

Меню согласовано с Территориальным отделом

в городе Ирбите, Ирбитском, Слободо-Туринском, Тавдинском,

Таборинском и Туринском районах

Правление Роспотребнадзора по Свердловской области

11.01.2021.

Утверждаю:

Директор МОУ «Осинцевская ООШ» с Осинцевское

Костина Е.А.



(печать, подпись)

Десятидневное меню

Для организации питания детей в МОУ «Осинцевская ООШ»

В соответствии с физиологическими нормами потребления продуктов питания

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
		Белки	Жиры	Углевод			В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
ЗАВТРАК	2															
Суп молочный с макаронными изделиями	250	7,25	7,43	17,47	194,42	0,10	2,28	0,00	0,15	221,20	9,65	2,40	1,98			
Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	0,00	0,00	127,00	127,00	15,00	0,40			
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	60	3,96	0,54	22,80	119,40	0,12	0,00	0,00	0,00	13,80	0,00	0,00	1,14			
Сыр сычужный твердый порциями	15	3,84	3,92	0,00	51,45	0,00	0,11	0,04	0,08	135,00	88,50	7,50	0,14			
ОБЕД																
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	60	3,96	0,54	22,80	119,40	0,12	0,00	0,00	0,00	13,80	0,00	0,00	1,14			
Хлеб ржаной	40	3,08	0,56	15,08	80,40	0,08	0,00	0,00	0,92	13,20	77,60	22,80	1,80			
Котлеты, биточки, шницели	100	20,03	15,26	17,18	280,94	0,13	1,06	0,00	0,62	69,04	29,35	6,29	2,97			
Капуста тушеная	180	4,66	5,22	20,02	147,65	0,09	92,99	0,00	0,22	101,39	64,85	31,75	1,67			
Компот: из смеси сухофруктов	200	0,10	0,00	14,40	54,86	0,00	0,00	0,00	0,00	8,86	0,00	1,90	0,04			
Суп крестьянский с крупой	250	5,33	8,77	8,63	135,25	0,05	6,55	0,00	0,05	25,13	29,63	11,98	0,50			
Салат из свеклы отварной	60	0,90	3,30	5,04	53,40	0,01	3,42	0,00	1,38	19,80	22,80	11,40	0,78			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		54,61	46,84	159,32	1318,17	0,75	107,70	0,04	3,41	748,22	449,38	111,02	12,55			

Химический состав за выбранные дни

Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийно сть, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
54,61	46,84	159,32	1318,17	0,75	107,70	0,04	3,41	748,22	449,38	111,02	12,55

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
		Белки	жиры	Углевод			В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
ЗАВТРАК																
Омлет натуральный	160	13,79	21,41	3,70	260,93	0,10	0,50	0,32	0,74	130,46	246,16	19,70	2,46			
Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10			
Масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,06	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02			
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	60	3,96	0,54	22,80	119,40	0,12	0,00	0,00	0,00	13,80	0,00	0,00	1,14			
ОБЕД																
Щи из свежей капусты	250	6,18	8,70	9,38	141,88	0,08	38,53	0,00	0,13	60,10	41,43	20,13	0,83			
Котлеты или биточки рыбные	100	18,79	7,32	9,87	176,40	0,21	1,47	0,04	1,25	27,20	175,87	25,91	1,06			
Картофельное пюре	180	3,98	5,40	26,41	170,75	0,20	30,98	0,00	0,16	51,70	88,74	35,19	1,42			
Кисель с витаминами "Киселек Валетек"	200	0,00	0,00	18,40	74,00	0,30	20,00	0,12	2,30	0,00	0,00	0,00	0,00			
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	60	3,96	0,54	22,80	119,40	0,12	0,00	0,00	0,00	13,80	0,00	0,00	1,14			
Хлеб ржаной	40	3,08	0,56	15,08	80,40	0,08	0,00	0,00	0,92	13,20	77,60	22,80	1,80			
Морковь, тушеная с луком,	60	0,87	1,92	6,05	45,43	0,04	2,55	0,00	0,00	18,40	0,00	0,00	0,47			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		57,86	57,34	150,47	1342,39	1,28	95,32	0,56	5,59	455,86	721,70	137,72	10,44			

