

Согласовано:

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



Семенюк Н.В.

« _____ » 2020 г.

Утверждаю:

Начальник Отдела образования
Администрации Варгашинского района



Коростелев А.В.

« _____ » 2020 г.

Утверждаю:

Директор МКОУ «Верхнесуерская СОШ»



Чекирлан Р.А.

« _____ » 2020 г.

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

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Понедельник (первая неделя)												

Завтрак

Омлет натуральный	150	11	18,4	2,10	217	0,08	0,2		75,6	166	11,8	1,93
Бутерброд с сыром	30/15	5,8	8,3	14,83	15,7	0,04	0,11	59	139,20	96	9,45	0,49
Кофейный напиток на молоке	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47		158,67	132	29,33	2,40
Итого:		9,4	29,37	46,13	387,9	0,15	1,78	59	373,47	394	50,58	4,82

Обед

Закуска из свежих огурцов (сезон)	80	0,60	4,81	1,87	53,28	0,02	3,75		17,85	31,67	10,54	0,45
Суп гороховый	200	4,39	0,42	13,22	118,6	0,18	4,66		34,14	72,48	28,46	1,64
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
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22
Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,68			9,20	42,40	10	1,24
Компот из сухофруктов	200	0,07	0,04	23,04	111,60		1,8		10,1	5,4	0,34	0,06
Итого:		21,44	17,63	82,75	639,2	0,97	21,54	14,6	112,69	277,55	94,64	5,53
Всего за день:		30,84	47	128,88	1027,1	1,12	23,32	73,6	486,16	671,55	145,22	10,35

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Вторник (первая неделя)												

Завтрак

Пудинг из творога со сгущенным молоком	150	12,51	8,64	18,09	200,16	0,05	0,18	54	117	169,2	19,8	0,81
Кофейный напиток на молоке	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47		158,67	132	29,33	2,40
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

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
Рассольник Ленинградский	200	1,41	3,96	6,32	71,80	0,046	12,62		39,40	39,20	17,7	0,66
Печень по-строгановски	100	13,26	11,23	3,52	171	0,2	8,45	5782	33,24	239,32	17,47	5
Гречка отварная рассыпчатая	150	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20			14,60	210	140	5,01
Кисель фруктовый	200	0,07	0,04	23,04	111,60		1,8		10,1	5,4	0,34	0,06

Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22
Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,68			9,20	42,40	10	1,24
Итого:		28,508	24,09	111,82	805,06	1,156	29,71	5782	138,66	583,42	207,87	13,56
Всего за день:		46,198	35,6	168,77	1207,18	1,256	31,36	5836	418,93	902,02	263,6	16,99

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13

Среда (первая неделя)

Завтрак

Каша из пшена и риса молочная	200	3,30	8,60	23,20	183,40	0,40	1,90	71,60	92,30	128	26,70	1,30
Бутерброд с маслом сливочным	20/20	1,58	16,60	9,86	196,76	0,02		118	6,60	21,4	6,6	0,22
Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11	0,02	1,33		133,3	111,1	25,56	2
Итого:		8,66	25,87	59,06	505,27	0,44	3,23	189,6	232,2	260,5	58,86	3,52

Обед

Закуска из помидор (сезон)	80	0,88	4,86	2,99	59,28	0,4	43,80		18,16	17,83	12,50	0,62
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
Котлета мясная рубленая	80	9,87	17,33	8,80	230,67	0,08	0,27	4,67	34,53	140	26,67	1,87
Макаронны отварные	150	5,1	9,1	34,2	244,5	0,06			12,1	37,6	8,14	0,81
Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	132,8	0,02	0,80		5,84	46	33	0,96

Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22
Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,68			9,20	42,40	10	1,24
Итого:		22,27	36,16	131,41	88,97	1,3	53,41	4,67	124,21	344,91	117,81	6,7
Всего за день:		30,93	62,03	244,25	1394,24	1,74	56,64	194,27	356,41	605,41	176,67	10,22

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Четверг (первая неделя)												

