Утверждаю:
Директор муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Большезетымская основная общеобразовательная школа»
_____ О.А.Евтушенко
« 01» марта 2024г.

Рацион питания детей 7-11 лет
В Муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «Большезетымская основная общеобразовательная школа»
(весна – лето)

Сезон: **Весна-лето**

Категория: **с 7 до 11 лет (1-4 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		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	обед												
У25	Салат картоф с зел гор, морков и яблоками	60	1,26	8,94	7,0	107	0,06	5,	0,00	12,18	0,66	14,22	0,53
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
У154	Компот из изюма	180	0,36		24,66	95	0,04			18,36	29,03	9,45	0,73
	Хлеб пшеничный	20	1,7	0,32	7,4	40	0,06			8,6	52,8	15,4	1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,48	39	0,04			6,6	38,8	11,4	0,9
	Всего в обед	**700**	**25,00**	**28,92**	**103,13**	**771**	**0,51**	**15,74**	**0,12**	**108,09**	**577,57**	**133,89**	**7,71**
	Всего в 1 неделю понедельник		**25,00**	**28,92**	**103,13**	**771**	**0,51**	**26,23**	**0,24**	**204,00**	**1154,48**	**253,56**	**14,89**

№ 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 свёклы 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	48,96	207,18	1,54	16,11
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	20	1,7	0,32	7,4	40	0,06			8,6	52,8	15,4	1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,48	39	0,04			6,6	38,8	11,4	0,9
	Всего обед в	**730**	**23,85**	**29,8**	**98,55**	**757**	**0,49**	**73,05**	**0,23**	**239,3**	**547,38**	**99,31**	**21,56**
	Всего 1 неделю вторник в		**44,64**	**55,0**	**192,84**	**1443**	**0,96**	**73,05**	**0,44**	**467,5**	**1002,36**	**181,82**	**42,22**

№ 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	5,43	7,35	5	40,02	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
У081	Фрикадельки "Петушок"	90	12,87	15,39	8,55	222	0,1		0,06	15,39	141,84	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	20	1,7	0,32	7,4	40	0,06			8,6	52,8	15,4	1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,48	39	0,04			6,6	38,8	11,4	0,9
	Всего обед в	**730**	**29,2**	**35,64**	**102,66**	**780**	**0,53**	**41,15**	**0,42**	**173**	**543,42**	**165,44**	**12,97**
	Всего 1 неделю среда в		**53,0**	**63,93**	**200,32**	**1520**	**0,88**	**49,30**	**0,63**	**280**	**890,64**	**264,28**	**18,89**

№ 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												
У28	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	Котлеты, биточки, шницели	90	14,31	12,96	14,4	235	0,32	4,17		35,49	153,16	51,37	1,89
М511	Рис отварной	150	3,75	6,17	38,55	228	0,11		0,03	11,42	84,15	27,3	0,61
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	20	1,7	0,32	7,4	40	0,06			8,6	52,8	15,4	1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,48	39	0,04			6,6	38,8	11,4	0,9
	Всего обед в	**770**	**28,09**	**34,31**	**115,23**	**890**	**0,71**	**27,65**	**0,2**	**120,29**	**440,41**	**147,96**	**6,55**
	Всего 1 неделю четверг в		**55,73**	**63,30**	**228,21**	**1721**	**1,40**	**50,05**	**0,4**	**227,88**	**858,32**	**285,42**	**12,73**

№ 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	Салат картофельный с соленым огурцом	60	0,80	4,56	8,22	65	0,03	6,6	0,8	10,86	24,80	10,95	0,4
М124	Щи из свежей капусты с картофелем	200/10	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
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	20	1,7	0,32	7,4	40	0,06			8,6	52,8	15,4	1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,48	39	0,04			6,6	38,8	11,4	0,9
	Всего обед в	**780**	**27,79**	**33,79**	**91,25**	**764**	**0,40**	**20,95**	**1,03**	**511,58**	**477,21**	**104,32**	**35,98**
	Всего 1 неделю пятница в		**54,78**	**63,02**	**174,28**	**1463**	**0,77**	**35,30**	**1,31**	**1012,30**	**929,62**	**197,69**	**71,59**