Химический состав за выбранные дни	Белки, г	Жиры, г	Углевод	Калорийнос	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг
	г	г	ы, г	ть, ккал	г	г	г	г	г	г	г	г
	57,86	57,34	150,47	1342,39	1,28	95,32	0,56	5,59	455,86	721,70	137,72	10,44

копльники 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
		Белки	жиры	Углевод	В1		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe			
														4	5	6
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
АВТРАК																
аша пшeнная молочная жидкая	200	7,80	9,46	35,80	283,60	0,20	1,46	0,06	0,16	144,60	193,00	43,00	1,20			
ыр твердый порциями	15	3,84	3,92	0,00	51,45	0,00	0,11	0,04	0,08	135,00	88,50	7,50	0,14			
леб пшеничный обогащенный витаминами	60	3,96	0,54	22,80	119,40	0,12	0,00	0,00	0,00	13,80	0,00	0,00	1,14			
ай с сахаром,	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0,00	0,10	0,00	0,00	14,58	0,00	2,04	0,86			
УБЕД																
алат из квашеной капусты с луком	60	1,60	10,10	3,00	109,00	0,20	18,90	0,00	4,50	43,00	32,00	15,00	0,60			
уп с макаронными изделиями и картофелем	250	7,12	8,95	11,97	199,07	0,10	13,55	0,00	0,08	36,60	40,60	17,08	3,10			
ефтели из говядины,	100	10,30	10,70	8,00	170,00	0,05	1,00	0,07	0,40	23,00	110,00	15,00	1,60			
аша гречневая рассыпчатая	180	9,41	20,52	41,35	387,72	0,23	1,28	0,05	5,09	25,74	231,66	145,80	5,02			
лапиток "Валетек" с витаминами	200	0,00	0,00	18,40	74,00	0,06	30,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
Клеб пшеничный обогащенный витаминами	60	3,96	0,54	22,80	119,40	0,12	0,00	0,00	0,00	13,80	0,00	0,00	1,14			
Клеб ржаной	40	3,08	0,56	15,08	80,40	0,08	0,00	0,00	0,92	13,20	77,60	22,80	1,80			
Соус красный основной	30	0,32	1,31	2,23	22,18	0,01	1,05	0,00	0,00	3,83	1,15	0,58	0,11			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		51,59	66,60	196,45	1674,98	1,18	67,44	0,72	11,23	467,15	774,51	268,79	16,70			
Химический состав за выбранные дни		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийность ь, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг			
		51,59	66,60	196,45	1674,98	1,18	67,44	0,72	11,23	467,15	774,51	268,79	16,70			

Лкольники 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
		Белки	жиры	Углевод			В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
ЗАВТРАК																
каша "Дружба"	200	5,26	11,66	25,06	226,20	0,08	1,32	0,08	0,20	126,60	140,40	30,60	0,56			
чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	0,00	0,00	127,00	127,00	15,00	0,40			
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	60	3,96	0,54	22,80	119,40	0,12	0,00	0,00	0,00	13,80	0,00	0,00	1,14			
Сыр сычужный твердый порциями	15	3,84	3,92	0,00	51,45	0,00	0,11	0,04	0,08	135,00	88,50	7,50	0,14			
ОБЕД																
Сул картофельный с фрикадельками (мясными)	250/20	8,40	5,95	18,50	161,60	0,01	1,14	0,00	0,01	1,40	3,46	1,33	0,10			
Запеканка творожная со сгущенным молоком, Соки овощные, фруктовые и ягодные (яблочный)	150/50	25,96	20,43	23,90	379,83	0,00	0,02	0,00	0,01	5,10	6,75	0,75	0,02			
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	200	1,00	0,20	0,20	92,00	0,02	4,00	0,00	0,00	14,00	0,00	0,00	2,80			
Хлеб ржаной	60	3,96	0,54	22,80	119,40	0,12	0,00	0,00	0,00	13,80	0,00	0,00	1,14			
Яблоки свежие,	40	3,08	0,56	15,08	80,40	0,08	0,00	0,00	0,92	13,20	77,60	22,80	1,80			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	100	0,20	0,20	4,90	23,50	0,01	5,00	0,00	0,10	8,00	5,50	4,50	1,10			
		57,16	45,30	149,14	1334,78	0,48	12,88	0,12	1,31	457,90	449,20	82,47	9,19			
Химический состав за выбранные дни		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийност ь, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг			
		57,16	45,30	149,14	1334,78	0,48	12,88	0,12	1,31	457,90	449,20	82,47	9,19			

