

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



Директор МКОУ «Гуринская ООШ»

Утверждаю:

Воронин С.Н

« 15 » апреля 2025 г.

ПРИМЕРНОЕ 10 - ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ (весна)
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 2025
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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

День 1

Обед:														
№ 32/ 25 Пермь 2008	Салат картоф. с квашенной капустой	100	2,22	11,02	3,40	121,74	0,04	28,60	0,05	4,66	34,84	44,04	15,44	0,79
№ 50 Ижевск 2008	Суп Токмач (блюдо татарской кухни)	250/25	13,7	10,00	21,80	227,50	0,20	23,30	0,91	0,45	61,50	206,40	31,20	3,00
№ 283/91 Пермь 2008	Компот из смеси сухофруктов + витамин С	200/60	0,56	0,00	27,89	113,79	0,03	61,22	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
	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
Итого обед:			24,62	22,27	101,97	704,53	0,47	113,12	1,14	7,67	182,94	425,67	122,97	7,96

№№	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

День 2 вторник

Обед:														
№48/41 Пермь 2008	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	9,76	6,82	19,01	175,10	0,16	10,67	0,22	0,36	21,19	50,14	37,16	2,20
№ 214/57 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
№ 156/ 102 Ижевск 2008	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	24,20	93,00	0,00	2,80	0,00	0,01	3,52	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
	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
Итого обед:			39,53	32,49	117,57	941,61	0,60	27,96	0,77	5,70	102,04	542,14	137,43	8,54

№№	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

День 3 - среда

Обед:														
№ 39/36 Москва 2011	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	3,02	6,36	23,72	164,20	0,08	5,78	0,00	2,93	19,35	39,20	25,29	1,20
№ 211 Пермь 2008	Плов из отварной птицы	250	44,29	53,96	48,87	889,39	0,17	2,10	1,16	1,66	54,10	396,06	96,06	3,58
№ 284/96 Пермь 2008	Компот из яблок и лимона + витамин С	200/60	0,25	0,25	25,35	104,07	0,02	8,40	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
	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
Итого обед:			55,70	61,82	146,82	1399,16	0,47	16,28	1,16	5,58	122,15	573,00	170,99	9,13

№№	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

День 4 - четверг

Обед:														
№ 7/32 Пермь 2008	Салат из квашеной капусты	60	1,60	10,00	3,58	110,60	0,02	25,30	0,00	4,50	41,98	31,11	14,36	0,57
№ 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
№ 225/79 Пермь 2008	Рис припущенный	150	3,72	5,45	37,77	215,06	0,05	0,00	0,03	0,27	5,76	79,65	25,91	0,53
№ 280/98 Пермь 2008	Компот из кураги + витамин С	200/60	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
Итого обед:			20,91	32,94	120,01	860,50	0,39	95,38	0,15	7,65	180,69	443,30	115,93	7,69

№№	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая или ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

День 5

Обед:															
№47 Пермь 2008	Суп картофельный с макарон. Изделиями с цыплёнком	250/25	7,51	6,89	21,76	5,3	179,09	0,15	10,62	10,24	0,48	26,33	109,89	33,84	1,46
№ 88/65 Пермь 2008	Котлета рыбная "Нептун"	90	10,24	10,88	7,92	5,5	183,80	0,10	1,91	0,07	2,47	43,52	184,16	1,37	143,44
№ 199/77 Москва 2011	Пюре из бобовых с маслом сливочным	150	13,64	6,86	35,03	1,7	255,00	0,50	0,00	30,00	0,26	94,71	213,08	61,70	4,70
№ 278/101 Пермь 2008	Компот из апельсинов с яблоками + витамин С	200/60	0,48	0,25	26,81	2,0	110,96	0,03	97,00	0,00	0,14	19,00	12,50	7,90	0,84
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	1,8	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	1,5	100,50	0,10	0,00	0,00	0,10	23,50	78,50	24,50	1,95
Итого обед:			40,01	26,13	140,40	1,8	970,35	0,98	109,53	40,31	4,23	220,86	650,33	149,11	153,59

