

Утверждаю:
Директор МКОУ Ягодинская СОШ

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



***Основное (организованное) меню
для обучающихся 5-11 классов
завтрак (осень – зима)
1 вариант***

11-17 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	180	3,78	7,92	19,62	165,60	0,162	0	6,12	1,26	46,8	0,054	34,2	0	0	102,6	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	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,028	0	0	0,275	5	0	3,5	0	0	16,25	0	0	0
110	ЗАВТРАК	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	25	1,65	0,30	8,50	45,25	0,045	0	0	0,975	8,75	0	11,75	0	0	39,5	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			560	19,33	20,37	64,33	520,00	0,28	0	8,5	10,195	73,816	13,669	66,1	0	0	278,65	0	0	0

День 2

55	ЗАВТРАК	Салат из свеклы с сыром	80	2,24	9,68	5,68	118,40	0,016	0	4,4	0,96	71,2	0,008	15,2	0	0	65,6	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	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,028	0	0	0,275	5	0	3,5	0	0	16,25	0	0	0
110	ЗАВТРАК	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	25	1,65	0,30	8,50	45,25	0,045	0	0	0,975	8,75	0	11,75	0	0	39,5	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			630	18,82	23,43	88,36	640,80	0,194	0	5,88	3,92	132,3	0,078	83	0	0	327,85	0	0	0

11-17 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	150	10,94	22,77	3,47	262,80	140,01	0	0,78	1,785	33,25	0,015	20,75	0	0	141,7	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	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,028	0	0	0,275	5	0	3,5	0	0	16,25	0	0	0
110	ЗАВТРАК	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	25	1,65	0,30	8,50	45,25	0,045	0	0	0,975	8,75	0	11,75	0	0	39,5	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			550	20,45	23,95	73,41	592,70	140,14	0,015	2,36	9,335	63,84	0,015	47,1	0	0	239,15	0	0	0

День 4

389	ОБЕД	Тефтели с рисом из говядины в молочном соусе	150	9,75	16,07	11,78	228,32	0	0	1,07	1,607	21,43	0	19,28	0	0	118,93	0	0	0
434/428	ЗАВТРАК	Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушеная)	150	15,29	3,38	3,45	201,00	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	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,028	0	0	0,275	5	0	3,5	0	0	16,25	0	0	0
110	ЗАВТРАК	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	25	1,65	0,30	8,50	45,25	0,045	0	0	0,975	8,75	0	11,75	0	0	39,5	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			550	28,69	19,95	51,03	593,32	0,298	0	23,57	71,407	104,68	0	62,905	0	0	232,43	0	0	0

11-17 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	ОБЕД	Бефстроганов из отварной (говядины или свинины)	120	18,26	9,47	2,92	171,14	0,077	0,22	1,276	2,53	36,828	0	20,15	0	297,25	169,17	0	0	0,055
237	ОБЕД	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,41	44,50	303,66	252	0	0	5,454	17,1	0,054	162,4	0	0	243,18	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	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,028	0	0	0,275	5	0	3,5	0	0	16,25	0	0	0
110	ЗАВТРАК	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	25	1,65	0,30	8,50	45,25	0,045	0	0	0,975	8,75	0	11,75	0	0	39,5	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			550	32,57	19,38	95,22	688,80	252,15	0	1,776	10,734	95,678	0,054	204,8	0	0	487,1	0	0	0

День 6

17	ЗАВТРАК	Салат из свежих огурцов	80	0,56	8,08	1,60	81,60	0,024	0	4	0,4	14,4	0	10,4	0	0	26,4	0	0	0
349/453	ОБЕД	Биточки рыбные, соус томатный	140	8,38	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	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,028	0	0	0,275	5	0	3,5	0	0	16,25	0	0	0
110	ЗАВТРАК	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	25	1,65	0,30	8,50	45,25	0,045	0	0	0,975	8,75	0	11,75	0	0	39,5	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			620	16,13	21,26	81,91	585,45	0,195	0	5,41	3,275	72,3	0,06	74,65	0	0	273,9	0	0	0