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг												
		Белки	жиры	Углевод			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe										
	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15											
ЗАВТРАК	2																							
Каша из хлопьев овсяных "Геркулес" вязкая	250	10,92	15,50	40,68	346,85	0,30	1,78	0,00	0,88	200,28	180,40	71,63	2,15											
Хлеб пшеничный обогашенный витаминами	60	3,96	0,54	22,80	119,40	0,12	0,00	0,00	0,00	13,80	0,00	0,00	1,14											
Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00	0,02	0,00	0,00	2,92	0,00	0,41	0,17											
Кофейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10											
ОБЕД																								
Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	7,80	0,01	3,00	0,00	0,06	13,80	14,40	8,40	0,36											
Суп картофельный с рыбой	250	13,60	7,05	19,92	197,78	0,25	24,48	0,03	0,95	37,13	178,55	45,15	1,50											
Кура запеченная,	100	22,75	25,50	0,00	319,98	0,09	2,25	0,00	0,00	20,00	0,00	0,00	2,00											
Рис прилущенный	180	4,45	5,60	46,10	252,65	0,05	0,00	0,00	0,25	13,19	93,15	32,36	0,65											
Компот из смеси сухофруктов	200	0,10	0,00	14,40	54,86	0,00	0,00	0,00	0,00	8,86	0,00	1,90	0,04											
Хлеб пшеничный обогашенный витаминами	60	3,96	0,54	22,80	119,40	0,12	0,00	0,00	0,00	13,80	0,00	0,00	1,14											
Хлеб ржаной	40	3,08	0,56	15,08	80,40	0,08	0,00	0,00	0,92	13,20	77,60	22,80	1,80											
Соус сметанный	30	0,49	1,97	1,12	24,60	0,01	0,08	0,00	0,00	14,46	0,00	0,17	0,03											
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		72,09	64,62	200,12	1665,72	1,08	32,90	0,05	3,06	477,43	634,10	196,81	11,08											
Химический состав за выбранные дни	Белки, г	72,09	Жиры, г	64,62	Углевод	200,12	Калорийност	1665,72	В1, мг	1,08	С, мг	32,90	А, мг	0,05	Е, мг	3,06	Са, мг	477,43	Р, мг	634,10	Mg, мг	196,81	Fe, мг	11,08

