

Утверждаю:

Директор муниципального бюджетного
образовательного учреждения
«Большезетымская основная
образовательная школа»
О.А.Евтушенко
«01» сентября 2024г.



Рацион питания детей 12 лет и старше
В Муниципальном бюджетном образовательном учреждении
«Большезетымская основная образовательная школа»
(осень – зима)

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**

Сезон: **Осенне-зимний**
Категория: **с 12 лет и старше (5-11 класс)**

Меню на 1 неделю понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
У121	завтрак Каша гречневая на молоке вязкая	200/5	6,15	9,64	31,78	246	0,23	1,76	0,04	17,2	244,87	101,09	2,85
У148	Кофейный напиток	200	2,7	2,8	22,4	153	0,02	0,65	0,02	64,4	55	7	0,33
	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	99	0,14			21,5	132	38,5	2,5
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		16	11	9	2,2
Всего завтрак в		555	13,5	13,64	82,48	545	0,42	12,41	0,06	119,1	442,87	155,59	7,88
У013	обед Салат из свежей капусты	100	1,2	4,9	10,5	85	0,03		0,22	46,7	30,3	13,64	0,59
М140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	2,5	21	120	0,09	6,6	0,01	22,44	55,92	21,32	0,91
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
У154	Компот из изюма	180	0,36		24,66	95	0,04			18,36	29,03	9,45	0,73
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08			12,9	79,2	23,1	1,5
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,22	58	0,06			9,9	58,2	17,1	1,35
Всего обед в		810	27,14	25,68	118,3	811	0,55	11,81	0,34	154,7	664,19	150,97	8,9
Всего 1 неделю понедельник в			40,64	39,32	200,78	1356	0,97	24,22	0,4	273,8	1107,06	306,56	16,78

Меню на 1 неделю вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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	12	13	14	15
	завтрак												
У130	Каша рисовая молочная жидкая	200/5	2,26	8,4	21,5	176	0,02	1,41	0,04	10,99	145,8	31,12	0,4
130	Яйцо отварное	40	5,00	4,60	0,30	62	0,02		0,14	22,0	74,0	21,6	1,08
М685	Чай с сахаром	200/15	0,2		15	58				0,26	8		0,04
	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11			17,2	105,6	30,8	2
М096	Масло (порциями)	20	0,02	16,60	0,12	155			0,08	4,8	6,0	0,10	0,04
Всего завтрак в		520	10,88	30,24	51,72	530	0,15	1,41	0,26	55,25	339,4	83,62	3,56
	обед												
У014	Салат из свежих овощей	100	1,2	10,1	8,6	130	0,03	26,8	0,23	37,3	32,4	12,4	0,47
М132	Рассольник ленинградский	250/10	3,3	6,5	20,4	156	0,14	16,7	0,02	18,3	73,15	25,85	0,98
У088	Котлета рыбная "Нептун"	100	12,8	13,6	9,9	207	0,13	2,39	0,09	54,4	230,2	1,71	17,9
У092	Картофельное пюре	180	3,78	8,1	26,28	196	0,22	30,78	0,13	157,68	114,93	38,75	1,4
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	2,55	0,48	11,1	59	0,08			12,9	79,2	23,1	1,5
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,22	58	0,06			9,9	58,2	17,1	1,35
Всего обед в		880	26,12	39,2	119,72	934	0,67	100,43	0,47	295,93	591,53	121,73	24,35
Всего 1 неделю вторник в			37,00	69,44	171,44	1464	0,82	101,84	0,73	351,18	930,93	205,35	27,91

