

Казенное общеобразовательное учреждение  
«Гуринская основная общеобразовательная школа»  
427383, УР, Сюмсинский район, с. Гура, ул. Школьная, д. 10  
Тел.: (8-341-52)-52112, e-mail: Shgura@yandex.ru

Утверждаю:  
Директор МКОУ «Гуринская ООШ»  
Воронин С.Н.  
« 08 » *Сентября* 2023 г.



#### ПРИМЕРНОЕ 10 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ

для питания в детских общеобразовательных организациях, разработано в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-эпидемиологические организации общественного питания населения" на 2023-2024

Возрастная категория детей: 7-11 лет, 12-15 лет.

Приемы пищи: обед.

№№	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
<b>День 1 - понедельник</b>														
<b>Обед:</b>														
№47 Пермь 2008	Суп картофельный с макаронными изделиями с цыпленком	250/25	7,51	6,89	21,76	179,09	0,15	10,62	10,24	0,48	26,33	109,89	33,84	1,46
№ 75/63 Ижевск 2008	Котлета "Детская"	80	13,42	12,00	10,48	185,31	0,08	0,80	0,04	2,50	22,48	171,44	20,08	2,72
№ 199/77 Москва 2011	Пюре из бобовых с маслом сливочным	150	13,64	6,86	35,03	255,00	0,50	0,00	30,00	0,26	94,71	213,08	61,70	4,70
№294 Пермь 2008	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	2,80	0,00	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
	Ржано-пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	100,50	0,10	0,00	0,00	0,10	23,50	78,50	24,50	1,95
<b>Итого обед:</b>			<b>21,85</b>	<b>8,12</b>	<b>99,22</b>	<b>558,12</b>	<b>0,70</b>	<b>2,80</b>	<b>30,00</b>	<b>1,15</b>	<b>138,26</b>	<b>347,32</b>	<b>108,34</b>	<b>8,14</b>

№№	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
<b>День 2 - вторник</b>														
<b>Обед:</b>														
№ 37 Пермь 2008	Борщ с картофелем с капустой с цыпленком и сметаной	250/25/10	9,90	10,86	10,81	178,31	0,08	8,25	0,24	2,33	75,27	261,62	53,29	1,41
№ 185 2011 Москва	Запеканка картофельная с фаршем	140/5	1,59	12,38	18,85	256,00	0,39	16,05	6088,00	3,97	42,04	359,44	66,73	6,35
№ 283 Пермь 2008	Компот из смеси сухофруктов +витамин С	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	100,50	0,10	0,00	0,00	0,10	23,50	78,50	24,50	1,95
<b>Итого обед:</b>			<b>20,19</b>	<b>24,49</b>	<b>106,43</b>	<b>789,60</b>	<b>0,70</b>	<b>25,52</b>	<b>6088,42</b>	<b>8,86</b>	<b>204,11</b>	<b>796,29</b>	<b>196,35</b>	<b>11,93</b>

№№	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
<b>День 4 - четверг</b>														
<b>Обед:</b>														
№ 1/17 2008 Пермь	Винегрет овощной	60	0,76	6,08	4,99	77,56	0,02	3,20	0,12	2,72	12,84	23,95	10,82	0,45
№ 49 Ижевск 2008	Суп картофельный с горохом с цыпленком	250/24/25	9,00	4,95	27,50	171,30	0,14	19,23	11,35	0,42	34,53	135,86	35,12	1,75
№ 154 Ижевск 2008	Компот из изюма + витамин С	200	0,40	0,00	27,40	106,00	0,04	3,16	0,00	0,11	20,40	32,25	10,50	0,18
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	100,50	0,10	0,00	0,00	0,10	23,50	78,50	24,50	1,95
<b>Итого обед:</b>			<b>18,30</b>	<b>12,28</b>	<b>108,77</b>	<b>596,36</b>	<b>0,40</b>	<b>25,59</b>	<b>11,47</b>	<b>4,13</b>	<b>105,07</b>	<b>322,76</b>	<b>100,74</b>	<b>5,53</b>

№№	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
<b>День 5 - пятница</b>														
<b>Обед:</b>														
№ 50/37 2011 Москва	Салат из свеклы с чесноком	60	0,72	6,00	5,46	72,78	0,04	43,74	0,50	4,15	25,56	20,32	5,67	0,36
№ 74/59 Ижевск 2008	Колобки мясо - картофельные	90/80	7,12	16,24	7,12	201,36	0,10	4,48	0,12	1,89	86,24	195,68	26,32	2,16
№ 227/82 Пермь 2008	Макаронные изделия отварные	150	5,52	5,30	35,33	210,10	0,09	0,00	0,03	0,99	13,10	55,28	20,69	1,16
№ 278 Пермь 2008	Компот из апельсинов с яблоками + витамин С	200	0,48	0,25	26,81	110,96	0,03	27,00	0,00	0,14	19,00	12,50	7,90	0,84
	Хлеб пшеничный	60	4,47	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	100,50	0,10	0,00	0,00	0,10	23,50	78,50	24,50	1,95
<b>Итого обед:</b>			<b>21,71</b>	<b>29,04</b>	<b>123,60</b>	<b>836,70</b>	<b>0,46</b>	<b>75,22</b>	<b>0,65</b>	<b>8,05</b>	<b>181,20</b>	<b>414,48</b>	<b>104,88</b>	<b>7,67</b>