Кольники 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг										Минеральные вещества, мг							
		Белки	жиры	Углевод			В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe										
	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15											
АВТРАК																								
аша ячневая вязкая	200	7,76	10,24	34,38	261,58	0,16	1,42	0,00	0,66	172,86	152,30	22,74	0,94											
масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,06	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02											
чай с сахаром,	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0,00	0,10	0,00	0,00	14,58	0,00	2,04	0,86											
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	60	3,96	0,54	22,80	119,40	0,12	0,00	0,00	0,00	13,80	0,00	0,00	1,14											
ДБЕД																								
Акра кабачковая (промышленного производства)	60	1,14	5,34	4,62	71,40	0,01	4,20	0,00	1,86	24,60	22,20	9,00	0,42											
Суп из овощей с зеленым горошком	250	6,10	7,72	10,25	135,68	0,10	20,35	0,00	0,10	35,60	47,45	18,95	0,73											
Печень говяжья по-строгановски	100	17,36	14,03	6,31	222,28	0,29	31,00	7,83	0,84	25,95	294,03	17,06	6,49											
Макаронные изделия отварные	180	6,79	0,81	34,85	173,88	0,07	0,02	0,00	0,95	6,84	42,84	9,72	0,94											
Кисель с витаминами "Киселек Валетек"	200	0,00	0,00	18,40	74,00	0,30	20,00	0,12	2,30	0,00	0,00	0,00	0,00											
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	60	3,96	0,54	22,80	119,40	0,12	0,00	0,00	0,00	13,80	0,00	0,00	1,14											
Хлеб ржаной	40	3,08	0,56	15,08	80,40	0,08	0,00	0,00	0,92	13,20	77,60	22,80	1,80											
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		50,40	48,03	184,59	1391,58	1,25	77,09	8,01	7,73	322,43	638,32	102,31	14,47											
Химический состав за выбранные дни	Белки, г	50,40	Жиры, г	48,03	Углевод	184,59	Калорийность	1391,58	В1, мг	1,25	С, мг	77,09	А, мг	8,01	Е, мг	7,73	Са, мг	322,43	Р, мг	638,32	Мg, мг	102,31	Fe, мг	14,47

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг												
		Белки	Жиры	Углевод	В1		С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe											
														4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
ЗАВТРАК	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15										
Каша рисовая молочная жидкая	200	5,64	7,16	33,42	220,62	0,08	1,54	0,00	0,12	148,28	46,20	15,98	0,46											
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	60	3,96	0,54	22,80	119,40	0,12	0,00	0,00	0,00	13,80	0,00	0,00	1,14											
Сыр порциями	15	3,84	3,92	0,00	51,45	0,00	0,11	0,04	0,08	135,00	88,50	7,50	0,14											
Какао с молоком	200	3,60	3,30	25,00	144,00	0,04	1,30	0,02	0,00	124,00	110,00	27,00	0,80											
ОБЕД																								
Рассольник ленинградский	250	6,10	7,83	14,67	154,40	0,10	14,85	0,00	0,13	31,53	52,38	18,03	0,88											
Котлеты или биточки рыбные	100	18,79	7,32	9,87	176,40	0,21	1,47	0,04	1,25	27,20	175,87	25,91	1,06											
Картофель отварной запеченный	180	4,36	18,13	35,50	323,05	0,27	43,56	0,00	0,22	21,78	126,32	50,09	1,96											
Салат из свежеты и моркови	60	0,78	6,18	4,26	76,20	0,02	3,00	0,00	18,42	18,00	25,20	14,40	0,60											
Напиток "Валетек" с витаминами	200	0,00	0,00	18,40	74,00	0,06	30,00	0,50	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00											
Хлеб пшеничный обогащенный витаминами	60	3,96	0,54	22,80	119,40	0,12	0,00	0,00	0,00	13,80	0,00	0,00	1,14											
Хлеб ржаной	40	3,08	0,56	15,08	80,40	0,08	0,00	0,00	0,92	13,20	77,60	22,80	1,80											
Соус красный основной	30	0,32	1,31	2,23	22,18	0,01	1,05	0,00	0,00	3,83	1,15	0,58	0,11											
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		54,43	56,79	204,03	1561,50	1,11	96,87	0,60	21,13	550,42	703,22	182,29	10,08											
Химический состав за выбранные дни	Белки, г	54,43	Жиры, г	56,79	Углевод ы, г	204,03	Калорийнос ть, ккал	1561,50	В1, мг	1,11	С, мг	96,87	А, мг	0,60	Е, мг	21,13	Са, мг	550,42	Р, мг	703,22	Mg, мг	182,29	Fe, мг	10,08

