

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ ДСОШ

имени Л.В. Рыкова

_____ Опарина Г.А.

«28» февраля 2025 г.

**Рацион питания детей от 7 до 11 лет,
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**
Категор **с 7 до 11 лет (1-4 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	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	завтрак												
M68	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5.76	5.20	18.84	245	0.05	0.50	0.02	88.80	75.00	12.00	0.30
184	чай с сахаром	200	0.2	0.0	13.7	53	0.02	0.65	0.02	64.4	55	7	0.33
	Хлеб	40	3.4	0.64	14.8	79	0.11			17.2	105.6	30.8	2
	Сыр порционно	15	4.6	5.9	0.0	72	0.02	5	0.	19	16	12	2.3
	Всего в завтрак		13.96	11.	47.34	449	0.35	12.07	0.05	111.44	368.69	128.17	6.82
	обед												
У25	Салат картофель 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
M124	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.90	5	8.2	91	0.05	10.49	0.02	43.77	39.49	17.21	0.61
M510	Каша вязкая пшеничная	150	3.99	4.24	24.53	153	0.08		0.02	5.7	84.39	0.31	1.45
81	Фрикадельки "Петушок"	90	12,87	15,39	8,55	224,19	0,07	0,72	0,04	52,2	97,2	27	1,62
У146	Чай с лимоном	200	0.30		15.20	60		3.	0.	8.05	9.78	5.24	0.91
	Хлеб пшеничный	30	2.7	0.28	17.4	83	0.06			8.6	52.8	15.4	1
	Хлеб ржано-пшеничный	35	1.98	0.33	13.17	64	0.04			6.6	38.8	11.4	0.9
	Всего в обед	765	25.00	34.18	94.05	782	0.29	18.64	0.12	84.85	225.92	63.78	5.40
	Всего в 1 неделю понедельник		38.96	45.88	141.39	1231	0.64	30.71	0.2	196.29	594.61	191.95	12.22

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	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
У130	завтрак 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
184	чай с сахаром	200	0.2	0.	14	53	0.	1.	0.	64.40	55	7.	0.33
	Хлеб	40	3.4	0.64	14.8	79	0.11			17.2	105.6	30.8	2
Всего в завтрак		500	5.86	9.04	50.00	308	0.15	2.06	0.06	92.59	306.40	68.92	2.73
М132	обед Рассольник ленинградский	200	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	30	2.7	0.28	17.4	83	0.06			8.6	52.8	15.4	1
	Хлеб ржано-пшеничный	35	1.98	0.33	13.17	64	0.04			6.6	38.8	11.4	0.9
Всего в обед		755	22.23	25.2	109.93	753	0.47	56.97	0.21	228.1	454.98	82.51	20.66
Всего в 1 неделю вторник			28.73	34.54	153.60	1043	0.62	59.03	0.27	320.69	761.38	151.43	23.39

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
128	завтрак Каша пшеничная молочная жидкая	180	6.30	8.28	30.06	216	0.02	0.32	0.10	138.8	43.5	38.16	1.78
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	40	3.4	0.6	14.8	79	0.11			17.20	105.60	30.80	2.00
Всего в завтрак		465	13.97	15.93	74.24	489	0.28	12.33	0.17	249.87	200.88	185.38	9.16
М110	обед Борщ с капустой и картофелем	200	1.9	6.15	10.72	106	0.03	7.47	0.02	44.52	44.85	18.38	0.92
72	тефтели из говядины с рисом	90	10.02	14.82	10.90	217	0.0	0.	3.06	6.88	82.54	17.02	0.7
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	200	0.54		28.26	112	0.01	0.68	0.02	18.36	18.68	22.95	0.73
	Хлеб пшеничный	30	2.7	0.28	17.4	83	0.06			8.6	52.8	15.4	1
	Хлеб ржано-пшеничный	35	1.98	0.33	13.17	64	0.04			6.6	38.8	11.4	0.9
Всего в обед		705	22.4	27.73	115.65	802	0.28	8.15	3.21	99	287.92	93.63	5.12
Всего в 1 неделю среда			36.37	43.66	189.9	1291	0.56	57.48	3.38	479.87	765.53	279.01	14.28

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
	завтрак												
У125	Каша манная с изюмом молочная жидкая	180	9	7.43	45.39	272	0.1	0.20	57.12	115.63	101.16	17.78	0.43
У148	Кофейный напиток	200	2.7	3.	22.4	153	0.	0.7	0.02	64.40	55.00	7.00	0.33
	Хлеб	40	3.4	0.64	14.8	79	0.11			17.2	105.6	30.8	2
	Всего в завтрак	420	15.1	11.07	82.59	504	0.21	0.90	57.14	197.23	261.76	55.58	2.76
	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
М148	Суп-лапша домашняя	200	2.24	4.64	11.12	96	0.04	1.2		11.76	141.2	7	0.40
М451	Котлеты, биточки, шницели	90	14.31	12.96	14.4	235	0.32	4.17		35.49	153.16	51.37	1.89
М84	Капуста тушёная	150	3.00	4.95	13.80	112	0.05	26.	0.00	87.00	60.00	30.0	1.20
184	чай с сахаром	200	0.20	0.	13.70	53	0.02	0.65	0.02	64.40	55.00	7.00	0.33
	Хлеб пшеничный	30	2.7	0.28	17.4	83	0.06			8.6	52.8	15.4	1
	Хлеб ржано-пшеничный	35	1.98	0.33	13.17	64	0.04			6.6	38.8	11.4	0.9
	Всего в обед	765	24.88	28.48	85.79	700	0.55	36.77	0.0	226.55	523.46	132.63	6.09
	Всего в 1 неделю четверг		39.98	39.55	168.38	1204	0.76	37.67	57.14	423.78	785.22	188.21	8.85

