УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ ДСОШ

имени Л.В. Рыкова

_____Опарина Г.А.

«__»_____2024 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат:
00D4E4635594E4560B7080B73DA8595DD6
Владелец: Опарина Галина Алексеевна
Действителен: с 11.12.2023 до 05.03.2025

Рацион питания детей от 7-11 лет, получающих завтрак и обед в МБОУ «Дебёсская СОШ имени Л.В. Рыкова»

с. Дебёсы 2024 г.

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД

Сезон: **Весна-Лето**

Категория: **с 7 до 11 лет**

неделя: первая,третья . **Понедельник.**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	обед												
	Огурци порционно	80	0,56	0,08	1,5	9	0,02	6,	0,00	0,10	13,60	24,00	11,20
М140	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,32	2	16,8	96	0,07	5,28	0,01	17,95	44,74	17,06	0,73
М492	Плов из птицы или кролика (бройлер-цыпленок)	220	17,82	17,38	39,82	394	0,24	5,21	0,11	44,4	411,54	66,36	3,82
У146	Чай с лимоном	200	0,30		15,20	60	0,00	3,	0,	8,05	9,78	5,24	0,91
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,48	11,1	60	0,06			8,6	52,8	15,4	1
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,70	0,49	13,09	68	0,04			6,6	38,8	11,4	0,9
	Всего обед в	**745**	**26,30**	**20,43**	**97,51**	**687**	**0,43**	**19,46**	**0,12**	**85,70**	**571,26**	**139,46**	**18,56**

неделя:первая,третья. **Вторник .**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	обед												
У37	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	3,06	4,68	4,26	71	0,02	3,96	0,02	11,22	92,40	16,80	0,90
М132	Рассольник ленинградский	200/10	2,7	5,6	16,38	129	0,06	5,41	0,02	27,11	56,98	19,05	0,73
У088	Котлета рыбная "Нептун"	90	11,52	12,24	8,91	186	0,12	2,15	0,08	48,90	207,10	1,54	16,10
У092	Картофельное пюре	150	3,15	6,7	21,9	164	0,18	25,65	0,11	131,4	95,77	32,3	1,17
М631	Компот из свежих яблок	180	0,18		32,22	128	0,01	23,76		5,45	3,45	2,82	0,75
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,48	11,1	60	0,06			8,6	52,8	15,4	1
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,70	0,49	13,09	68	0,04			6,6	38,8	11,4	0,9
	Всего в обед	**755**	**25,91**	**30,2**	**107,86**	**806**	**0,49**	**60,90**	**0,23**	**239,3**	**547,30**	**99,31**	**21,55**

неделя: первая, третья. **Среда.**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	обед												
У41	Салат "Удмуртский"	60	5,4	7,4	5,0	40	0,18	33,0	0,21	66,00	196,20	66,6	7,1
М110	Борщ с капустой и картофелем	200/10	1,9	6,15	10,72	106	0,03	7,47	0,02	44,52	44,85	18,38	0,92
У074	Колобки мясо-картофельные	90	8,01	18,27	8,01	227	0,1	4,	0,06	71,90	163,07	22,23	1,5
У097	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	221	0,11		0,11	13,65	50,25	8,48	0,87
У153	Компот из смеси сухофруктов	180	0,54		28,26	112	0,01	0,68	0,02	18,36	18,68	22,95	0,73
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,48	11,1	60	0,06			8,6	52,8	15,4	1
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,70	0,49	13,09	68	0,04			6,6	38,8	11,4	0,9
	Всего в обед	**755**	**26,4**	**38,94**	**111,43**	**834**	**0,53**	**25,98**	**1,30**	**149**	**375,06**	**103,64**	**6,42**

неделя: первая,третья. **Четверг.**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	обед												
У125	Салат из свежих огурцов	60	0,45	5,3	2,25	59	0,02	5,25	0,00	12,70	22,50	10,50	0,37
М139	Суп картофельный с бобовыми	200	4,95	4,46	17,77	133	0,14	4,4	0,01	35,75	76,3	29	1,46
М451	Котлета,биточки,шницели	90	14,31	12,96	14,4	235	0,32	4,17		35,49	153,16	51,37	1,89
М84	Капуста тушёная	150	3,00	4,95	13,80	112	0,05	26,	0,00	87,00	60,00	30,0	1,20
М685	Чай с сахаром	200	0,2		15,0	58	0,00	0,00	0,00	0,26	8,00	0,00	0,04
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,48	11,1	60	0,06			8,6	52,8	15,4	1
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,70	0,49	13,09	68	0,04			6,6	38,8	11,4	0,9

Всего в	**обед**	**765**	**28,21**	**28,64**	**87,41**	**725**	**0,63**	**39,82**	**0,1**	**186,40**	**411,56**	**147,67**	**6,86**

неделя: первая, третья. **Пятница.**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	обед												
М025	Салат "Степной" из разных овощей	60	0,78	4,01	7,45	53	0,06	5,4		11,64	26,34	11,42	0,4
М124	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,9	5,43	8,24	91	0,05	10,49	0,02	43,77	39,49	17,21	0,61
У082	Колбаска "Витаминка"	90	15,48	15,66	2,94	212	0,09	2,52	0,18	20,05	149,22	19,71	1,42
М510	Каша вязкая пшеничная	150	3,99	4,24	24,53	153	0,08		0,02	5,65	84,39	0,31	1,45
М638	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	180	1,08		28,44	113	0,01	0,36		323,93	14,41	18,01	30,11
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,48	11,1	60	0,06			8,6	52,8	15,4	1
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,70	0,49	13,09	68	0,04			6,6	38,8	11,4	0,9
	Всего обед в	**745**	**28,53**	**30,31**	**95,79**	**750**	**0,43**	**19,75**	**0,28**	**512,36**	**478,75**	**104,79**	**36,01**

