

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ ДСОШ

имени Л.В. Рыкова

_____ Опарина Г.А.

«28» февраля 2025 г.

**Рацион питания детей от 12 лет и старше,
получающих завтрак и обед в МБОУ
«Дебёсская СОШ имени Л.В. Рыкова»**

с. Дебёсы 2025 г.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**

Сезон: **весна-лето**
Категория: **с 12 лет и старше (5-11 класс)**

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		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	обед												
M124	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2.3	6.3	10	109	0.04	13.0	0.02	52.41	47.72	21.39	0.75
M510	Каша вязкая пшеничная	180	4.79	5.09	29.44	184	0.10		0.02	6.8	101.27	0.37	1.74
81	Фрикадельки "Петушок"	100	14,3	17,1	9,5	249	0,08	0,8	0,04	58	108	30	1,8
У146	Чай с лимоном	200	0.30		15.20	60		3.	0.	8.05	9.78	5.24	0.91
	Хлеб пшеничный	30	2.70	0.28	17.3	83	0.03	0.	0.	6.0	19.5	14.7	0.3
	Хлеб ржано-пшеничный	35	1.98	0.33	13.17	64	0.06			12.3	55.3	16.5	1.37
Всего в обед		795	26.37	29.10	94.6	749	0.31	16.80	0.08	143.6	341.57	88.20	6.9
Всего в 1 неделю понедельник			26.37	29.10	94.60	749	0.31	16.80	0.1	143.6	341.57	88.20	6.87

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		В1	С	А	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	обед												
M132	Рассольник ленинградский	250	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
M631	Компот из свежих яблок	200	0.18		32.22	128	0.01	23.76		5.45	3.45	2.82	0.75
	Хлеб пшеничный	30	2.70	0.28	17.3	83	0.03	0.	0.	6.0	19.5	14.7	0.3
	Хлеб ржано-пшеничный	35	1.98	0.33	13.17	64	0.06			12.3	55.3	16.5	1.37
Всего в обед		795	24.74	28.8	119.30	833	0.59	73.63	0.24	254.08	496.53	100.28	22.73
Всего в 1 неделю вторник			24.74	28.80	119.30	833	0.59	73.63	0.24	254.08	496.53	100.28	22.73

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		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	обед												
M110	Борщ с капустой и картофелем	250	2.29	7.18	13.31	127	0.04	8.28	0.02	52.45	53.88	23.34	1.15
72	Тефтели из говядины с рисом	100	11.1	16.5	12.1	241	0.00	0.	3.40	7.6	91.7	18.9	0.78
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	200	0.54		28.26	112	0.01	0.68	0.02	18.36	18.68	22.95	0.73
	Хлеб пшеничный	30	2.70	0.28	17.3	83	0.03	0.	0.	6.0	19.5	14.7	0.3
	Хлеб ржано-пшеничный	35	1.98	0.33	13.17	64	0.06			12.3	55.3	16.5	1.37
Всего в обед		795	24.91	31.64	126.47	891	0.27	8.96	3.57	113.04	299.36	106.52	5.40
Всего в 1 неделю среда			24.91	31.64	126.47	891	0.27	8.96	3.57	113.04	299.36	106.52	5.40

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		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	обед												
M148	Суп-лапша домашняя	250	2.80	5.80	13.90	120	0.05	1.5		14.70	176.50	8.70	0.50
M451	Котлеты, биточки, шницели	100	15.9	14.4	16	261	0.36	4.63		39.43	170.18	57.08	2.1
M84	Капуста тушёная	180	3.6	5.9	16.56	134	0.06	31.	0.00	104.4	72.00	36.00	1.44
184	Чай с сахаром	200	0.20		15.00	58				0.26	8.00		0.04
	Хлеб пшеничный	30	2.70	0.28	17.3	83	0.03	0.	0.	6.0	19.5	14.7	0.3
	Хлеб ржано-пшеничный	35	1.98	0.33	13.17	64	0.06			12.3	55.3	16.5	1.37
Всего в обед		795	27.18	26.75	91.96	720	0.56	37.33	0.00	177.04	501.48	132.93	5.78
Всего в 1 неделю четверг			27.18	26.75	91.96	720	0.56	37.3	0.00	177.04	501.48	132.93	5.78

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		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	обед												
47	Суп картофельный с бобовыми	250	7.75	7.00	27.80	205	0.13	5.75	0.01	72.80	149.63	42.03	2.14
90	Плов из курицы	250	23.8	24.3	40.20	480	0.1	0.8	42.8	27.60	255.0	50.8	2.34
197	Компот из свежих плодов	200	0.20	0.	25.40	99	0.01	1.60	0.	6.27	3.83	3.13	0.83
	Хлеб пшеничный	30	2.70	0.28	17.3	83	0.03	0.	0.	6.0	19.5	14.7	0.3
	Хлеб ржано-пшеничный	35	1.98	0.33	13.17	64	0.06			12.3	55.3	16.5	1.37
Всего в обед		765	36.43	31.91	123.9	930	0.31	8.12	42.9	124.92	483.3	127.11	7.01
Всего в 1 неделю пятница			36.43	31.91	123.90	930	0.31	8.1	42.90	124.92	483.3	127.11	7.01