Завтрак

Каша из овсяных хлопьев на молоке	200	6,10	4	36,96	208,24	0,22	2,08	32	221,60	315,4	79,60	2,10
Масло сливочное порционное	10	0,05	4,15	0,05	37,5			0,04	0,5	1		
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22
Чай с лимоном	200	0,53		9,87	41,60		2,13		15,33	23,20	12,27	2,13
Итого:		8,26	8,35	56,54	334,1	0,24	4,21	32,04	463,68	357	98,47	4,45

Обед

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
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
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
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
Компот из кураги	200	1,30	0,08	44,68	184,64	0,03	1		40,48	36,60	26,20	0,86

Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22
Хлеб ржаной	2,24	2,24	0,44	19,76	91,96	0,68			9,20	42,40	10	1,24
Итого:		25,708	14,2	125,52	741,38	2,09	20,93	46,49	203,07	448,52	137,74	6,3
Всего за день:		33,97	22,55	182,06	1075,48	2,33	25,14	78,53	666,75	805,53	236,21	10,75

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13

Пятница (первая неделя)

Завтрак

Омлет натуральный	150	11	18,4	2,10	217	0,08	0,2		75,6	166	11,8	1,93
Кофейный напиток	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47		158,67	132	29,33	2,40
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22
Итого:		16,18	21,27	40,96	418,96	0,13	1,67		238,87	315,4	47,71	4,55

Обед

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
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
Жаркое по –домашнему из говядины	150	16,20	18,09	16,58	295	0,12	6,76		28,69	180,22	42,84	3,02
Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	132,8	0,02	0,80		5,84	46	33	0,96
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22
Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,68			9,20	42,40	10	1,24
Итого:		23,55	27,94	109,12	699,64	0,9	33,8	15,6	105,13	351,9	122,1	6,58

		4								7		
Всего за день:		39,73	49,21	150,08	1118,6	1,03	35,47	15,6	344	667,3	169,81	12,27
										7		

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13

Понедельник (вторник неделя)

Завтрак

Каша пшеничная молочная	200	7,30	4,30	38,27	220,98	0,190		5	4,10	131	45	2,58
Масло сливочное порционнно	10	0,05	4,15	0,05	37,5			0,04	0,5	1		
Какао с молоком	200/15	0,53		9,74	40		0,27		13,60	22,13	11,73	2,13
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			9,20	42,40	10	1,24
Фрукты	200	1,28	0,28	11,57	54	0,72	85,72	0,28	48,57	32,85	18,57	0,42
Итого:		10,74	8,93	69,29	399,24	0,93	85,99	5,32	75,97	229,38	85,3	6,37

Обед

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
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	0,8
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	0,84
Рис отварной	150	3,67	5,42	36,57	210,11	0,03		27	2,61	61,50	19,01	0,53
Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	132,8	0,02	0,80		5,84	46	33	0,96

Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22
Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,68			9,20	42,40	10	1,24
Итого:		25,56	27,43	133	827,31	1,38	50,28	63,12	100,39	326,11	119,58	5,21
Всего за день		36,3	36,36	202,26	1226,55	2,31	136,27	68,44	176,36	555,49	204,88	11,58

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13

Вторник (вторая неделя)

Завтрак

Пудинг из творога со сгущенным молоком	200/15	12,18	14,32	30,70	300,96	0,07	0,20	103,7	265,68	181,87	18,28	1,11
Чай с сахаром	200/15	0,53		9,47	40		0,27		13,60	22,13	11,73	2,13
Итого:		12,71	14,32	40,17	340,96	0,07	0,47	103,7	279,28	204	30,01	3,24

Обед

Закуска из свеклы с морковью	80	1,20	4,06	10,42	82,96	0,04	2,85		30,34	44,98	31,27	0,84
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
Тефтели из говядины	80/50	7,46	8,29	9,44	142	0,05	0,41	33	23,65	83,14	16,5	0,68
Макаронны отварные с маслом	150	5,10	9,1	34,2	244,5	0,06		0,3	12	37,6	8,14	0,75
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
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22
Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,68			9,20	42,40	10	1,24
Итого:		19,31	24,42	117,05	774,38	0,9	11,66	33,3	107,55	274,7	94,33	4,61