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
	завтрак												
М196	Суп из смеси сухофруктов	180	0.7	0.00	34.13	139	0.00	0.00	0.00	8.37	7.96	0.00	0.05
184	чай с сахаром	200	0.2	0.	14	53	0.	1.	0.	64.40	55	7.	0.33
	Хлеб	40	3.4	0.64	14.8	79	0.11			17.2	105.6	30.8	2
	Сыр порционно	15	4.6	5.90	0.0	72	0.02	5.	0.	19.0	16.0	12.0	2
	Всего в завтрак	435	8.9	6.54	62.63	343	0.11	#REF!	0.00	89.97	168.56	30.80	2.38
	обед												
47	Суп картофельный с бобовыми	200	6.2	5.60	22.30	164	0.10	4.60	0.01	58.24	119.70	33.62	1.71
90	Плов из курицы	220	20.94	21.38	35.38	422	0.07	0.68	37.70	24.30	224.40	44.70	2.06
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	2.7	0.28	17.4	83	0.06			8.6	52.8	15.4	1
	Хлеб ржано-пшеничный	35	1.98	0.33	13.17	64	0.04			6.6	38.8	11.4	0.9
	Всего в обед	685	32.02	27.69	113.60	831	0.28	6.88	37.71	104.01	439.53	108.25	6.50
	Всего в 1 неделю пятница		40.92	34.23	187.83	1174	0.41	11.88	37.71	148.84	577.09	151.05	10.89

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	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
У123	завтрак												
	Каша ячневая молочная вязкая	180	4.79	6.93	23.93	173	0.06	1.13	0.03	110.14	100.45	16.85	0.31
	Кисломолочный продукт "Снежок"	200	2.6	11.0	3.2	83	0.06	1.20	0.02	248.0	91	30	0.10
	Хлеб	40	3.4	0.64	14.8	79	0.11			17.2	105.6	30.8	2
Всего в	завтрак	420	10.79	18.57	41.93	335	0.23	2.33	0.05	375.34	297.05	77.65	2.41
М134 74 У097 У146	обед												
	Суп крестьянский с крупой	200	2.38	6.24	11.74	114	0.04	6.45	0.01	34.13	53.11	14.86	0.57
	Колобки мясо-картофельные с соусом	90	8.79	21.15	10.83	267	0.1	3.4	0.18	51.77	167.16	31.23	1.54
	Макаронные изделия отварные	150	5.25	6.15	35.25	221	0.11		0.11	13.65	50.25	8.48	0.87
	Чай с лимоном	200	0.30		15.20	60		2.90	0.08	8.05	9.78	5.24	0.91
	Хлеб пшеничный	30	2.7	0.28	17.4	83	0.06			8.6	52.8	15.4	1
Хлеб ржано-пшеничный	35	1.98	0.33	13.17	64	0.04			6.6	38.8	11.4	0.9	
Всего в	обед	765	21.40	34.2	103.54	809	0.4	10.50	0.38	122.80	371.90	86.61	5.79
Всего в	2 неделю понедельник		32.19	52.77	145.47	1144	0.63	12.83	0.43	498.11	668.95	164.26	8.20

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	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
У119 184	завтрак												
	Каша "Дружба" вязкая	180	5.45	7.1	32.67	213	0.13	1.04	0.03	103.35	147.7	37.51	0.8
	чай с сахаром	200	0.2	0.	13.7	53	0.	0.7	0.02	64.40	55.00	7.00	0.33
	Хлеб	40	3.4	0.64	14.8	79	0.11			17.2	105.6	30.8	2
Всего в	завтрак	420	9.0561,	7.74	62.67	448	0.26	3.94	0.12	136.6	291.08	115.55	4.31
У60 82 120 267	обед												
	Уха со взбитыми яйцами	200	10.80	3.60	12.50	109	0.08	5.4	0.	17.60	83.6	16.60	0.6
	Колбаска "Витаминка"	90	15.48	15.66	2.9	212	0.07	2.52	0.00	20.05	97.20	19.71	1.42
	Пюре из бобовых	150	15.75	6.4	30.6	243	0.34	0.00	0.00	70.5	160.50	63.0	4.95
	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	2.7	0.28	17.4	83	0.06			8.6	52.8	15.4	1
Хлеб ржано-пшеничный	35	1.98	0.33	13.17	64	0.04			6.6	38.8	11.4	0.9	
Всего в	обед	745	50.71	26.57	93.8	783	0.60	31.92	0.00	136.55	435.0	128.78	9.40
Всего в	2 неделю вторник		59.86	34.31	156.47	1231	0.87	21.94	0.20	279.47	859.68	250.43	14.07