неделя: вторая, четвёртая. **Понедельник.**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	обед												
	Помидоры порционно	80	0,9	0,2	3,0	17	0,05	20,0	0,00	41,88	11,20	20,8	0,7
М134	Суп крестьянский с крупой	200	2,38	6,24	11,74	114	0,04	6,45	0,01	34,13	53,11	14,86	0,57
М461	Тефтели	100	6,45	21,95	18,70	349	0,1	3,4	0,18	51,77	167,16	31,23	1,54
У097	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	221	0,11		0,11	13,65	50,25	8,48	0,87
У146	Чай с лимоном	200	0,30	0,	15,20	60	0,00	2,90	0,08	8,10	10,00	50,00	0,91
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,48	11,1	60	0,06		0,	0,3	8,0	0,0	0
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,70	0,49	13,09	68	0,04			6,6	38,8	11,4	0,9
	Всего обед в	**765**	**20,58**	**35,5**	**108,08**	**889**	**0,4**	**32,75**	**0,38**	**156,43**	**338,52**	**136,77**	**5,49**

неделя: вторая, четвёртая. **Вторник.**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	обед												
У024	Салат из свеклы с изюмом	60	0,00	3	12,42	72	0,02	4,92	0,01	22,86	28,92	13,32	0,88
М148	Суп-лапша домашняя	200	2,24	4,64	11,12	96	0,04	1,2		11,76	141,2	6,96	0,4
У081	фрикадельки "петушок"	90	12,87	15,39	8,6	222	0,10		0,06	15,39	141,84	22,23	1,50
120	Пюре из бобовых	150	15,70	6,4	30,6	243	0,10	0,00	0,06	15,4	141,84	22,2	1,50
У157	Напиток апельсиновый	180	0,09		22,68	86	0,01	11,88	0,01	7,16	4,55	2,57	0,13
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,48	11,1	60	0,06			8,6	52,8	15,4	1
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,70	0,49	13,09	68	0,04			6,6	38,8	11,4	0,9
	Всего в обед	**780**	**36,20**	**30,40**	**109,6**	**847**	**0,37**	**18,00**	**0,14**	**87,77**	**550,0**	**94,11**	**6,31**

неделя: вторая, четвёртая **Среда.**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	обед												
М3	Салат из свежих огурцов и помидоров	60	0,54	3,00	2,4	36	0,03	9,	0,30	11,46	21,06	9,42	0,42
У60	Уха со взбитым яйцом	200	10,8	2,9	10,00	109	0,08	5,40	0,04	17,60	83,60	16,60	0,60
64	Печень по-строгановски	90	13,0	5,2	3	109	0,09	0,46	5,20	25,30	220,50	16,20	4,16
М511	Рис отварной	150	3,75	6,17	38,55	228	0,11		0,03	11,42	84,15	27,30	0,61
М685	Чай с сахаром	200	0,20	0,	15,00	58	0,00	0,00	0,	0,26	8,00	0,00	0,04
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,48	11,1	60	0,06			8,6	52,8	15,4	1
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,70	0,49	13,09	39	0,04			6,6	38,8	11,4	0,9
	Всего обед в	**765**	**33,59**	**18,24**	**93,14**	**639**	**0,41**	**14,9**	**5,57**	**81,24**	**508,91**	**96,32**	**7,73**

неделя: вторая,четвёртая. **Четверг.**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	обед												
У29	Суп картофельный с солёным огурцом	60	0,8	4,6	8,2	65	0,03	6,6	0,80	10,86	24,80	11,0	0,4
М110	Борщ с капустой и картофелем	200	1,9	6,15	10,72	106	0,03	7,47	0,02	44,52	44,85	18,38	0,92
У075	Котлета "Детская"	90	14,30	10,50	13,10	198	0,08	0,00	0,08	21,00	129,00	26,00	1,50
М510	Каша гречневая	150	4,50	6,75	22,30	171	0,00	0,	0,00	13,02	95,93	56,6	1,88
У154	Компот из изюма	180	0,36		24,66	95	0,04			18,36	29,03	9,45	0,73
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,48	11,1	60	0,06			8,6	52,8	15,4	1
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,70	0,49	13,09	68	0,04			6,6	38,8	11,4	0,9
	Всего обед в	**745**	**27,16**	**28,97**	**103,2**	**763**	**0,28**	**14,07**	**0,90**	**122,96**	**415,21**	**148,23**	**7,33**

неделя: вторая, четвёртая. **Пятница.**

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	обед												
У030	Винегрет овощной	60	0,78	5,94	5,04	73	0,02	8,67	0,13	16,26	19,68	8,18	0,41
М138	Суп картофельный с крупой (гречневая)	200	2,05	1,94	14,95	86	0,07	5,28	0,01	14,11	61,17	18,42	0,7
М451	Котлета,биточки,шницеля	90	14,30	13,00	14,00	235	0,32	4,17	0,00	35,49	153,16	51,37	1,89
У092	Картофельное пюре	150	3,15	6,7	21,9	164	0,18	25,65	0,11	131,4	95,77	32,3	1,17
М685	Чай с сахаром	200	0,20	0,	15,00	58	0,00	0,00	0,00	0,26	8,00	0,00	0,04
	Хлеб пшеничный	30	2,6	0,48	11,1	60	0,06			8,6	52,8	15,4	1
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,70	0,49	13,09	68	0,04			6,6	38,8	11,4	0,9
	Всего обед в	**765**	**25,78**	**28,55**	**95,08**	**744**	**0,7**	**43,77**	**0,25**	**212,72**	**429,38**	**137,07**	**5,30**