

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



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

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**

Сезон: **Осенне-зимний**
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		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
У121	завтрак Каша гречневая на молоке вязкая	165	4,95	7,76	25,58	198	0,19	1,42	0,03	13,84	197,09	81,37	2,29
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	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		505	11,45	11,6	72,58	477	0,35	12,07	0,05	111,44	368,69	128,17	6,82
У013	обед Салат из свежей капусты	60	0,72	2,94	6,3	51	0,02		0,13	28,02	18,18	8,18	0,35
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-цыпляенок)	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 обед в		700	24,46	22,92	102,46	714	0,47	10,49	0,25	123,93	595,09	127,85	7,53
Всего 1 неделю понедельник в			35,91	34,52	175,04	1191	0,82	22,56	0,3	235,37	963,78	256,02	14,35

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	20	2,50	2,30	0,14	31	0,01	0,0	0,07	11,0	37,0	10,8	0,54
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		500	8,38	27,94	51,56	499	0,14	1,41	0,19	44,25	302,40	72,82	3,02
	обед												
У014	Салат из свежих овощей	60	0,72	6,06	5,16	78	0,02	16,08	0,14	22,38	19,44	7,44	0,28
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	21,51	31,2	99,45	763	0,49	73,05	0,35	250,5	474,42	89,95	20,94
Всего 1 неделю вторник в			29,89	59,14	151,01	1262	0,63	74,46	0,54	294,75	776,82	162,77	23,96

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	завтрак												
У127	Каша пшеничная молочная жидкая	165	5,67	10,33	26,94	220	0,18	1,03	0,13	104,8	38,1	144,67	5,59
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		500	15,67	23,63	76,54	580	0,28	12,33	0,17	249,87	200,88	185,38	9,16
	обед												
У007	Салат из моркови с сахаром	60	0,9	2,4	6,6	52	0,05	16,8	0,96	41,88	27,84	4,8	0,5
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	24,7	30,69	104,26	791	0,39	24,95	1,17	149	375,06	103,64	6,42
Всего 1 неделю среда в			40,37	54,32	180,8	1370	0,67	37,28	1,34	398,87	575,94	289,02	15,58

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	завтрак												
У112	Омлет натуральный	160	16	26,72	3,04	318	0,1	0,83	0,32	134,66	256,13	21,29	2,56
У146	Чай с лимоном	200	0,3		15,2	60		2,9	0,08	8,05	9,78	5,24	0,91
	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11			17,2	105,6	30,8	2
	Банан	100	1,5	0,5	25	96	0,02		0,01	8	28	42	0,6
Всего завтрак в		500	21,2	27,86	58,04	554	0,24	3,73	0,41	167,91	399,51	99,33	6,07
	обед												
У015	Салат из свежей капусты с яблоками, свеклой, морковью	60	1,02	1,8	2,16	41	0,02	37,32	0,19	23,58	17,16	7,56	0,66
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	28,66	30,79	115,14	871	0,71	59,72	0,4	131,17	435,07	145,02	6,84
Всего 1 неделю четверг в			49,86	58,65	173,18	1425	0,95	63,45	0,81	299,07	834,58	244,35	12,91

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	155	4,5	6,51	22,48	163	0,06	1,07	0,03	103,46	94,36	15,83	0,29
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
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5		19	16	12	2,3
Всего завтрак в		510	8,5	7,45	62,58	347	0,19	6,07	0,03	139,92	223,96	58,63	4,63
	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	200/10	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	27,77	33,24	90,48	751	0,43	19,75	0,28	512,36	478,75	104,79	36,01
Всего 1 неделю пятница в			36,27	40,69	153,06	1098	0,62	25,82	0,31	652,28	702,71	163,42	40,64

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	165	4,79	6,93	23,93	173	0,06	1,13	0,03	110,14	100,45	16,85	0,31
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	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		505	11,29	10,77	70,93	452	0,23	11,78	0,05	207,74	272,05	63,65	4,84
	обед												
У007	Салат из моркови с сахаром	60	0,9	2,4	6,6	52	0,05	16,8	0,96	41,88	27,84	4,8	0,5
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 обед в		730	26,44	23,4	97,09	707	0,4	26,63	1,11	145,07	457,39	101,72	6,64
Всего 2 неделю понедельник в			37,73	34,17	168,02	1159	0,63	38,41	1,16	352,81	729,44	165,37	11,48

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	завтрак												
У119	Каша "Дружба" вязкая	165	5,45	7,1	32,67	213	0,13	1,04	0,03	103,35	147,7	37,51	0,8
У146	Чай с лимоном	200	0,3		15,2	60		2,9	0,08	8,05	9,78	5,24	0,91
	Хлеб пшеничный	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11			17,2	105,6	30,8	2
	Банан	100	1,5	0,5	25	96	0,02		0,01	8	28	42	0,6
Всего завтрак в		505	10,65	8,24	87,67	448	0,26	3,94	0,12	136,6	291,08	115,55	4,31
	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 обед в		780	16,01	36,89	101,7	845	0,43	47,02	0,31	240,15	529,2	113,18	6,02
Всего 2 неделю вторник в			26,66	45,13	189,37	1294	0,69	50,96	0,43	376,75	820,28	228,73	10,34

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	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
У129	завтрак Каша овсянная "Геркулес" жидкая	165	4,94	7,65	21,2	169		1,1	0,03	117,54	160,08	39,66	0,99
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	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11			17,2	105,6	30,8	2
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5		19	16	12	2,3
Всего завтрак в		505	13,64	13,59	78,8	485	0,17	7,4	0,06	276,34	397,88	104,1	6
У013	обед Салат из свежей капусты	60	0,72	2,94	6,3	51	0,02		0,13	28,02	18,18	8,18	0,35
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 обед в		730	23,79	18,58	97,51	649	0,36	29,6	5,37	106,73	475,10	73,40	9,34
Всего 2 неделю среда в			37,43	32,17	176,31	1134	0,53	37,0	5,43	383,07	872,98	177,50	15,34

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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
M68	завтрак Суп молочный с макаронными изделиями	150	4,32	3,90	14,13	184	0,05	0,5	0,02	88,8	75,0	12,0	0,30
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		505	8,32	4,94	53,73	368	0,19	10,50	0,02	122,26	200	51,80	4,54
	обед												
У007	Салат из моркови с сахаром	60	0,9	2,4	6,6	52	0,05	16,8	0,96	41,88	27,84	4,8	0,5
M110	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
M511	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 обед в		780	27,38	36,36	88,5	789	0,42	28,74	1,34	153,47	436,11	109,46	6,56
Всего 2 неделю четверг в			35,70	41,3	142,23	1157	0,61	39,24	1,36	275,73	635,71	161,26	11,10

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	Ca	P	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
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	40	3,4	0,64	14,8	79	0,11			17,2	105,6	30,8	2
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		485	9,56	14,94	79,7	526	0,15	2,1	0,07	95,85	309,1	70,16	2,96
	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			30,39	42,36	168,06	1199	0,65	55,73	0,41	328,94	789,05	159,97	23,38

Пронумеровано, прошито и
скреплено печатью

(_____)

— _____) листов

Директор школы:

Евтушенко О.А.

