

Согласовано:

Начальник территориального отдела
Управления Роспотребнадзора по
Курганской области в Варгашином,
Лебяжьеvском, Мокроусовском районах



Семенюк Н.В.
Семенюк Н.В.

« » 2020 г.

Утверждаю:

Начальник Отдела образования
Администрации Варгашинского района

Коростель А.В.
« » 2020 г.

Утверждаю:

Директор МКОУ «Мостовская СОШ »

Томилова Л.С.
« » 2020 г.

ЕДИНОЕ ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
для организации питания обучающихся от 11 до 18 лет
в муниципальных общеобразовательных учреждениях Варгашинского района

**Примерное меню питания для обучающихся от 11 до 18 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	Мд	Ре
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13
Понедельник (первая неделя)													
Завтрак 11-18 лет													
243	куры тушеные в сметанном соусе	100/30	13,98	13,99	4,21	199,20	0,52	0,82	36,12	36,38	94,8	19,43	0,84
309	Макароны отварные	200	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
382	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:		24,44	23,96	74,07	615,57	0,62	2,15	36,12	186,41	260,91	59,73	3,87
Обед 11-18 лет													
45	Закуска из капусты с морковью	100	1,094	4,98	6,88	48,41	0,035	19,64		34,56	22,77	13,1	0,46
96	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48		33,98	47,43	22,2	0,83
259	Жаркое по-домашнему из говядины	250	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:		23,55	27,94	190,4	699,64	0,9	33,80	15,6	105,13	351,97	122,10	6,58
	Всего за день:		38,91	45,53	261,2	1204,1	1,15	35,23	15,6	273,82	599,2	172,7	10,57

№ реп.	Прием пищи.наименование блюда	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 (первая неделя)													
Завтрак 11-18 лет													
182	Каша пшеничная молочная	250	17,13	22,74	9,12	309	0,15	0,3	348,0	124,20	268,80	20,31	3,21
3	Бутерброд с сыром	30/15	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	59,0	139,20	96,0	9,45	0,49
376	Чай с сахаром	200/15	0,53		9,47	40,0		0,27		13,60	22,13	11,73	2,13
338	Фрукт	200	1,28	0,28	11,57	54,00	0,72	85,72	0,28	48,57	32,85	18,57	0,42
	Итого:		24,74	31,32	44,99	560	0,91	86,4	407,28	325,57	419,78	60,06	6,25
Обед 11-18 лет													
52	Закуска из свеклы с подсолн. маслом (сезон)	100	1,13	4,8	1,87	74,24	0,01	5,32	7,5	28,37	32,50	16,55	1,06
20	Закуска из св. огурцов (сезон)	100	0,60	4,81	1,87	53,28	0,02	3,75		17,85	31,67	10,54	0,45
112	Суп с макаронными изделиями с картофелем	250	2,05	2,22	12,55	87,20	0,07	4,86		23,6	46,18	19,04	0,8
290	Куры тушеные в сметанном соусе	100/30	13,98	13,99	4,21	199,20	0,52	0,82	36,12	36,38	94,8	19,43	0,84
304	Рис отварной	200	3,67	5,42	36,57	210,11	0,03		27,0	2,61	61,50	19,01	0,53
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
342	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
	Итого:		25,41	32,04	110,37	860,35	1,36	16,55	70,62	129,01	330,85	85,76	5,32
	Всего за день:		50,15	63,36	155,36	1420,35	2,27	102,95	157,02	454,58	750,63	145,82	11,57

№ реп.	Прием пищи.наименование блюда	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 11-18 лет													
222	Пудинг из творога со сгущенным молоком	200/15	23,63	17,22	36,17	388,08	0,10	0,34	104,1	227,2	319,60	37,40	1,53
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:		30,81	20,09	75,03	590,04	0,15	1,81	104,1	391,47	469	73,33	4,15
Обед 11-18 лет													
61	Закуска из моркови с курагой с подсолн. маслом (сезон)	100	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)	100	0,88	4,88	3,65	62,16	0,03	14,44		14,19	25,47	13,96	0,66
96	Рассольник ленинградский	250	1,41	3,96	6,32	71,80	0,046	12,62		39,40	39,20	17,7	0,66
268	Котлета мясная рубленая	100	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	200	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:		54,96	54,2	194,52	1510,81	1,246	33,79	106,6	541	1005,37	328,1	14,71

