

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 |