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		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	обед												
M134	Суп крестьянский с крупой	250	2.9	7.3	14.6	137	0.05	8.05	0.01	40.51	64.84	18.37	0.71
74	Колобки мясо-картофельные	100	9.8	23.5	12.0	297	0.11	4	0.20	57.50	185.7	34.70	1.7
Y097	Макаронные изделия отварные	180	6.3	7.38	42.3	265	0.13		0.13	16.38	60.3	10.18	1.04
Y146	Чай с лимоном	200	0.30	0.	15.20	60		2.90	0.08	8.05	9.78	5.24	0.91
	Хлеб пшеничный	30	2.70	0.28	17.3	83	0.03	0.	0.	6.0	19.5	14.7	0.3
	Хлеб ржано-пшеничный	35	1.98	0.33	13.17	64	0.06			12.3	55.3	16.5	1.37
Всего в обед		795	23.9	38.79	114.63	905	0.38	14.73	0.42	140.69	395.42	99.64	6.07
Всего в 2 неделю понедельник			23.9	38.79	114.63	905	0.38	14.73	0.42	140.69	395.42	99.64	6.07

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		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	обед												
Y61	Уха со взбитыми яйцами	250	13.5	3.6	12.5	136	0.10	6.8	0.	22.0	104.5	20.8	0.8
82	Колбаска "Витаминка"	100	17.20	17.40	3.2	236	0.08	2.80	0.00	22.30	108.00	21.90	1.58
M120	Пюре из бобовых	180	18.90	7.7	36.72	292	0.41	0.00	0.00	84.60	192.60	75.60	5.9
267	Напиток из шиповника	200	4.00	0.	17.20	73	0.01	24.00	0.00	13.20	2.13	2.67	0.53
	Хлеб пшеничный	30	2.70	0.28	17.3	83	0.03	0.	0.	6.0	19.5	14.7	0.3
	Хлеб ржано-пшеничный	35	1.98	0.33	13.17	64	0.06			12.3	55.3	16.5	1.37
Всего в обед		795	58.28	29.33	100.14	883	0.69	33.60	0.00	160.35	482.03	152.07	10.50
Всего в 2 неделю вторник			58.3	29.33	100.14	883	0.69	33.60	0.00	160.35	482.03	152.07	10.5

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		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	обед												
56	Суп из овощей	250.00	7.75	9.38	12.90	158.75	0.10	25.75	1.04	41.90	91.63	23.63	1.29
63	Гуляш	100.00	13.90	6.50	4.44	130.00	0.13	1.00	0.00	18.90	162.20	24.40	1.80
M511	Рис отварной	180.00	4.50	7.40	46.26	273.60	0.13	0.00	0.04	13.70	100.98	32.76	0.73
184	чай с сахаром	200.00	0.20	0.00	13.70	53.00	0.01	0.65	0.00	64.40	55.00	7.00	0.33
	Хлеб пшеничный	30.00	2.70	0.28	17.33	83.00	0.03	0.00	0.00	6.00	19.50	14.70	0.33
	Хлеб ржано-пшеничный	35.00	1.98	0.33	13.17	64.00	0.06			12.25	55.30	16.45	1.37
Всего в обед		795.00	31.03	23.89	107.80	762.35	0.46	27.40	1.08	157.15	484.61	118.94	5.85
Всего в 2 неделю среда			31.03	23.89	107.80	762.35	0.46	27.40	1.08	157.15	484.61	118.94	5.85

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		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	обед												
M138	Суп картофельный с крупой	250	2.56	2.43	18.69	107	0.09	6.60	0.01	17.64	76.46	23.02	0.88
87	Суфле "Рыбка золотая"	100	14.5	15.1	15.60	254	0.1	1.0	0.1	33.40	167.2	28.5	0.88
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
153	Компот из смеси сухофруктов	200	0.54	0.	28.26	112	0.01	1.	0.	18.36	18.68	22.95	0.73
	Хлеб пшеничный	30	2.70	0.28	17.3	83	0.03	0.	0.	6.0	19.5	14.7	0.3
	Хлеб ржано-пшеничный	35	1.98	0.33	13.17	64	0.06			12.3	55.3	16.5	1.37
Всего в обед		795	26.06	26.24	119.33	816	0.54	39.38	0	245.33	452.07	144.37	5.59
Всего в 2 неделю четверг			26.06	26.24	119.33	816	0.5	39.38	0.24	245.33	452.07	144.37	5.59

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		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	обед												
У044	Агырчи шыд	250	8.20	9.50	16.80	173	0.09	26.5	0.56	50.70	76.90	22.60	0.94
75	Котлета "Детская"	100	14.3	10.5	13.1	198	0.10	1.00	0.05	28.1	214.3	25.10	3.4
M510	Каша гречневая	180	5.40	8.1	26.82	205	0.00	0.00	0.00	15.62	115.12	67.92	2.3
184	чай с сахаром	200	0.20	0.	13.70	53	0.01	0.65	0.00	64.40	55.00	7.00	0.33
	Хлеб пшеничный	30	2.70	0.28	17.3	83	0.03	0.	0.	6.0	19.5	14.7	0.3
	Хлеб ржано-пшеничный	35	1.98	0.33	13.17	64	0.06			12.3	55.3	16.5	1.37
Всего в обед		795	32.78	28.71	100.92	776	0.29	28.2	0.61	177.07	536.12	153.77	8.63
Всего в 2 неделю пятница			32.78	28.71	100.92	776	0.29	28.20	0.61	177.07	536.1	153.77	8.6