№№	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

День 6

Обед:														
№ 41 Ижевск 2013	Салат «Удмуртский» (удмуртское блюдо)	100	9,07	12,32	8,38	180,68	0,09	65,5	20,00	4,76	19,21	55,50	19,15	0,99
№ 51/45 Пермь 2008	Суп крестьянский с крупой и цыпленком	250/25/5	10,31	11,66	15,43	207,79	0,09	10,35	0,21	2,51	39,50	138,40	32,05	1,82
№ 154/100 Ижевск 2008	Компот из изюма + витамин С	200/60	0,40	0,00	27,40	106,00	0,30	70,00	0,00	1,00	160,00	258,00	84,00	6,00
	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
Итого обед:			27,92	25,23	100,09	735,47	0,68	145,85	20,21	9,15	256,01	582,60	179,50	11,96

№№	Прием Наименование блюда и	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

День 7

Обед:														
№ 1/ 17 2008 Пермь	Винегрет овощной	100	0,76	6,08	4,99	77,56	0,02	3,20	0,12	2,72	12,84	23,95	10,82	0,45
№ 80/62 Ижевск 2008	Котлета "Геркулес"	90	14,00	21,44	13,92	225,60	0,13	0,74	0,00	3,77	28,24	194,88	38,96	2,81
№ 227/82 Пермь 2008	Макаронные изделия отварные с соусом томатным	150/50	5,52	5,30	35,33	210,10	0,09	0,00	0,03	0,99	13,10	55,28	20,69	1,16
№ 284/96 Пермь 2008	Компот из яблок и лимона + вит С	200/60	0,25	0,25	25,35	104,07	0,02	8,40	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
Итого обед:			28,67	34,32	128,47	858,83	0,46	12,34	0,15	8,47	102,88	411,85	120,11	8,77

№№	Прием Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

День 8

Обед:														
№ 46/47	Суп картофельный с клецками и цыпленком	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
№210 Пермь 2008	Курица в соусе томатном	70/50	34,50	41,62	5,44	534,29	0,05	1,63	0,25	0,84	31,75	174,55	22,18	1,89
№ 219/80 Пермь 2008	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45,00	263,81	0,24	0,00	0,03	0,48	15,00	164,52	98,36	3,30
№ 283/91 Пермь 2008	Компот из смеси сухофруктов + витамин С	200/60	0,56	0,00	27,89	113,79	0,03	61,22	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
Итого обед:			61,98	55,17	144,05	1322,93	0,63	67,74	10,28	4,29	151,77	622,22	220,80	10,62

№№	Прием Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

День 9

Обед:														
№ 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
Итого обед:			46,18	22,38	89,31	743,58	0,60	32,90	0,12	3,18	128,02	660,13	149,00	11,65

№.№	Прием Наименование блюда	пищи Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

День 10

Обед: †														
№ 28/ 5	Салат из свеклы с чесноком	90	1,40	10,08	9,22	133,28	0,01	1,85	0,00	4,49	30,87	35,53	17,97	1,14
Пермь 2008														
№ 87	Суфле «Рыбка золотая»	100	14,50	15,10	15,60	254,1	0,15	1,13	0,14	6,36	37,60	188,20	32,10	32,10
Ижевск 2008														
№ 241/ 75	Пюре картофельное	200	3,20	6,06	23,30	160,46	0,14	5,39	0,05	0,20	39,96	88,05	27,83	1,01
Пермь 2008														
№ 156/ 102	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	24,20	93,00	0,00	2,80	0,00	0,01	3,52	1,54	0,84	0,11
Ижевск 2008														
	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
Итого обед:			27,34	32,49	121,20	882,34	0,50	11,17	0,19	11,94	149,25	444,02	123,04	37,51