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
	завтрак												
У129	Каша овсянная "Геркулес" жидкая	180	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	40	3.4	0.64	14.8	79	0.11			17.2	105.6	30.8	2
Всего в завтрак		420	13.64	13.59	78.8	485	0.17	7.4	0.06	276.34	397.88	104.1	6
	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
56	Суп из овощей	200	6.2	7.5	10.32	127	0.10	20.60	0.83	33.50	73.30	18.90	1.03
63	Гуляш	90	12.5	5.9	4	117	0.12	0.90	0.00	17.00	146.00	22.00	1.60
М511	рис отварной	150	3.75	6.17	38.55	228	0.11		0.03	11.42	84.15	27.30	0.61
184	чай с сахаром	200	0.20	0.	13.70	53	0.02	0.65	0.	64.40	55.00	7.00	0.33
	Хлеб пшеничный	30	2.7	0.28	17.4	83	0.06			8.6	52.8	15.4	1
	Хлеб ржано-пшеничный	35	1.98	0.33	13.17	64	0.04			6.6	38.8	11.4	0.9
Всего в обед		765	27.91	23.15	99.09	708	0.48	31.5	1.18	152.98	471.11	111.42	5.89
Всего в 2 неделю среда			41.53	36.74	177.89	1193	0.64	62.0	1.76	370.34	817.44	211.34	12.31

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
	завтрак												
121	Каша гречневая молочная	180	5.40	8.46	27.90	216	0.08	0.0	0.00	12.0	72.0	49.0	1.60
У148	Кофейный напиток	200	2.7	3.	22	153	0.	1.	0.	64.40	55	7.	0.33
	Хлеб	40	3.4	0.64	14.8	79	0.11			17.2	105.6	30.8	2
Всего в завтрак		420	11.50	11.90	65.10	448	0.21	1.00	0.00	93.60	233	86.80	3.93
	обед												
М138	Помидоры свежие порционно	60	0.66	0.12	2.28	13	0.04	15.0	0.0	8.40	15.60	12.00	0.5
	Суп картофельный с крупой	200	2.1	1.94	14.95	86	0.07	5.28	0.01	14.11	61.17	18.42	0.70
87	Суфле "Рыбка золотая"	90	13.05	13.60	14.04	229	0.12	0.90	0.10	30.08	150.50	25.68	0.79
У092	Картофельное пюре	150	3.15	6.70	21.90	164	0.18	26.	0.11	131.40	95.77	32.3	1.17
У153	Компот из смеси сухофруктов	200	0.54		28.26	112	0.01	1.	0.	18.36	18.68	22.95	0.73
	Хлеб пшеничный	30	2.7	0.28	17.4	83	0.06			8.6	52.8	15.4	1
	Хлеб ржано-пшеничный	35	1.98	0.33	13.17	64	0.04			6.6	38.8	11.4	0.9
Всего в обед		765	24.13	22.97	112.0	750	0.52	47.51	0.24	217.55	433.32	138.15	5.83
Всего в 2 неделю четверг			35.63	34.9	177.10	1198	0.71	37.71	0.24	409.40	694.52	198.90	10.59

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	завтрак												
149	Каша пшённая с курагой молочная	180	5.40	5.6	49.7	242	0.02	1.41	0.04	10.99	145.8	31.12	0.4
184	чай с сахаром	200	0.2	0.0	13.7	53	0.02	0.65	0.02	64.4	55	7	0.33
	Хлеб	40	3.4	0.64	14.8	79	0.11			17.2	105.6	30.8	2
Всего в завтрак		420	9.00	6.2	78.2	374	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
У044	Агырчи шyd	200	6.62	8.00	13.50	143	0.07	21.17	0.45	42.28	62.76	18.24	0.8
У075	Котлета "Детская"	90	12.87	9.45	11.79	178	0.09	0.90	0.05	25.29	192.87	22.59	3.06
М510	Каша вязкая гречневая	150	4.50	6.8	22.4	171				13.0	95.93	56.6	1.88
184	чай с сахаром	200	0.20	0.	13.70	53	0.02	0.65	0.02	64.40	55.00	7.00	0.33
	Хлеб пшеничный	30	2.7	0.28	17.4	83	0.06			8.6	52.8	15.4	1
	Хлеб ржано-пшеничный	35	1.98	0.33	13.17	64	0.04			6.6	38.8	11.4	0.9
Всего в обед		765	29.65	30.80	96.90	764	0.3	55.65	0.26	176.45	517.84	139.39	8.33
Всего в 2 неделю пятница			38.65	37.04	175.10	1138	0.45	57.78	0.33	320.19	732.40	209.63	9.51