

Директо  
р Г.А.  
Опарина

Директор Г.А. Опарина  
сп=Директор Г.А. Опарина,  
о=МБОУ Дебёсская  
средняя  
общеобразовательная  
школа имени Л.В. Рыкова,  
оо, email=school-  
deb@yandex.ru, с=RU  
2024.12.02 23:08:04 +04'00'

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ ДСОШ  
имени Л.В. Рыкова

\_\_\_\_\_ Опарина Г.А.

«30» августа 2024 г.

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

с. Дебёсы 2024 г.

Сезон: осень-зима

Неделя: первая, третья.

Возрастная категория: 11 лет и старше.

День: понедельник

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ОБЕД</b>														
	Огурцы свежие порционно	100	0,70	0,10	1,90	11,30	0,03	7,00	0,0	0,10	17,00	30,00	14,00	0,50
41/2008г	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,50	5,40	12,50	108,60	0,06	15,78	0,0	0,80	65,00	185,00	25,00	0,83
103/2013г	Каша гречневая	200	11,80	6,80	63,20	361,20	0,16	0,0	0,0	1,80	24,00	144,00	98,00	3,20
81/2008г	Фрикадельки "Петушок"	100	14,30	17,10	9,50	249,10	0,08	0,80	0,04	1,80	58,00	108,00	30,00	1,80
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,80	0,03	0,0	0,0	0,33	6,00	19,50	14,70	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,385	15,365	74,165	0,06	0,0	0,0	0,49	12,25	55,30	16,45	1,365
146/2008г	Чай с лимоном	200	0,30	0,0	15,20	62,00	0,0	2,20	0,0	0,0	16,00	8,00	6,00	0,80
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>			<b>34,22</b>	<b>30,03</b>	<b>132,515</b>	<b>937,17</b>	<b>0,43</b>	<b>25,78</b>	<b>0,04</b>	<b>5,32</b>	<b>198,25</b>	<b>549,80</b>	<b>204,15</b>	<b>8,83</b>

Сезон: осень-зима

Неделя: первая, третья.

Возрастная категория: 11 лет и старше.

День: вторник

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ОБЕД</b>														
13/2008г	Салат из свежей капусты	80	2,60	5,00	3,10	67,80	0,04	15,90	0,06	0,40	46,00	55,00	15,00	0,80
138/2004	Суп картофельный с крупой (гречневой)	250	3,20	3,04	23,36	133,80	0,04	6,60	0,00	0,64	17,60	160,00	23,02	0,88
92/2008г	Картофельное пюре	200	4,20	9,00	29,20	214,60	0,20	7,40	0,04	0,20	54,00	112,00	40,00	1,40
58/2010	Тефтели рыбные с соусом	100/30	13,6	11,60	15,10	219,20	0,07	0,3	12,0	0	27,70	87,64	20,86	0,73
	Хлеб пшеничный	30	2,7	0,28	17,3	82,52	0,03	0,0	0,0	0,33	6,00	19,50	4,20	0,33
	Хлеб деревенский	35	1,98	0,33	13,17	63,57	0,06	0,0	0,0	0,49	12,25	55,30	16,45	1,37
153/2008г	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,0	31,40	128,0	0,02	0,73	0,0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>			<b>28,88</b>	<b>29,25</b>	<b>132,63</b>	<b>909,49</b>	<b>0,47</b>	<b>30,93</b>	<b>12,10</b>	<b>2,57</b>	<b>196,03</b>	<b>512,88</b>	<b>136,99</b>	<b>6,21</b>

Сезон: осень-зима

Неделя: первая, третья.

Возрастная категория: 11 лет и старше.