№№	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
<b>День 6 - понедельник</b>														
<b>Обед:</b>														
№42Ижевск 2008	Салат картофельный с солён. огурцами и зелён. горошком	60	1,05	3,71	5,55	59,70	0,05	7,82	0,00	1,63	9,54	28,39	11,23	0,45
№ 42 Пермь 2008	Рассольник ленинградский с щиплёнком и сметаной	250/25/10	11,48	15,50	32,38	213,10	0,16	18,70	0,09	2,90	49,20	260,40	49,30	1,73
№ 155/113 Пермь 2008	Сырники из творога запеченные со сладким молочным соусом	150/50	28,67	7,48	39,59	340,36	0,09	0,50	0,07	0,60	243,87	336,59	38,09	1,46
№ 280/98 Пермь 2008	Компот из кураги + витамин С	200	0,33	0,00	22,66	91,98	0,02	65,60	0,00	0,11	9,41	6,16	5,04	1,28
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	100,50	0,10	0,00	0,00	0,10	23,50	78,50	24,50	1,95
<b>Итого обед:</b>			<b>49,67</b>	<b>27,94</b>	<b>149,06</b>	<b>946,64</b>	<b>0,52</b>	<b>92,62</b>	<b>0,16</b>	<b>6,12</b>	<b>349,32</b>	<b>762,24</b>	<b>147,96</b>	<b>8,07</b>

№№	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
<b>День 7 - вторник</b>														
<b>Обед:</b>														
№ 63/44 Пермь 2008	Щи из свежей капусты с картофелем с щиплёнком и сметаной	250/25/10	11,23	13,70	11,40	210,14	0,10	8,04	0,24	0,34	48,23	133,63	31,58	1,93
№ 214 Пермь 2008	Рагу из птицы	245	21,53	24,42	25,48	432,01	0,24	14,49	0,55	4,45	40,03	259,76	55,13	3,08
№ 284/ 93 Пермь2008	Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,07	0,02	7,80	0,00	0,11	11,40	7,04	5,34	1,20
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	100,50	0,10	0,00	0,00	0,10	23,50	78,50	24,50	1,95
<b>Итого обед:</b>			<b>41,15</b>	<b>39,62</b>	<b>111,11</b>	<b>987,72</b>	<b>0,56</b>	<b>30,33</b>	<b>0,79</b>	<b>5,78</b>	<b>136,96</b>	<b>531,13</b>	<b>136,35</b>	<b>9,36</b>

№№	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
<b>День 8 - среда</b>														
<b>Обед:</b>														
№ 1/ 17 2008 Пермь	Винегрет овощной	60	0,76	6,08	4,99	77,56	0,02	3,20	0,12	2,72	12,84	23,95	10,82	0,45
№ 44/50 Ижевск 2008	Агурчи шюд с цыпленком	250/25	12,10	9,60	16,50	178,90	0,11	30,85	54,00	0,41	61,04	131,47	52,86	1,88
№ 274 Пермь 2008	Кисель из концентрата плодового + витамин С	70/50	1,36	0,00	29,02	116,19	0,00	0,60	0,00	0,00	9,90	18,48	0,00	0,03
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	100,50	0,10	0,00	0,00	0,10	23,50	78,50	24,50	1,95
<b>Итого обед:</b>			<b>22,36</b>	<b>16,93</b>	<b>99,39</b>	<b>614,15</b>	<b>0,33</b>	<b>34,65</b>	<b>54,12</b>	<b>4,01</b>	<b>121,08</b>	<b>304,60</b>	<b>107,98</b>	<b>5,51</b>

№№	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
<b>День 9 - четверг</b>														
<b>Обед:</b>														
№ 60/ 39 Удмур.2008	Уха со взбитым яйцом	250	13,50	3,60	12,50	132,00	0,18	18,70	0,09	1,44	49,20	260,40	49,30	1,73
№ 181 Пермь 2008	Жаркое по-домашнему	220	22,54	17,33	22,13	334,08	0,20	10,20	0,03	0,66	27,52	255,03	47,40	3,97
№ 293 Пермь 2008	Сок фруктовый	200	2,00	0,20	5,80	36,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	100,50	0,10	0,00	0,00	0,10	23,50	78,50	24,50	1,95
<b>Итого обед:</b>			<b>46,18</b>	<b>22,38</b>	<b>89,31</b>	<b>743,58</b>	<b>0,60</b>	<b>32,90</b>	<b>0,12</b>	<b>3,18</b>	<b>128,02</b>	<b>660,13</b>	<b>149,00</b>	<b>11,65</b>

№№	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
<b>День 10 - пятница</b>														
<b>Обед:</b>														
№ 46/47 Пермь 2008	Суп картофельный с клецками и щипленком	250/25	10,05	6,87	16,84	169,54	0,11	4,89	9,82	0,41	18,22	107,92	23,93	1,26
№88 Ижевск 2008	Котлета рыбная "Нептун"	80	10,24	10,88	7,92	183,80	0,10	1,31	0,07	2,47	43,52	184,16	1,37	####
№ 219/ 77 Пермь2008	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45,00	263,81	0,24	0,50	0,03	0,48	15,00	164,52	98,36	3,30
№ 156 Ижевск 2008	Напиток лимонный + витамин С	200	0,10	0,00	24,20	93,00	0,00	2,80	0,01	0,01	3,28	1,54	0,84	0,11
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	100,50	0,10	0,00	0,00	0,10	23,50	78,50	24,50	1,95
<b>Итого обед:</b>			<b>37,26</b>	<b>24,43</b>	<b>142,84</b>	<b>951,65</b>	<b>0,65</b>	<b>9,50</b>	<b>9,93</b>	<b>4,25</b>	<b>117,32</b>	<b>588,84</b>	<b>168,80</b>	<b>149,3</b>