№ 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
Четверг (первая неделя)													
Завтрак 11-18 лет													
173	Каша из овсяных хлопьев на молоке	250	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 сыром	30/15	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
	Итого:		12,43	12,3	61,66	406,84	0,26	4,32	91	376,13	434,6	101,32	4,72
Обед 11-18 лет													
54	Закуска из свеклы с яблоками	100	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	250	1,75	2,22	12,31	84,8	0,09	8,86		23,76	57,78	23,74	0,92
234	Котлеты рыбные	100	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	200	3,08	2,33	19,13	109,73	1,16	3,75	33,15	38,25	76,95	26,70	0,86
348	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:		25,71	14,20	125,52	741,38	2,09	20,93	46,49	203,07	448,52	137,74	6,3
	Всего за день:		36,98	24,1	172,35	1062,88	2,32	25,28	130,49	616	887,12	236,61	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 11-18 лет													
175	Каша из пшена и риса молочная	250	3,39	8,72	25,25	193,60	0,48	2,60	79,65	97,30	132,0	26,70	1,52
6	Бутерброд с маслом сливочным	30/20	1,58	16,60	9,86	196,76	0,02	-	118	6,6	21,4	6,6	4,22
382	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:		8,75	25,99	61,11	515,47	0,52	3,92	197,65	237,23	264,51	58,86	7,74
Обед 11-18 лет													
47	Закуска из квашеной капусты (сезон)	100	1,36	4,0	1,61	68,56	0,01	15,84		41,79	27,16	12,80	0,53
27	Закуска из помидор (сезон)	100	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	250	1,44	3,93	8,74	83	0,04	8,54		39,78	43,68	20,9	0,98
255	Печень по-строгановски	75\50	13,92	11,79	3,69	194,25	0,21	8,87	607,1	34,90	251,28	18,34	5,25
309	Макароны отварные с маслом	200	5,10	7,5	28,50	201,90	0,06			12,00	34,50	7,50	0,75
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:		27,68	33,02	122,21	878,51	1,08	77,85	607,1	166,27	480,25	121,64	10,55
	Всего за день:		40,06	50,55	186,23	1342,02	1,59	81,08	678,7	403,1	779,26	183,1	14,62

№ реп.	Прием пищи.наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества ⁽¹⁾			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
Понедельник (вторая неделя)													
Завтрак 11-18 лет													
204	Макароны с сыром	200/20	14,18	16,32	38,70	300,96	0,08	0,24	113,7	285,68	181,87	18,28	1,11
6	Бутерброд с маслом сливочным	30/20	1,58	16,60	9,86	196,76	0,02	-	118	6,6	21,4	6,6	4,22
376	Чай с сахаром	200/15	0,53		9,47	40,0		0,27		13,60	22,13	11,73	2,13
	Итого:		15,76	32,92	48,56	537,72	0,1		231,7	305,88	225,4	36,61	7,46
Обед 11-18 лет													
61	Закуска из моркови с курагой с р/м (сезон)	100	1,20	4,06	10,42	82,96	0,04	2,85		30,34	44,98	31,27	0,84
24	Закуска из огурцов и помидор с р/м (сезон)	100	0,77	4,86	2,91	56,56	0,03	6,60		15,20	27,13	12,83	0,59
101	Суп картофельный с крупой	250	1,57	2,17	9,69	68,6	0,04	6,60		21,36	44,78	18,22	0,7
279	Тефтели из говядины	100/50	7,46	8,29	9,44	142	0,05	0,41	33,0	23,65	83,14	16,5	0,68
304	Рис отварной	200	3,67	5,42	36,67	210,11	0,09		27,0	2,61	61,50	19,01	0,53
342	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:		18,65	25,60	122,43	796,55	0,96	18,26	60,0	113,36	325,73	118,03	4,98
	Всего за день:		38,14	46,19	162,6	1221,51	1,03	18,73	163,7	396,24	610,13	158,54	14,24

