

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ ДСОШ

имени Л.В. Рыкова

Опарина Г.А.

2024 г.



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

с. Дебёсы 2024г.

**ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ И ПИЩЕВАЯ ЦЕННОСТЬ
ПРИГОТОВЛЯЕМЫХ БЛЮД**

Сезон: **весна-лето**
Категория: **с 12 лет и старше**

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												
M140	Огурцы порционно	80	0,6	0,1	1,5	9	0,03	6,	0,00	13,6	24,0	11,20	0,40
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	2,5	21	120	0,09	6,6	0,01	22,44	55,92	21,32	0,91
M492	Плов из птицы или кролика (бройлер-цыпленок)	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	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08			12,9	79,2	23,1	1,5
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,22	58	0,06			9,9	58,2	17,1	1,35
	Всего обед	810	26,54	20,88	109,3	735	0,54	17,81	0,12	121,6	657,89	148,53	8,7

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	Са	Р	Mg	Fe
	обед												
У37	Салат из свёклы с сыром и чесноком	100	5,1	7,8	7,1	118	0,03	6,6	0,03	18,7	154,0	28,0	1,50
М132	Рассольник ленинградский	250/10	3,3	6,5	20,4	156	0,14	16,7	0,02	18,3	73,15	25,85	0,98
У88	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
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	2,55	0,48	11,1	59	0,08			12,9	79,2	23,1	1,5
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,22	58	0,06			9,9	58,2	17,1	1,35
	Всего обед	880	30,41	37,0	120,09	933	0,67	80,23	0,27	277,33	713,13	137,33	25,38

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	обед												
У41	Салат "Удмуртский"	100	9,1	12	8	67	0,30	55	0,4	110,0	327,0	111	11,80
М110	Борщ с капустой и картофелем	250/10	2,29	7,18	13,31	127	0,04	8,28	0,02	52,45	53,88	23,34	1,15
У074	Колобок с соусом	100	8,9	20,3	8,9	252	0,11	4,	0,07	71,9	157,6	24,7	1,67
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	180	0,54		28,26	112	0,01	0,68	0,02	18,36	18,68	22,95	0,73
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08			12,9	79,2	23,1	1,5
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,22	58	0,06			9,9	58,2	17,1	1,35
	Всего обед	880	32,33	48,08	125,26	951	0,73	68,40	0,60	299,89	778,45	232,37	19,24

неделя:первая, третья.

Четверг.

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
У 28	обед Салат из свежих огурцов	100	0,8	9	3,8	98	0,03	8,8	0,00	21,2	37,5	17,5	0,6
М139	Суп картофельный с бобовыми	250	6,19	5,58	22,21	166	0,17	5,5	0,01	44,69	95,38	36,25	1,82
М451	Котлета,шницель,биточек	100	14,3	13,0	14	235	0,32	4,17	0,	35,49	153,16	51,35	1,9
М84	Капуста тушёная	180	3,6	5,9	16,56	134	0,06	31,	0,00	104,4	72,00	36,00	1,44
М685	чай с сахаром	200	0,20	0,	15,00	58	0,00	0,00	0,00	0,26	8,00	0,00	0,04
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08			12,9	79,2	23,1	1,5
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,22	58	0,06			9,9	58,2	17,1	1,35
	Всего обед в	870	29,95	34,38	93,89	808	0,72	49,47	0,01	228,84	503,44	181,30	8,65

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												
	обед												
M134	Помидоры порционно	80	0,9	0	3	17	17,00	20	0,0	41,9	11,2	21	0,70
M461	Суп крестьянский с крупой	250/10	2,9	7,3	14,6	137	0,05	8,05	0,01	40,51	64,84	18,37	0,71
	Тефтели	100	6,5	22,0	18,7	349	0,10	3	0,18	51,77	167,2	31,23	1,5
У097	Макаронные изделия отварные	180	6,3	7,38	42,3	265	0,13		0,13	16,38	60,3	10,18	1,04
У146	Чай с лимоном	200	0,30	0,	15,20	60	0,00	2,90	0,08	8,10	10,00	50,00	0,91
	Хлеб пшеничный	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08			12,9	79,2	23,1	1,5
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,22	58	0,06			9,9	58,2	17,1	1,35
	Всего обед	880	21,8	37,78	116,12	945	17,42	33,95	0,40	154,46	450,94	170,98	7,71

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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	обед												
У024	Салат из свеклы с изюмом	100	1,4	5	20,7	120	0,03	8,2	0,01	38,1	48,2	22,2	1,47
М148	Суп-лапша домашняя	250	2,8	5,8	13,9	120	0,05	1,5		14,7	176,5	8,7	0,5
У081	Фрикадельки "Петушок"	100	14,30	17,10	9,6	247	0,11	0,00	0,07	17,10	157,90	24,70	1,67
120	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
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	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08			12,9	79,2	23,1	1,5
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,22	58	0,06			9,9	58,2	17,1	1,35
	Всего обед	920	42,35	36,50	125,92	982	0,75	21,58	0,09	184,46	717,15	173,97	12,52

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	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	обед												
У29	Салат картофельный с солёным огурцом	100	1,3	8	14	108	0,05	11	1,3	18,1	41,3	18	0,70
М110	Борщ с капустой и картофелем	250/10	2,29	6,00	13,31	127	0,04	8,28	0,02	52,45	53,88	23,34	1,15
У075	Котлета "Детская"	100	15,9	11,7	14,56	220	0,1	0,0	0,1	23,30	143,3	28,9	1,67
М510	Каша гречневая	180	5,4	8,1	26,82	205	0,00	0,	0,00	15,6	115,12	67,92	2,26
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	30	2,55	0,48	11,1	59	0,08			12,9	79,2	23,1	1,5
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,22	58	0,06			9,9	58,2	17,1	1,35
	Всего обед в	930	31,41	39,50	120,37	942	0,38	21,23	2	153,18	528,18	188,23	9,55

