

Утверждаю:
Директор МКОУ Ягодинская СОШ

О.А. Путилова
(введено в действие приказом
от 16.08.2024 года № 289-од)



***Основное (организованное) меню
для обучающихся 1-4 классов
завтрак (осень – зима)
1 вариант***

6-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	К, мг.	Р, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														

День 1

391/453	ЗАВТРАК	Фрикадельки из говядины , соус томатный	130	11,90	11,95	8,91	190,40	0,045	0	2,38	7,385	2,266	13,615	15,65	0	0	117,3	0	0	0
429	ЗАВТРАК	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00	0,135	0	5,1	1,05	39	0,045	28,5	0	0	85,5	0	0	0
493	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0	0	0	0,3	11	0	1	0	0	3	0	0	0
108	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0	0	0,22	4	0	2,8	0	0	13	0	0	0
110	ЗАВТРАК	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,80	36,20	0,036	0	0	0,78	7	0	9,4	0	0	31,6	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			520	17,99	18,95	56,90	471,60	0,238	0	7,48	9,735	63,266	13,66	57,35	0	0	250,4	0	0	0

День 2

55	ЗАВТРАК	Салат из свеклы с сыром	60	1,68	7,26	4,26	88,80	0,012	0	3,3	0,36	53,4	0,006	11,4	0	0	49,2	0	0	0
349/453	ЗАВТРАК	Котлета рыбная, соус томатный	150	9,24	7,17	13,07	153,80	0,075	0	1,48	0,885	31,25	0,025	28,75	0	0	132,7	0	0	0
414	ЗАВТРАК	Рис отварной	150	3,69	6,08	33,81	204,60	0,03	0	0	0,525	5,1	0,045	22,8	0	0	70,8	0	0	0
493	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0	0	0	0,3	11	0	1	0	0	3	0	0	0
108	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0	0	0,22	4	0	2,8	0	0	13	0	0	0
110	ЗАВТРАК	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,80	36,20	0,036	0	0	0,78	7	0	9,4	0	0	31,6	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			600	17,55	20,91	82,78	590,40	0,175	0	4,78	3,07	111,75	0,076	76,15	0	0	300,3	0	0	0

6-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														

День 3

395/453	ЗАВТРАК	Сосиска отварная, соус томатный	140	9,90	20,68	3,47	239,80	0,131	0	0,78	1,625	30,15	0,015	19,05	0	0	128,3	0	0	0
291	ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,68	29,04	144,90	0,06	0,015	0,78	5,7	6,84	0	8,1	0	0	35,7	0	0	0
512	ОБЕД	Компот из кураги	200	0,30	0,00	20,10	81,00	0	0	0,8	0,6	10	0	3	0	0	6	0	0	0
108	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0	0	0,22	4	0	2,8	0	0	13	0	0	0
110	ЗАВТРАК	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,80	36,20	0,036	0	0	0,78	7	0	9,4	0	0	31,6	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			530	18,70	21,76	69,25	548,90	0,249	0,015	2,36	8,925	57,99	0,015	42,35	0	0	214,6	0	0	0

День 4

389	ЗАВТРАК	Тефтели с рисом из говядины в молочном соусе	130	8,45	13,93	10,21	197,87	0	0	0,928	1,393	18,57	16,71	16,71	0	0	103,07	0	0	0
434/428	ЗАВТРАК	Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушеная)	150	15,29	3,38	3,45	155,00	0,225	0	22,5	68,25	58,5	0	27,375	0	0	54,75	0	0	0
493	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0	0	0	0,3	11	0	1	0	0	3	0	0	0
108	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0	0	0,22	4	0	2,8	0	0	13	0	0	0
110	ЗАВТРАК	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,80	36,20	0,036	0	0	0,78	7	0	9,4	0	0	31,6	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			520	26,68	17,70	45,30	496,07	0,283	0	23,428	70,943	99,07	16,71	57,285	0	0	205,42	0	0	0