№ 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 11-18 лет													
181	Каша манная	250	8,53	4,33	54,78	292,25	0,56	1,55	24,5	168,58	143,98	25,37	0,6
6	Бутерброд с сыром	30/15	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:		15,26	12,93	89,78	537,85	0,63	8,74	83,5	342,11	279,18	59,09	5,52
Обед 11-18 лет													
45	Закуска из капусты с морковью	100	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	250	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)	200	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	569,75	0,83	23,12	37,50	122,69	290,02	112,14	4,89
	Всего за день:		32,34	28,63	189,87	1096,6	1,42	31,81	119	460,8	569,2	171,23	10,41

№ реп.	Прием пищи.наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества ⁽¹⁾			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
Среда (вторая неделя)													
Завтрак 11-18 лет													
174	Омлет натуральный	200	8,20	12,15	59,93	301	0,07	0,99	54,8	130,97	157,44	36,46	0,63
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:		13,38	15,82	97,79	502,96	0,12	2,46	54,8	294,24	306,84	72,39	3,25
Обед 11-18 лет													
20	Закуска из св. огурцов (сезон)	100	0,60	4,81	1,87	53,28	0,02	3,75		17,85	31,67	10,54	0,45
52	Закуска из свеклы с подсолн. маслом (сезон)	100	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	250	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	250	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:		33,75	36,15	176,41	1359,81	1,09	29,29	76,9	435,3	616,89	183,58	9,84

№ 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	м§	Ге
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Четверг (вторая неделя)													
Завтрак 11-18 лет													
174	Каша рисовая молочная	250	9,12	5,37	47,83	276,22	0,23		6,25	5,12	163,75	56,25	3,22
6	Бутерброд с маслом сливочным	30/20	1,58	16,60	9,86	196,76	0,02	-	118	6,6	21,4	6,6	4,22
382	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:		14,48	22,64	83,69	598,09	0,27	1,33	124,25	145,25	296,26	88,41	9,44
Обед 11-18 лет													
46	Закуска из капусты с яблоками (сезон)	100	0,09	4,08	1,48	72,08	0,026	13,49		26,78	23,47	12,80	0,78
27	Закуска из помидор и перца (сезон)	100	0,88	4,86	2,99	59,28	0,04	43,80		18,16	17,83	12,50	0,62
81	Борщ	250	1,27	3,88	6,85	73	0,02	8,74		42,02	36,88	18,5	0,88
246	Гуляш из говядины	100	13,36	14,08	3,27	164	0,05	1,2		23,80	117,03	20,27	2,0
302	Гречка отварная рассыпчатая	200	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20			14,60	210,0	140,0	5,01
346	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:		44,03	45,27	206,56	1417,47	1,34	80,56	46,25	289,03	773,87	314,3	16,57

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 (вторая неделя)													
Завтрак 11-18 лет													
182	Каша пшеничная молочная	250	9,12	5,37	47,8	276,22	0,23		6,25	5,12	163,75	56,25	3,22
3	Бутерброд с сыром	30/15	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	59,0	139,20	96,0	9,45	0,49
376	Чай с сахаром	200/15	0,53		9,47	40,0		0,27		13,60	22,13	11,73	2,13
	Итого:		15,45	13,67	72,1	473,22	0,27	0,38	65,25	157,92	281,88	77,43	5,84
Обед 11-18 лет													
59	Закуска из моркови с яблоками	100	0,68	0,41	6,29	65,52	0,05	5,56		16,95	27,18	19,20	1,056
99	Суп из овощей	250	2,28	2,33	11,25	75,03	0,08	10,63		2,43	188,25	27,50	0,83
229	Рыба, тушеная с овощами	100/50	16,67	4,028	2,062	111,27	0,11	1,65	20,35	39,60	243,27	39,22	0,75
309	Макароны отварные с маслом	200	5,10	7,5	28,50	201,90	0,06			12,00	34,50	7,50	0,75
342	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:		28,71	15,07	101,40	690,04	1,01	19,64	20,35	91,18	557,40	113,62	5,026
	Всего за день:		44,16	28,74	173,5	1163,26	1,28	20,02	85,6	249,1	839,28	191,05	10,86