Всего за день:		32,02	38,74	157,22	1115,34	0,97	12,13	137	386,83	478,7	124,34	7,85
-----------------------	--	--------------	--------------	---------------	----------------	-------------	--------------	------------	---------------	--------------	---------------	-------------

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13

Среда (вторая неделя)

Завтрак

Каша манная	200	6,03	3,47	42,23	225	0,42	1,17	18	131,67	155,19	20,30	0,48
Бутерброд с сыром	30/15	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	59	139,20	96	9,45	0,49
Чай с лимоном	200	0,53		9,87	41,60		2,13		15,33	23,20	12,27	2,13
Фрукты	200	0,40	0,30	10,30	47	0,03	5		19	16	12	2,30
Итого:		12,76	12,07	77,23	470,6	0,49	8,41	77	305,20	290,39	54,02	5,4

Обед

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
Борщ с фасолью и картофелем	200	1,46	4,39	3,4	55	0,01	7,9		37,90	29,4	15,42	0,6
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

Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	132,8	0,02	0,80		5,84	46	33	0,96
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22
Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,68			9,20	42,40	10	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	580,41	166,16	10,29

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13

Четверг (вторая неделя)

Завтрак

Каша из овсяных хлопьев на молоке	200	6,10	4	36,96	208,24	0,22	2,08	32	221,60	315,40	79,60	2,10
Бутерброд с маслом	20/20	1,58	16,60	9,86	196,76	0,02		118	6,60	21,4	6,6	0,22
Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11	0,02	1,33		133,33	111,11	25,56	2
Итого:		11,46	21,27	72,82	530,11	0,26	3,41	150	361,53	447,91	111,76	4,32

Обед

Закуска из свежих огурцов (сезон)	80	0,60	4,81	1,87	53,28	0,02	3,75		17,85	31,67	10,54	0,45
Рассольник Ленинградский	200	1,41	3,96	6,32	71,80	0,046	12,62		39,40	39,20	17,7	0,66
Гуляш из говядины	25/80	13,36	14,08	3,27	164	0,05	1,2		23,80	117,03	20,27	2
Гречка отварная рассыпчатая	150	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20			14,60	210	140	5,01
Компот из	200	1,16	0,30	47,26	132,8	0,02	0,80		5,84	46	33	0,96

сухофруктов												
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22
Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,68			9,20	42,40	10	1,24
Итого:		29,25	27,89	127,98	792,46	1,036	18,37		115,29	503,7	238,11	10,54
Всего за день:		40,71	49,16	200,8	1322,57	1,30	21,78	150	476,82	951,61	349,87	14,86

Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
Пятница (вторая неделя)												

Завтрак

Каша пшеничная молочная	200	7,30	4,30	38,27	220,98	0,190		5	4,10	131	45	2,58
Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,68	0,14	0,5	19,20	42,40	10	1,24
Кофейный напиток на молоке	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47		158,67	132	29,33	2,40
Итого:		13,14	7,41	87,23	468,14	0,9	1,61	5,5	181,97	305,4	84,33	6,22

Обед

Закуска из моркови с яблоками	80	0,68	0,41	6,29	65,52	0,05	5,56		16,95	21,18	19,20	1,056
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
Рыба тушеная 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
Макаронные изделия отварные с	150	5,10	9,1	34,2	244,5	0,06		0,3	12	37,6	8,14	0,75

маслом												
Чай с сахаром	200/15	0,53		9,47	40		0,27		13,60	22,13	11,73	2,13
Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22
Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,68			9,20	42,40	10	1,24
Итого:		37,75	18,29	99,06	721,94	0,95	20,03	1,5	84,33	180,19	72,35	6,096
Всего за день:		50,89	25,7	186,29	1190,08	1,85	21,64	7	266,3	485,59	156,68	12,32

Итого за 10 дней

	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
завтрак:	121	160,37	606,38	4257,4	3,04	122,43	676,16	2792,44	3122,58	676,77	46,32
обед:	251,43	233,75	1139,8	7460,08	11,51	282,85	5998,78	1321,01	3581,09	1316,67	70,02
итого:	372,43	394,12	1746,18	11717,48	14,55	395,28	6674,94	4113,45	6703,67	1993,44	116,34