День: среда.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ОБЕД</b>														
14/2008г	Салат из свежих овощей	100	1,20	4,90	4,50	66,90	0,04	15,90	0,06	0,40	46,00	55,00	15,00	0,80
67/2013	Суп картофельный с рыбными консервами	250	5,60	3,03	15,70	112,30	0,05	10,80	0	0,8	58,00	200,00	30,00	1,3
97/2008г	Макаронные изделия отварные	200	7,00	8,20	47,00	289,80	0,08	0,0	0,0	3,00	48,00	212,00	34,00	4,20
63/2008г	Гуляш	100	13,90	6,50	4,00	130,10	0,12	0,90	0,0	0,60	17,00	146,00	22,00	1,60
	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,80	0,033	0,0	0,0	0,33	6,00	19,50	14,70	0,33
	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,31	0,385	15,365	74,165	0,06	0,0	0,0	0,49	12,25	55,30	16,45	1,365
261/2013	чай с сахаром	200	0,2	0,0	14,00	56,80	0,0	0,0	0,0	0,0	12,00	4,00	6,0	0,8
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>			<b>32,52</b>	<b>23,255</b>	<b>115,415</b>	<b>800,865</b>	<b>0,39</b>	<b>27,60</b>	<b>0,06</b>	<b>5,62</b>	<b>199,25</b>	<b>691,80</b>	<b>138,15</b>	<b>10,40</b>

Сезон: осень-зима

Неделя: первая, третья.

Возрастная категория: 11 лет и  
старше.

День: четверг.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ОБЕД</b>														
	Помидоры свежие порционно	100	1,10	0,20	3,80	21,40	0,06	25,00	0,0	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90
39/2008	Борщ с капустой и картофелем	250	2,80	7,20	13,90	131,60	0,13	21,75	0,4	0	43,70	101,70	26,00	2,10
94/2008	Рис припущенный	200	4,60	6,39	46,80	300,00	0,24	0,00	0,08	0,13	29,76	229,00	80,07	1,47
74/2008	Колобки мясо- картофельные	100	8,90	20,30	8,90	252,22	0,11	4,44	0,07	0,00	79,90	181,20	24,70	1,67
141/2008г	Соус томатный	40	1,04	3,84	3,76	53,76	0,0	0,39	0,0	0,0	0,01	0,0	0,0	0,10
	Хлеб пшеничный	30	2,7	0,28	17,3	82,52	0,033	0,0	0,0	0,33	6,00	19,50	14,70	0,33
	Хлеб деревенский	35	1,98	0,33	13,17	63,57	0,06	0,0	0,0	0,49	12,25	55,30	16,45	1,365
184/2010	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	14,00	56,80	0,0	0,0	0,0	0,0	12,00	4,00	6,00	0,80
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>			<b>23,32</b>	<b>38,54</b>	<b>121,63</b>	<b>961,87</b>	<b>0,64</b>	<b>51,58</b>	<b>0,55</b>	<b>1,65</b>	<b>197,62</b>	<b>616,70</b>	<b>187,92</b>	<b>8,74</b>

Сезон: осень-зима

Неделя: первая, третья.

Возрастная категория: 11 лет и старше. День: пятница.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ОБЕД</b>														
17	Салат из свеклы	100	1,25	7,38	6,00	95,0	0,01	0,74	0,00	3,76	30,40	31,94	16,13	1,04
46/2008г	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,90	2,50	21,00	118,10	0,0	1,85	1,15	0,10	82,50	14,13	7,15	0,78
84/2013г	Капуста тушеная	200	4,00	6,60	18,40	149,00	0,06	34,00	0,0	2,00	116,00	80,00	40,00	1,60
88/2010	Котлета рубленая из птицы	100	22,44	27,70	14,2	396,70	0,10	0,83	72,13	1,22	29,51	208,30	31,50	2,64
	Хлеб пшеничный	30	2,7	0,28	17,3	82,52	0,03	0,0	0,0	0,33	6,00	19,50	14,70	0,33
	Хлеб деревенский	35	1,98	0,33	13,17	63,57	0,06	0,0	0,0	0,49	12,25	55,30	16,45	1,365
251	Компот из яблок	200	0,16	0,2	23,88	97,60	0,0	2,20	0,0	0,0	16,00	8,00	6,00	0,80
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>			<b>35,43</b>	<b>44,95</b>	<b>113,97</b>	<b>1002,5</b>	<b>0,27</b>	<b>39,62</b>	<b>73,28</b>	<b>7,90</b>	<b>292,66</b>	<b>417,17</b>	<b>131,93</b>	<b>8,55</b>

Сезон: осень-зима

Неделя: вторая, четвертая.