Меню на 1 неделю среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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	12	13	14	15
	завтрак												
У127	Каша пшеничная молочная жидкая	200/5	7,04	12,83	33,47	273	0,22	1,28	0,16	130,2	47,34	179,74	6,95
У149	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,04	1,3	0,03	122,6	116,2	21,64	0,71
М003	Бутерброды с сыром	35	4,7	7,9	7,3	123	0,03		0,01	6,47	35,58	10,07	0,66
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		16	11	9	2,2
Всего завтрак в		540	17,04	26,13	83,07	633	0,32	12,58	0,2	275,27	210,12	220,45	10,52
	обед												
У007	Салат из моркови с сахаром	100	1,5	4	11	86	0,08	28	1,6	69,8	46,4	8	0,83
М110	Борщ с капустой и картофелем	250/10	2,29	7,18	13,31	127	0,04	8,28	0,02	52,45	53,88	23,34	1,15
У081	Фрикадельки "Петушок"	100	14,3	17,1	9,5	247	0,11		0,07	17,1	157,6	24,7	1,67
У097	Макаронные изделия отварные	180	6,3	7,38	42,3	265	0,13		0,13	16,38	60,3	10,18	1,04
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	2,55	0,48	11,1	59	0,08			12,9	79,2	23,1	1,5
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,22	58	0,06			9,9	58,2	17,1	1,35
Всего обед в		880	29,79	36,56	126,69	954	0,51	36,96	1,84	196,89	474,26	129,37	8,27
Всего 1 неделю среда в			46,83	62,69	209,76	1587	0,83	49,54	2,04	472,16	684,38	349,82	18,79

Меню на 1 неделю четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	завтрак												
У112	Омлет натуральный	200	20	33,4	3,8	398	0,13	1,04	0,4	168,32	320,16	26,61	3,2
У146	Чай с лимоном	200	0,3		15,2	60		2,9	0,08	8,05	9,78	5,24	0,91
	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	99	0,14			21,5	132	38,5	2,5
	Банан	100	1,5	0,5	25	96	0,02		0,01	8	28	42	0,6
Всего завтрак в		550	26,05	34,7	62,5	653	0,29	3,94	0,49	205,87	489,94	112,35	7,21
	обед												
У015	Салат из свежей капусты с яблоками, свеклой, морковью	100	1,7	3	3,6	68	0,04	62,2	0,32	39,3	28,6	12,6	1,1
М139	Суп картофельный с бобовыми	250	6,19	5,58	22,21	166	0,17	5,5	0,01	44,69	95,38	36,25	1,82
М451	Котлеты, биточки, шницели	100	15,9	14,4	16	261	0,36	4,63		39,43	170,18	57,08	2,1
М511	Рис отварной	180	4,5	7,4	46,26	274	0,13		0,03	13,7	100,98	32,76	0,73
У141	Соус томатный	50	1,3	4,8	4,7	70	0,01	1,95	0,16	2,57	8,15	0,42	0,19
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	2,55	0,48	11,1	59	0,08			12,9	79,2	23,1	1,5
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,22	58	0,06			9,9	58,2	17,1	1,35
Всего обед в		920	34,54	36,08	137,77	1042	0,86	86,16	0,53	169,65	545,24	181,88	8,92
Всего 1 неделю четверг в			60,59	70,78	200,27	1695	1,15	90,1	1,02	375,52	1035,18	294,23	16,13

Меню на 1 неделю пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	завтрак												
У125	Каша манная молочная жидкая	200/5	5,95	8,61	29,73	215	0,08	1,41	0,04	136,84	124,8	20,93	0,39
М685	Чай с сахаром	200/15	0,2		15	58				0,26	8		0,04
	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	99	0,14			21,5	132	38,5	2,5
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5		19	16	12	2,3
Всего завтрак в		570	10,8	9,71	73,53	419	0,24	6,41	0,04	177,6	280,8	71,43	5,23
	обед												
М025	Салат "Степной" из разных овощей	100	1,3	6,68	12,42	88	0,1	9		19,4	43,9	19,03	0,67
М124	Щи из свежей капусты с картофелем	250/10	2,29	6,28	10,21	109	0,04	12,95	0,02	52,41	47,72	21,39	0,75
У082	Колбаска "Витаминка"	100	17,2	17,4	3,27	236	0,1	2,8	0,2	22,28	165,8	21,9	1,58
М510	Каша вязкая пшеничная	180	4,79	5,09	29,44	184	0,1		0,02	6,78	101,27	0,37	1,74
У138	Соус молочный к блюдам	50	1,3	3,3	4	51	0,04	0,98	0,06	92,12	73,3	11,33	0,12
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	2,55	0,48	11,1	59	0,08			12,9	79,2	23,1	1,5
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,22	58	0,06			9,9	58,2	17,1	1,35
Всего обед в		930	32,82	39,65	110,1	898	0,53	26,09	0,3	539,72	583,8	132,23	37,82
Всего 1 неделю пятница в			43,62	49,36	183,63	1317	0,77	32,5	0,34	717,32	864,6	203,66	43,05