11-17 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 7

381/453	ЗАВТРАК	Котлета из говядины	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	ОБЕД	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,60	0,162	0	6,12	1,26	46,8	0,054	34,2	0	0	102,6	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	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,028	0	0	0,275	5	0	3,5	0	0	16,25	0	0	0
110	ЗАВТРАК	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	25	1,65	0,30	8,50	45,25	0,045	0	0	0,975	8,75	0	11,75	0	0	39,5	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			570	23,99	26,04	71,76	619,80	0,321	0	6,9	5,515	108,9	0,105	77,6	0	0	335,55	0	0	0

День 8

395	ЗАВТРАК	Сосиска отварная	100	10,40	20,90	0,00	230,00	140	0	0	1,6	31	0	17	0	0	134	0	0	0
195	ЗАВТРАК	Рагу из овощей	200	4,00	10,70	17,00	180,00	0,12	0	15,3	1,4	68	0,02	39	0	0	105	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	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,028	0	0	0,275	5	0	3,5	0	0	16,25	0	0	0
110	ЗАВТРАК	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	25	1,65	0,30	8,50	45,25	0,045	0	0	0,975	8,75	0	11,75	0	0	39,5	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			550	22,95	36,50	69,50	700,00	140,25	0	17	5,55	275,75	0,06	110,25	0	0	444,75	0	0	0

11-17 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 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	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,028	0	0	0,275	5	0	3,5	0	0	16,25	0	0	0
110	ЗАВТРАК	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	25	1,65	0,30	8,50	45,25	0,045	0	0	0,975	8,75	0	11,75	0	0	39,5	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			550	23,81	11,98	89,84	562,90	0,313	0,015	7,58	10,75	74,59	37	43,35	0	0	305,45	0	0	0

День 10

17	ЗАВТРАК	Салат из свежих огурцов	80	0,56	8,08	1,60	81,60	0,024	0	4	0,4	14,4	0	10,4	0	0	26,4	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	0,03	0	0,13
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	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,028	0	0	0,275	5	0	3,5	0	0	16,25	0	0	0
110	ЗАВТРАК	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	25	1,65	0,30	8,50	45,25	0,045	0	0	0,975	8,75	0	11,75	0	0	39,5	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			555	32,61	22,10	60,05	571,90	0,347	0	31,625	6,675	71,05	0	86,575	0	0	407,3	0	0	0

Средние показатели пищевой и энергетической ценности за 10 дней

(11-17 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	19,33	20,37	64,33	520,00	0,28	0	8,5	10,195	73,816	13,669	66,1	0	0	278,65	0	0	0
2	16,92	23,43	88,36	640,80	0,194	0	5,88	3,92	132,3	0,078	83	0	0	327,85	0	0	0
3	20,45	23,95	73,41	592,70	140,1	0,015	2,36	9,335	63,84	0,015	47,1	0	0	239,15	0	0	0
4	28,69	19,95	51,03	593,32	0,298	0	23,57	71,407	104,68	0	62,905	0	0	232,43	0	0	0
5	18,26	9,47	2,92	171,14	0,077	0,22	1,276	2,53	36,828	0	20,15	0	297,25	169,17	0	0	0,055
6	16,13	21,26	81,91	585,45	0,195	0	5,41	3,275	72,3	0,06	74,65	0	0	273,9	0	0	0
7	23,99	26,04	71,76	619,80	0,321	0	6,9	5,515	108,9	0,105	77,6	0	0	335,55	0	0	0
8	22,95	36,50	69,50	700,00	140,25	0	17	5,55	275,75	0,06	110,25	0	0	444,75	0	0	0
9	23,81	11,98	89,84	562,90	0,313	0,015	7,58	10,75	74,59	37	43,35	0	0	305,45	0	0	0
10	32,61	22,10	60,05	571,90	0,347	0	31,625	6,675	71,05	0	86,575	0	0	407,3	0	0	0
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	223,14	215,05	653,11	5558,01	282,375	0,25	110,101	129,152	1014,054	50,987	671,68	0	297,25	3014,2	0	0	0,055
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	22,31	21,51	65,31	555,80	28,2375	0,025	11,0101	12,9152	101,4054	5,0987	67,168	0	29,725	301,42	0	0	0,0055