9
4	Компот из свежих яблок (№ 631)	200	0,2	-	35,8	142,0	0	0,01	1,8	0	10	0	5,0	0,2
5	Хлеб пшеничный стр. 72	50	3,5	0,35	25	120	0	0,027	0	0	5,6	0	4,5	0,27
6	Хлеб ржаной стр. 72	70	3,5	0,7	29,4	142,8	0	0,025	0	0	5,04	0	5,6	0,81
7	Икра свекольная (№ 78)	50	1,2	3,8	6,5	66	0,03	0,04	8,3	0	96,8	0	66,14	2,39
Всего на обед						**1040,8**								

Шестой день **Завтрак**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции в гр.	Пищеве вещества			Энергет. ценн. В ккал.	Витамины (мг)				Минер. вещества			
			Б	Ж	У		А	B_1	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	Каша ячневая с маслом(№ 302)	200/5	4,2	8,0	28,4	204	0	0,1	0	0	35,2	0	22	0,8
2	Кофейный напиток (№ 692)	200	3,2	3,6	22,0	136	0,06	0,02	0,65	0	60,4	0	7,0	0,03
3	Хлеб пшеничный стр. 72	40	2,52	0,25	18,56	89,89	0	0,046	0	0	9,89	0	7,95	0,46
	Хлеб ржаной стр. 72	25	0,93	0,12	7,93	37,8	0	0,022	0	0	4,52	0	5,03	0,72
4	Сыр порциями (№ 3)	20	4,6	5,8		72,4	0,02	0,04	0,2	0	134,7	0	15,8	0,7
5	Печенье	50	3,7	5,0	38	212	-	-	-	-	-	-	-	-
Всего на завтрак						**752,09**								
						Обед								
1	Борщ с капустой и картофелем из говядины со сметаной (№ 110)	250/25/10	2,0/4,8	5,2/1,9	13,1/0,2	148/38	0	0,05	81,0	0	43,4	0	25,9	1,15
2	Рис отварной (№ 511)	200\9	4,8	8,0	49,0	292	0,04	0,05	0	0	8,1	0	35,3	0,7
	Гуляш из говядины (№ 437)	50/50	13,9	6,5	4,0	132	0	0,05	1,0	0	12,5	0	20,8	2,3
3	Компот из изюма (№ 638)	200	0,4	-	27,4	103	0,6	0,03	0	0	16,4	0	8,4	0,6
4	Хлеб пшеничный стр. 72	50	3,5	0,35	25	120	0	0,027	0	0	5,6	0	4,5	0,27
5	Хлеб ржаной стр. 72	70	3,5	0,7	29,4	142,8	0	0,025	0	0	5,04	0	5,6	0,81
6	Икра морковная (№ 78)	50	1,1	3,8	5,7	64	0,03	0,04	8,3	0	96,8	0	66,14	2,39
Всего на обед						**1001,8/38**								

Седьмой день **Завтрак**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции в гр.	Пищеве вещества			Энергет. ценн. В ккал.	Витамины (мг)				Минер. вещества			
			Б	Ж	У		А	B_1	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	Суп молочный рисовый (№ 161)	200/5	56	9,0	32,0	181	2,2	0	0,3	0	60	0	21,6	66,4
2	Кисель (№ 591)	200	0,0	3,6	30,6	118	0,06	0,02	0,65	0	60,4	0	7,0	0,03
3	Хлеб пшеничный стр. 72	40	2,52	0,25	18,56	89,89	0	0,046	0	0	9,89	0	7,95	0,46
4	Хлеб ржаной стр. 72	25	0,93	0,12	7,93	37,8	0	0,022	0	0	4,52	0	5,03	0,72
5	Повидло (№ 2)	20	0,1	0	12,8	48,8	0	0,03	13	0	16	0	9	2,2
6	Конфеты	50	3,0	11,0	78,0	300	-	-	-	-	-	-	-	-
Всего на завтрак						**775,49**								
						Обед								
1	Уха с перловой крупой (№181)	250/25	2,6/4,0	5,3/0,4	14,3/0,5	116/21	0	0,13	11,8	0	37,2	0	25,9	1,2
2	Картофельное пюре (№ 472)	200/7	4,2	9,0	29,2	218,0	0,03	0,3	46,2	0	60,3	0	56,6	2,08
3	Котлеты (№ 288)	75	13,73	10,12	13,65	200,25	0,06	0,05	0,25	0	39,35	0	17,05	1,3
4	Чай с сахаром с лимоном (№ 685)	200	0,2	-	15,0	58	0	0	0	0	0,3	0	0	0,4
5	Хлеб пшеничный стр. 72	50	3,5	0,35	25	120	0	0,027	0	0	5,6	0	4,5	0,27
6	Хлеб ржаной стр. 72	70	3,5	0,7	29,4	142,8	0	0,025	0	0	5,04	0	5,6	0,81
7	Огурцы свежие	50	0,4	0	1,3	6,5	0	0,03	10	23	14	0,6	-	-
	Печенье	50	3,7	5,0	38	212								
Всего на обед						**1073,55/21**								