Меню на 2 неделю понедельник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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	12	13	14	15
	завтрак												
У123	Каша ячневая молочная вязкая	200/5	5,95	8,61	29,73	215	0,08	1,41	0,04	136,84	124,8	20,93	0,39
У148	Кофейный напиток	200	2,7	2,8	22,4	153	0,02	0,65	0,02	64,4	55	7	0,33
	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	99	0,14			21,5	132	38,5	2,5
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		16	11	9	2,2
Всего завтрак в		555	13,3	12,61	80,43	514	0,27	12,06	0,06	238,74	322,8	75,43	5,42
	обед												
У007	Салат из моркови с сахаром	100	1,5	4	11	86	0,08	28	1,6	69,8	46,4	8	0,83
М134	Суп крестьянский с крупой	250/10	2,9	7,3	14,6	137	0,05	8,05	0,01	40,51	64,84	18,37	0,71
М487	Птица или кролик отварные (бройлер-цыпленок)	100	15,7	8,9	0,4	144	0,11	3	0,01	24,28	239,9	26,48	2,3
У097	Макаронные изделия отварные	180	6,3	7,38	42,3	265	0,13		0,13	16,38	60,3	10,18	1,04
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	2,55	0,48	11,1	59	0,08			12,9	79,2	23,1	1,5
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,22	58	0,06			9,9	58,2	17,1	1,35
Всего обед в		880	31,8	28,48	118,88	861	0,52	39,73	1,77	192,13	567,52	126,18	8,46
Всего 2 неделю понедельник в			45,1	41,09	199,31	1375	0,79	51,79	1,83	430,87	890,32	201,61	13,88

Меню на 2 неделю вторник

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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	12	13	14	15
	завтрак												
У119	Каша "Дружба" вязкая	200/5	6,77	8,82	40,59	265	0,16	1,29	0,04	128,41	183,51	46,6	1
У146	Чай с лимоном	200	0,3		15,2	60		2,9	0,08	8,05	9,78	5,24	0,91
	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	99	0,14			21,5	132	38,5	2,5
	Банан	100	1,5	0,5	25	96	0,02		0,01	8	28	42	0,6
Всего завтрак в		555	12,82	10,12	99,29	520	0,32	4,19	0,13	165,96	353,29	132,34	5,01
	обед												
У024	Салат из свеклы с изюмом	100	1,4	5	20,7	120	0,03	8,2	0,01	38,1	48,2	22,2	1,47
М148	Суп-лапша домашняя	250	2,8	5,8	13,9	120	0,05	1,5		14,7	176,5	8,7	0,5
М461	Тефтели (1 вариант)	100/50	6,45	21,95	18,7	349	0,09	3,37	0,18	51,77	167,16	31,23	1,54
У092	Картофельное пюре	180	3,78	8,1	26,28	196	0,22	30,78	0,13	157,68	114,93	38,75	1,4
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	2,55	0,48	11,1	59	0,08			12,9	79,2	23,1	1,5
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,22	58	0,06			9,9	58,2	17,1	1,35
Всего обед в		920	19,38	41,75	124,58	988	0,54	55,73	0,33	292,21	648,74	143,65	7,89
Всего 2 неделю вторник в			32,2	51,87	223,87	1508	0,86	59,92	0,46	458,17	1002,03	275,99	12,9

Меню на 2 неделю среда

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	завтрак												
У129	Каша овсянная "Геркулес" жидкая	205	6,14	9,51	26,34	210		1,37	0,04	146,03	198,88	49,28	1,23
У149	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,04	1,3	0,03	122,6	116,2	21,64	0,71
	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	99	0,14			21,5	132	38,5	2,5
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5		19	16	12	2,3
Всего завтрак в		555	15,69	15,61	87,64	546	0,2	7,67	0,07	309,13	463,08	121,42	6,74
	обед												
У013	Салат из свежей капусты	100	1,2	4,9	10,5	85	0,03		0,22	46,7	30,3	13,64	0,59
М132	Рассольник ленинградский	250/10	3,3	6,5	20,4	156	0,14	16,7	0,02	18,3	73,15	25,85	0,98
64	Печень по-строгановски	100	14,4	5,7	3	121	0,10	0,50	5,70	28,11	245,00	18,00	4,62
М510	Каша вязкая пшеничная	180	4,79	5,09	29,44	184	0,1		0,02	6,78	101,27	0,37	1,74
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	2,55	0,48	11,1	59	0,08			12,9	79,2	23,1	1,5
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,22	58	0,06			9,9	58,2	17,1	1,35
Всего обед в		880	28,73	23,09	118,18	791	0,52	40,96	5,96	128,14	590,57	100,88	11,53
Всего 2 неделю среда в			44,42	38,7	205,82	1337	0,72	48,63	6,03	437,3	1053,65	222,30	18,27