Возрастная категория: 11 лет и старше.

День: понедельник

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ОБЕД</b>														
11/2008г	Салат из моркови с сыром и яйцом	100	5,60	9,10	5,10	124,70	0,06	4,30	0,02	0,40	32,00	53,00	34,00	0,60
56/2008	Суп из овощей	250	7,80	9,40	12,90	159,20	0,10	20,03	0,80	0,90	66,15	64,10	26,50	1,38
106/2013г	Каша пшённая вязкая с маслом	180	5,13	5,83	29,34	190,37	0,14	0,0	0,0	1,44	25,20	100,80	37,80	1,26
87/2008	Суфле "Рыбка золотая"	100	24,80	16,60	6,10	273,00	0,03	0,0	0,0	9,20	36,00	224,00	40,00	1,60
	Хлеб пшеничный	30	2,7	0,28	17,33	82,64	0,03	0,0	0,0	0,33	6,00	19,50	14,70	0,33
	Хлеб деревенский	35	1,98	0,33	13,17	63,57	0,06	0,0	0,0	0,49	12,25	55,30	16,45	1,365
146/2008	Чай с лимоном	200	0,30	0	15,20	62,00	0,01	0,90	0,0	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>			<b>48,31</b>	<b>41,54</b>	<b>99,14</b>	<b>955,48</b>	<b>0,44</b>	<b>25,23</b>	<b>0,82</b>	<b>12,84</b>	<b>191,78</b>	<b>521,10</b>	<b>174,59</b>	<b>7,48</b>

Сезон: осень-зима

Неделя: вторая, четвертая.

Возрастная категория: 11 лет и старше.

День: вторник

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ОБЕД</b>														
	Помидоры свежие порционно	100	1,10	0,20	3,80	21,40	0,06	25,00	0,0	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90
47/2008	Суп картофельный с бобовыми	250	6,20	5,60	22,30	164,40	0,1	4,60	0,01	0,00	58,24	119,71	33,62	1,71
92/2008г	Картофельное пюре	180	3,78	8,10	26,28	193,14	0,18	6,66	0,04	0,18	48,60	100,80	36,00	1,26
181/2013	Шницель из говядины	100	17,50	24,90	9,00	330,10	0,07	3,76	0,01	0,64	24,80	100,80	20,80	1,20
	Хлеб пшеничный	30	2,7	0,28	17,33	82,64	0,033	0,0	0,0	0,33	6,00	19,50	14,70	0,33
	Хлеб деревенский	35	1,98	0,33	13,17	63,57	0,06	0,0	0,0	0,49	12,25	55,30	16,45	1,365
267/2013	Напиток из шиповника	200	4,00	0,3	17,20	72,83	0,01	24	0,0	0	13,2	2,13	2,67	0,53
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>			<b>37,26</b>	<b>39,71</b>	<b>109,08</b>	<b>928,08</b>	<b>0,55</b>	<b>64,02</b>	<b>0,06</b>	<b>2,34</b>	<b>177,09</b>	<b>424,24</b>	<b>144,24</b>	<b>7,30</b>

Сезон: осень-зима

Неделя: вторая, четвертая.

Возрастная категория: 11 лет и старше.