Котляники 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг					
		Белки	Жиры	Углевод	7		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
															8	9	10	11	12
2	3	4	5	6															
АВТРАК																			
аша манная молочная жидкая	200	6,32	6,78	31,80	213,42	0,08	1,38	0,00	0,46	138,12	26,18	6,24	0,44						
поб пшеничный обогащенный витаминами	60	3,96	0,54	22,80	119,40	0,12	0,00	0,00	0,00	13,80	0,00	0,00	1,14						
масло сливочное	10	0,05	8,25	0,08	74,80	0,00	0,00	0,06	0,10	1,20	1,90	0,00	0,02						
ай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	1,30	0,00	0,00	127,00	127,00	15,00	0,40						
УБЕД																			
запат из белокочанной капусты с морковью	60	0,61	1,84	3,68	33,70	0,01	13,34	0,00	0,04	15,93	10,90	5,08	0,23						
улл картофельный с бобовыми	250	10,35	8,10	19,38	192,18	0,23	13,63	0,00	0,08	30,88	40,60	15,20	1,80						
загу из пшлицы	250	19,72	20,57	22,73	354,28	0,18	14,85	0,03	4,43	35,73	198,58	55,73	2,58						
омпот из смеси сухофруктов	200	0,10	0,00	14,40	54,86	0,00	0,00	0,00	0,00	8,86	0,00	0,00	0,04						
клеб пшеничный обогащенный витаминами	60	3,96	0,54	22,80	119,40	0,12	0,00	0,00	0,00	13,80	0,00	0,00	1,14						
клеб ржаной	40	3,08	0,56	15,08	80,40	0,08	0,00	0,00	0,92	13,20	77,60	22,80	1,80						
зупочка домашняя	60	4,50	7,80	36,20	233,00	0,06	0,00	0,05	0,70	9,00	35,00	6,00	0,50						
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		54,15	56,28	204,85	1556,44	0,91	44,49	0,13	6,72	407,51	517,76	127,95	10,08						
Химический состав за выбранные дни		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Калорийнос ть, ккал	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг						
		54,15	56,28	204,85	1556,44	0,91	44,49	0,13	6,72	407,51	517,76	127,95	10,08						

олынки 12-18 лет

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г				Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
		Белки	жиры	Углевод			В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
	г	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
ВТРАК																
ша молочная пшеничная жидкая	200	8,00	6,72	37,74	235,94	0,12	1,30	0,00	2,38	223,66	99,00	20,48	0,92			
теб пшеничный обогащенный витаминами	60	3,96	0,54	22,80	119,40	0,12	0,00	0,00	0,00	13,80	0,00	0,00	1,14			
йда вареные	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,00	0,02	0,00	0,00	2,92	0,00	0,41	0,17			
рфейный напиток с молоком	200	3,20	2,70	15,90	79,00	0,04	1,30	0,02	0,00	126,00	90,00	14,00	0,10			
БЕД																
агат картофельный с зеленым горошком	60	3,47	6,28	12,07	117,18	0,14	6,96	0,00	0,04	18,53	21,58	8,12	1,46			
ул-пюре из картофеля	250	9,15	8,87	25,10	218,23	0,18	22,43	0,00	0,13	127,08	63,80	25,78	1,18			
олубцы ленивые	250	21,25	20,75	10,00	312,50	0,10	31,00	0,05	0,75	85,00	257,50	52,50	3,75			
оус сметанный	30	0,49	1,97	1,12	24,60	0,01	0,08	0,00	0,00	14,46	0,00	0,17	0,03			
теб пшеничный обогащенный витаминами	60	3,96	0,54	22,80	119,40	0,12	0,00	0,00	0,00	13,80	0,00	0,00	1,14			
теб ржаной	40	3,08	0,56	15,08	80,40	0,08	0,00	0,00	0,92	13,20	77,60	22,80	1,80			
дай с сахаром,	200	0,20	0,00	15,02	58,76	0,00	0,10	0,00	0,00	14,58	0,00	2,04	0,86			
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		61,86	53,53	177,93	1428,41	0,90	63,18	0,07	4,22	653,02	609,48	146,29	12,54			
Химический состав за выбранные дни		Белки, г	Жиры, г	Углевод	Калорийнос	В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг			
		61,86	53,53	177,93	1428,41	0,90	63,18	0,07	4,22	653,02	609,48	146,29	12,54			