Меню на 2 неделю четверг

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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	12	13	14	15
M68	завтрак Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,76	5,20	18,84	245	0,06	0,6	0,03	118,4	100,0	16,0	0,40
M685	Чай с сахаром	200/15	0,2		15	58				0,26	8		0,04
	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11			17,2	105,6	30,8	2
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		16	11	9	2,2
Всего завтрак в		555	9,76	6,24	58,44	429	0,20	10,60	0,03	151,86	224,6	55,80	4,64
У007	обед Салат из моркови с сахаром	100	1,5	4	11	86	0,08	28	1,6	69,8	46,4	8	0,83
M110	Борщ с капустой и картофелем	250/10	2,29	7,18	13,31	127	0,04	8,28	0,02	52,45	53,88	23,34	1,15
У082	Колбаска "Витаминка"	100	17,2	17,4	3,27	236	0,1	2,8	0,2	22,28	165,8	21,9	1,58
M511	Рис отварной	180	4,5	7,4	46,26	274	0,13		0,03	13,7	100,98	32,76	0,73
У141	Соус томатный	50	1,3	4,8	4,7	70	0,01	1,95	0,16	2,57	8,15	0,42	0,19
У154	Компот из изюма	180	0,36		24,66	95	0,04			18,36	29,03	9,45	0,73
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08			12,9	79,2	23,1	1,5
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,22	58	0,06			9,9	58,2	17,1	1,35
Всего обед в		930	32,55	42,38	108,06	1005	0,54	41,03	2	201,33	543,16	139,19	8,41
Всего 2 неделю четверг в			42,31	48,62	166,50	1434	0,7	51,63	2,03	353,19	767,76	194,99	13,05

Меню на 2 неделю пятница

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			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	12	13	14	15
	завтрак												
У130	Каша рисовая молочная жидкая	255	2,81	10,45	26,74	219	0,02	1,75	0,05	13,67	181,36	38,71	0,5
У148	Кофейный напиток	200	2,7	2,8	22,4	153	0,02	0,65	0,02	64,4	55	7	0,33
	Хлеб пшеничный	50	4,25	0,8	18,5	99	0,14			21,5	132	38,5	2,5
М002	Бутерброды с джемом или повидлом	40	1,2	3,1	21	118		0,04	0,01	3,26	2,7	1,24	0,23
Всего завтрак в		545	10,96	17,15	88,64	589	0,18	2,44	0,08	102,83	371,06	85,45	3,56
	обед												
У030	Винегрет овощной	100	1,3	9,9	8,4	122	0,04	14,45	0,21	27,1	32,8	13,63	0,68
М138	Суп картофельный с крупой (перловой)	250	2,56	2,43	18,69	107	0,09	6,6	0,01	17,64	76,46	23,02	0,88
У088	Котлета рыбная "Нептун"	100	12,8	13,6	9,9	207	0,13	2,39	0,09	54,4	230,2	1,71	17,9
У092	Картофельное пюре	180	3,78	8,1	26,28	196	0,22	30,78	0,13	157,68	114,93	38,75	1,4
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	2,55	0,48	11,1	59	0,08			12,9	79,2	23,1	1,5
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,22	58	0,06			9,9	58,2	17,1	1,35
Всего обед в		870	25,39	34,93	108,27	835	0,63	66,1	0,45	286,78	596,34	119,88	23,84
Всего 2 неделю пятница в			36,35	52,08	196,91	1424	0,82	68,54	0,53	389,61	967,4	205,33	27,4

Пронумеровано, прошито
и скреплено печатью

(_____)
_____) ЛИСТОВ

Директор школы:

Евтушенко О.А.