День: среда

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ОБЕД</b>														
13/2008г	Салат из свежей капусты	100	2,60	5,00	3,10	67,80	0,04	15,90	0,06	0,40	46,00	55,00	15,00	0,80
63/2013	Пуштыё шыд	250	7,20	5,00	15,30	134,40	0	12,00	0	0,0	0,00	0,00	0,00	1,71
114/2010	Каша перловая	180	4,20	4,42	26,92	167,00	0,09	14,4	0,0	2,16	68,40	117,00	48,60	1,44
82/2008	Колбаска "Витаминка"	100	17,20	17,40	3,27	236,00	0,05	2,80	0,00	1,02	22,28	165,99	21,90	1,58
	Хлеб пшеничный	30	2,7	0,28	17,33	82,64	0,033	0,0	0,0	0,33	6,00	19,50	14,70	0,33
	Хлеб деревенский	35	1,98	0,33	13,17	63,57	0,06	0,0	0,0	0,49	12,25	55,30	16,45	1,365
184/2010	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,80	0,00	0,00	0,00	0,0	12	4,00	6,00	0,80
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>			<b>36,08</b>	<b>32,43</b>	<b>93,09</b>	<b>808,21</b>	<b>0,28</b>	<b>45,10</b>	<b>0,06</b>	<b>4,40</b>	<b>166,93</b>	<b>416,79</b>	<b>122,65</b>	<b>8,03</b>

Сезон: осень-зима

Неделя: вторая, четвертая.

Возрастная категория: 11 лет и старше.

День:четверг

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ОБЕД</b>														
15/2013г	Салат "Тазалык"	100	1,08	9,99	8,90	129,83	0,06	25,00	0,0	0,70	14,00	26,00	20,00	0,90
60/2008г	Уха со взбитым яйцом	250	13,50	3,60	12,50	136,40	0,10	6,75	0,05	0,75	22,00	104,50	20,75	0,75
120/2013г	Пюре из бобовых с маслом	200	21,00	8,50	40,80	323,70	0,46	0,0	0,0	1,00	94,00	214,00	84,00	6,60
73/2008г	Зразы из говядины	100	19,17	20,79	5,13	284,31	0,07	4,2	0,01	0,72	27,90	113,40	23,40	1,35
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00	0,055	0,0	0,0	0,55	10,00	32,50	24,50	0,55
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	17,56	84,76	0,07	0,0	0,0	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
261	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	56,80	0	0,0	0,0	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>			<b>61,44</b>	<b>43,72</b>	<b>123,64</b>	<b>1133,8</b>	<b>0,82</b>	<b>35,95</b>	<b>0,06</b>	<b>4,28</b>	<b>195,90</b>	<b>567,60</b>	<b>199,45</b>	<b>14,51</b>

Сезон: осень-зима

Неделя: вторая, четвертая.

Возрастная категория: 11 лет и старше.

День: пятница.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ОБЕД</b>														
30/2008г	Винегрет	100	1,30	9,90	8,40	127,90	0,10	13,00	0,0	2,95	40,40	48,80	23,40	1,02
60/2013г	Рассольник ленинградский	250	2,18	5,13	16,60	121,23	0,09	8,38	0,0	2,35	29,15	56,73	24,18	0,90
97/2008г	Макаронные изделия отварные	200	7,00	8,20	47,00	289,80	0,08	0,0	0,0	3,00	48,00	212,00	34,00	4,20
191/2013	Голубцы "Уралочка" с соусом	100	19,80	23,73	8,20	325,57	0,07	0,0	0,01	1,10	18,00	151,00	28,00	1,60
	Хлеб пшеничный	30	2,7	0,28	17,33	82,64	0,033	0,0	0,0	0,33	6,00	19,50	14,70	0,33
	Хлеб деревенский	35	1,98	0,33	13,17	63,57	0,06	0,0	0,0	0,49	12,25	55,30	16,45	1,365
184	чай с сахаром	200	0,20	0,00	13,70	53,00	0,00	0,00	0,0	0,0	0,40	0,00	0,00	0,04
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>			<b>35,16</b>	<b>47,57</b>	<b>124,40</b>	<b>1063,71</b>	<b>0,44</b>	<b>21,38</b>	<b>0,01</b>	<b>10,22</b>	<b>154,20</b>	<b>543,33</b>	<b>140,73</b>	<b>9,46</b>