№ 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
	обед												
У41	Салат "Удмуртский"	60	5,43	7,35	5	40,02	0,18	33,0	0,21	66,00	196,20	66,6	7,1
М134	Суп крестьянский с крупой	200/10	2,38	6,24	11,74	114	0,04	6,45	0,01	34,13	53,11	14,86	0,57
М487	Птица или кролик отварные (бройлер-цыпленок)	90	14,13	8,01	0,36	130	0,1	2,7	0,01	21,85	215,91	23,83	2,07
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	20	1,7	0,32	7,4	40	0,06			8,6	52,8	15,4	1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,48	39	0,04			6,6	38,8	11,4	0,9
	Всего в обед	**730**	**30,97**	**28,4**	**95,49**	**696**	**0,5**	**42,83**	**0,36**	**169,19**	**625,75**	**163,52**	**13,19**
	Всего в 2 неделю понедельник		**56,51**	**49,4**	**185,98**	**1352**	**0,9**	**52,66**	**0,51**	**272,38**	**1055,30**	**260,44**	**19,33**

№ 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
	обед												
У024	Салат из свеклы с изюмом	60	0,84	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
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	150	3,15	6,7	21,9	164	0,18	25,65	0,11	131,4	95,77	32,3	1,17
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	20	1,7	0,32	7,4	40	0,06			8,6	52,8	15,4	1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,48	39	0,04			6,6	38,8	11,4	0,9
	Всего в обед	**780**	**16,01**	**36,89**	**101,7**	**845**	**0,43**	**47,02**	**0,31**	**240,15**	**529,2**	**113,18**	**6,02**
	Всего в 2 неделю вторник		**16,01**	**36,89**	**101,7**	**845**	**0,43**	**47,02**	**0,31**	**240,15**	**529,2**	**113,18**	**6,02**

№ 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
	обед												
М3	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,54	3,00	2,4	36	0,03	9,3	0,30	11,46	21,06	9,42	0,42
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
64	Печень по-строгановски	90	13,0	5,2	3	109	0,09	0,46	5,20	25,30	220,50	16,24	4,16
М510	Каша вязкая пшеничная	150	3,99	4,24	24,53	153	0,08		0,02	5,65	84,39	0,31	1,45
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	20	1,7	0,32	7,4	40	0,06			8,6	52,8	15,4	1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,48	39	0,04			6,6	38,8	11,4	0,9
	Всего в обед	**730**	**23,61**	**18,64**	**93,61**	**634**	**0,37**	**38,9**	**5,54**	**90,17**	**477,98**	**74,64**	**9,41**
	Всего в 2 неделю среда		**23,61**	**18,64**	**93,61**	**634**	**0,37**	**38,9**	**5,54**	**90,17**	**477,98**	**74,64**	**9,41**

№ 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
	обед												
У29	Салат картофельный с соленым огурцом	60	0,80	4,56	8,22	65	0,03	6,6	0,8	10,86	24,80	10,95	0,4
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
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
М511	Рис отварной	150	3,75	6,17	38,55	228	0,11		0,03	11,42	84,15	27,3	0,61
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	20	1,7	0,32	7,4	40	0,06			8,6	52,8	15,4	1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,48	39	0,04			6,6	38,8	11,4	0,9
	Всего в обед	**780**	**26,83**	**37,94**	**104,7**	**855**	**0,41**	**18,54**	**1,14**	**122,98**	**431,80**	**113,01**	**6,14**
	Всего в 2 неделю четверг		**26,83**	**37,9**	**104,70**	**855**	**0,41**	**18,54**	**1,14**	**122,98**	**431,80**	**113,01**	**6,14**

№ 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 (перловой)	200	2,05	1,94	14,95	86	0,07	5,28	0,01	14,11	61,17	18,42	0,7
У088	Котлета рыбная "Нептун"	90	11,52	12,24	8,91	186	0,12	2,15	0,08	48,96	207,18	1,54	16,11
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
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	20	1,7	0,32	7,4	40	0,06			8,6	52,8	15,4	1
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,54	0,28	7,48	39	0,04			6,6	38,8	11,4	0,9
	Всего обед в	**720**	**20,83**	**27,42**	**88,36**	**673**	**0,5**	**53,63**	**0,34**	**233,09**	**479,95**	**89,81**	**20,42**
	Всего 2 неделю пятница в		**20,83**	**27,42**	**88,36**	**673**	**0,50**	**53,63**	**0,34**	**233,09**	**479,95**	**89,81**	**20,42**