6-11 лет

№ рецептуры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	A, мг.	Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														

День 5

366	ЗАВТРАК	Бефстроганов из отварной (говядины или свинины)	110	18,26	9,47	2,92	171,14	0,077	0,22	1,276	2,53	36,828	0	20,152	0	297,253	169,17	0	0	0,055
237	ЗАВТРАК	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,84	37,08	253,05	210	0	0	4,545	14,25	0,045	135,33	0	0	202,65	0	0	0
508	ЗАВТРАК	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0	0	0,5	1,5	28	0	7	0	0	19	0	0	0
108	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0	0	0,22	4	0	2,8	0	0	13	0	0	0
110	ЗАВТРАК	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,80	36,20	0,036	0	0	0,78	7	0	9,4	0	0	31,6	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			500	30,15	17,71	83,64	617,39	210,14	0	1,776	9,575	90,078	0,045	174,682	0	0	435,42	0	0	0

День 6

17	ЗАВТРАК	Салат из свежих огурцов	60	0,42	6,06	1,20	61,20	0,018	0	3	0,3	10,8	0	7,8	0	0	19,8	0	0	0
349/453	ЗАВТРАК	Биточки рыбные, соус томатный	140	8,37	6,64	12,11	141,70	0,068	0	1,41	0,815	28,35	0,015	26,25	0	0	120,2	0	0	0
415	ЗАВТРАК	Рис припущенный	150	3,54	6,04	32,40	198,15	0,03	0	0	0,51	4,8	0,045	21,75	0	0	68,55	0	0	0
493	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0	0	0	0,3	11	0	1	0	0	3	0	0	0
108	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0	0	0,22	4	0	2,8	0	0	13	0	0	0
110	ЗАВТРАК	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,80	36,20	0,036	0	0	0,78	7	0	9,4	0	0	31,6	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			590	15,27	19,14	77,35	544,25	0,174	0	4,41	2,925	65,95	0,06	69	0	0	256,15	0	0	0

6-11 лет

№ рецептур ы	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергети ческая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Са, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	К, мг.	Р, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														

День 7

381/453	ЗАВТРАК	Котлета из говядины, соус томатный	140	16,56	17,62	16,34	290,20	0,086	0	0,78	2,705	37,35	0,051	27,15	0	0	174,2	0	0	0
429	ЗАВТРАК	Картофельное пюре	150	3,15	6,60	16,35	138,00	0,135	0	5,1	1,05	39	0,045	28,5	0	0	85,5	0	0	0
493	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0	0	0	0,3	11	0	1	0	0	3	0	0	0
108	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0	0	0,22	4	0	2,8	0	0	13	0	0	0
110	ЗАВТРАК	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,80	36,20	0,036	0	0	0,78	7	0	9,4	0	0	31,6	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			530	22,65	24,62	64,33	571,40	0,279	0	5,88	5,055	98,35	0,096	68,85	0	0	307,3	0	0	0

День 8

395	ЗАВТРАК	Сосиска отварная	80	8,32	16,72	0,00	184,00	0,112	0	0	1,28	24,8	0	13,6	0	0	107,2	0	0	0
195	ЗАВТРАК	Рагу из овощей	180	3,60	9,63	15,30	162,00	0,108	0	13,77	1,26	61,2	0,018	35,1	0	0	94,5	0	0	0
497	ЗАВТРАК	Какао с молоком (2-й вариант)	200	5,00	4,40	31,70	186,00	0,06	0	1,7	1,3	163	0,04	39	0	0	150	0	0	0
108	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0	0	0,22	4	0	2,8	0	0	13	0	0	0
110	ЗАВТРАК	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,80	36,20	0,036	0	0	0,78	7	0	9,4	0	0	31,6	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			500	19,76	31,15	63,64	615,20	0,338	0	15,47	4,84	260	0,058	99,9	0	0	396,3	0	0	0