Восьмой день **Завтрак**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции в гр.	Пищеве вещества			Энергет. ценн. В ккал.	Витамины (мг)				Минер. вещества			
			Б	Ж	У		А	B_1	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	Каша пшеничная с маслом (№ 302)	200/5	6,0	8,2	33,2	238	0	0,15	0	0	-	0	-	2,2
2	Какао с молоком (№ 693)	200	4,9	5,0	32,5	190	0,07	0,04	1,3	0	122,8	0	21,6	1,2
3	Хлеб пшеничный стр. 72	40	2,52	0,25	18,56	89,89	0	0,046	0	0	9,89	0	7,95	0,46
4	Хлеб ржаной стр. 72	25	0,93	0,12	7,93	37,8	0	0,022	0	0	4,52	0	5,03	0,72
5	Масло сливочное (№ 1)	10	0,1	0,72	0,14	6,62	0	0	0	0	0	0	0	0
Всего на завтрак						**562,31**								
						Обед								
1	Суп гороховый с курицей (№ 139)	250/25	6,2/4,2	5,6/3,5	22,3/01	209/35	0	0,02	11,5	0	31,3	0	34,3	2,0
2	Макаронные изделия отварные с маслом (№ 516)	200/7	7,0	8,2	47,7	294	0	0,4	0	0	15	0	11,23	1,13
3	Курица отварная (№ 439)	100	19,1	7,4	0,5	145	0,05	0,05	0,13	0	11,8	0	13,0	1,1
4	Компот из свежих яблок (№ 631)	200	0,2	-	35,8	142,0	0	0,01	1,8	0	10	0	5	0,2
5	Хлеб пшеничный стр. 72	50	3,5	0,35	25	120	0	0,027	0	0	5,6	0	4,5	0,27
6	Хлеб ржаной стр. 72	70	3,5	0,7	29,4	142,8	0	0,025	0	0	5,04	0	5,6	0,81
7	Капуста тушеная (№534)	50	1,25	2,3	5,35	47	0,003	0,01	16,6	0	18	0	6,65	0,24
Всего на обед						**1099,8/35**								

Девятый день **Завтрак**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции в гр.	Пищеве вещества			Энергет. ценн. В ккал.	Витамины (мг)				Минер. вещества			
			Б	Ж	У		А	B_1	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	Каша пшенная с маслом (№ 302)	200/5	5,6	7,0	32,0	234	0	0,3	0	0	80	0	21,6	66,4
2	Компот из груши (№ 631)	200	0,2	0,05	35,6	140	-	-	0,8	0,1	2,7	2,1	1,6	035
3	Хлеб пшеничный стр. 72	40	2,52	0,25	18,56	89,89	0	0,046	0	0	9,89	0	7,95	0,46
4	Хлеб ржаной стр. 72	25	0,93	0,12	7,93	37,8	0	0,022	0	0	4,52	0	5,03	0,72
5	Сыр порциями (№ 3)	20	4,6	5,8		72,4	0,02	0,04	0,2	0	134,7	0	15,8	0,7
Всего на завтрак						**574,09**								
			Обед											
1	Суп куриный с макаронными изделиями (№ 140)	250/25	2,9/4,8	2,5/1,9	21,0/0,2	164/38	0	0,09	11,5	0	16,3	0	19,4	-
2	Картофель тушеный с курицей (№ 216)	200/7	4,2	12,2	37,2	242,0	0,06	0,3	55,2	0	50,3	0	68,6	2,6
3	Кофейный напиток (№ 692)	200	3,2	3,6	22,0	136	0,06	0,02	0,65	0	60,4	0	7,0	0,03
4	Хлеб пшеничный стр. 72	50	3,5	0,35	25	120	0	0,027	0	0	5,6	0	4,5	0,27
5	Хлеб ржаной стр. 72	70	3,5	0,7	29,4	142,8	0	0,025	0	0	5,04	0	5,6	0,81
6	Икра свекольная (№ 78)	50	1,2	3,8	6,5	66	0,03	0,04	8,3	0	96,8	0	66,14	2,39
7	Печенье	50	3,7	5,0	38	212								
Всего на обед						**870,8**								

Десятый день **Завтрак**

№ п/п	Наименование блюда	Масса порции в гр.	Пищеве вещества			Энергет. ценн. В ккал.	Витамины (мг)				Минер. вещества			
			Б	Ж	У		А	B_1	С	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	Каша овсяная с маслом (№ 302)	200/5	5,4	10,4	21,4	212	0	0,24	0	0	32	0	58	1,95
2	Кисель (№ 591)	200	0,0	3,6	30,6	118	0,06	0,02	0,65	0	60,4	0	7,0	0,03
3	Хлеб пшеничный стр. 72	40	2,52	0,25	18,56	89,89	0	0,046	0	0	9,89	0	7,95	0,46
4	Хлеб ржаной стр. 72	25	0,93	0,12	7,93	37,8	0	0,022	0	0	4,52	0	5,03	0,72
5	Повидло (№ 2)	20	0,1	0	12,8	48,8	0	0,03	13	0	16	0	9	2,2
6	Апельсины свежие (№ 627)	100	0,9	0	8,1	38	0	0,04	60	-	34	0	13	0,3
Всего на завтрак						**544,49**								
			Обед											
1	Щи с мясом говядины (№ 124)	250/25/10	2,0	4,3	10,0	142,0	0,01	0,05	30,0	0	35,5	0	21,1	0,7
2	Гречка отварная с маслом (№ 297)	200/5	11,6	10,4	56,8	372	0	0,4	0	0	95,2	0	19,04	190,4
3	Рыба отварная (№ 369)	100	73,3	6,3	0	81,05	0,01	0,14	3,2	0	56,1	0	73,5	1,11
4	Компот из смеси сухофруктов (№ 639)	200	0,6	-	31,4	124,0	0,06	0,01	1,8	0	10	0	5	0,2
5	Хлеб пшеничный стр. 72	50	3,5	0,35	25	120	0	0,027	0	0	5,6	0	4,5	0,27
6	Хлеб ржаной стр. 72	70	3,5	0,7	29,4	142,8	0	0,025	0	0	5,04	0	5,6	0,81
7	Икра морковная (№ 78)	50	1,1	3,8	5,7	64	0,03	0,04	8,3	0	96,8	0	66,14	2,39
Всего на обед						**1045,85/38**								