6-11 лет

№ рецепту ры	Прием пищи	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергети ческая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	К, мг.	Р, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														

День 9

404/462	ЗАВТРАК	Оладьи из печени с соусом томатным	150	14,10	10,80	13,00	204,00	0,18	0	6,3	2,3	26	37	13	0	0	195	0	0	0
291	ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	150	5,66	0,68	29,04	144,90	0,06	0,015	0,78	5,7	6,84	0	8,1	0	0	35,7	0	0	0
508	ЗАВТРАК	Компот из смеси сухофруктов	200	0,50	0,00	27,00	110,00	0	0	0,5	1,5	28	0	7	0	0	19	0	0	0
108	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0	0	0,22	4	0	2,8	0	0	13	0	0	0
110	ЗАВТРАК	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,80	36,20	0,036	0	0	0,78	7	0	9,4	0	0	31,6	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			540	23,10	11,88	85,68	542,10	0,298	0,015	7,58	10,5	71,84	37	40,3	0	0	294,3	0	0	0

День 10

17	ЗАВТРАК	Салат из свежих огурцов	60	0,42	6,06	1,20	61,20	0,018	0	3	0,3	10,8	0	7,8	0	0	19,8	0	0	0
369	ЗАВТРАК	Жаркое по-домашнему (говядина или свинина)	250	28,40	13,52	22,65	326,30	0,25	0,35	27,625	4,725	31,9	0	59,925	0	1175,6	322,15	0,025	0	0,125
493	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0	0	0	0,3	11	0	1	0	0	3	0	0	0
108	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	47,00	0,022	0	0	0,22	4	0	2,8	0	0	13	0	0	0
110	ЗАВТРАК	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	20	1,32	0,24	6,80	36,20	0,036	0	0	0,78	7	0	9,4	0	0	31,6	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			530	31,76	19,98	55,49	530,70	0,326	0	30,625	6,325	64,7	0	80,925	0	0	389,55	0	0	0

Средние показатели пищевой и энергетической ценности за 10 дней

6-11 лет

День	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.	Ca, мг.	А, мг.	Mg, мг.	D, мг.	К, мг.	Р, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
	Б	Ж	У														
1	17,99	18,95	56,90	471,60	0,238	0	7,48	9,735	63,266	13,66	57,35	0	0	250,4	0	0	0
2	17,55	20,91	82,78	590,40	0,175	0	4,78	3,07	111,75	0,076	76,15	0	0	300,3	0	0	0
3	18,70	21,76	69,25	548,90	0,249	0,015	2,36	8,925	57,99	0,015	42,35	0	0	214,6	0	0	0
4	26,68	17,70	45,30	496,07	0,283	0	23,428	70,943	99,07	16,71	57,285	0	0	205,42	0	0	0
5	30,15	17,71	83,64	617,39	210,1	0	1,776	9,575	90,078	0,045	174,68	0	0	435,42	0	0	0
6	15,27	19,14	77,35	544,25	0,174	0	4,41	2,925	65,95	0,06	69	0	0	256,15	0	0	0
7	22,65	24,62	64,33	571,40	0,279	0	5,88	5,055	98,35	0,096	68,85	0	0	307,3	0	0	0
8	19,76	31,15	63,64	615,20	0,338	0	15,47	4,84	260	0,058	99,9	0	0	396,3	0	0	0
9	23,10	11,88	85,68	542,10	0,298	0,015	7,58	10,5	71,84	37	40,3	0	0	294,3	0	0	0
10	31,76	19,98	55,49	530,70	0,326	0	30,625	6,325	64,7	0	80,925	0	0	389,55	0	0	0
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	223,61	203,80	684,36	5528,01	212,46	0,03	103,789	131,893	982,994	67,72	766,79	0	0	3049,74	0	0	0
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	22,36	20,38	68,44	552,80	21,246	0,003	10,3789	13,1893	98,2994	6,772	76,679	0	0	304,974	0	0	0