

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)
2 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.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														

День 1

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	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
512	ЗАВТРАК	Компот из сушеных плодов	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	0,0275	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	24,19	26,04	76,86	640,80	0,3205	0	7,7	5,815	107,9	0,105	79,6	0	0	338,55	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.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														

День 2

388	ЗАВТРАК	Тефтели из говядины в молочном соусе	150	10,30	10,70	8,00	170,00	0,05	0	1	1,6	23	0,07	15	0	0	110	0	0	0
414	ЗАВТРАК	Рис отварной	180	4,43	7,30	40,57	245,52	0,036	0	0	630	6,12	0,054	27,36	0	0	84,96	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	0,0275	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:			580	18,38	18,50	84,37	579,52	0,1585	0	1	633,15	53,87	0,124	58,61	0	0	253,71	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 3

363	ЗАВТРАК	Мясо тушеное	100	17,07	10,34	1,98	169,54	0,06	0,18	0,61	2,33	9,79	0	18,82	0	276,75	158,35	0,011	0	0,05
195	ЗАВТРАК	Рагу из овощей	200	4,00	10,69	17,00	180,00	0,12	0	15,3	1,4	68	0,02	39	0	0	105	0	0	0
509	ЗАВТРАК	Компот из яблок с лимонами	200	0,30	0,20	25,10	103,00	0	0	3,3	1,2	11	0	5	0	0	7	0	0	0
108	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,0275	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	24,92	21,73	64,88	556,54	0,2525	0,18	19,21	6,18	102,54	0,02	78,07	0	276,75	326,1	0,011	0	0,05

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 4

395/453	ЗАВТРАК	Сосиска отварная, соус томатный	150	10,94	22,77	3,47	262,80	0,14	0	0,78	1,785	33,25	0,015	20,75	0	0	141,7	0	0	0
291	ЗАВТРАК	Макаронные изделия отварные	180	6,77	0,80	34,85	173,88	0,072	0	0,018	0,936	6,84	0	9,72	0	0	42,84	0	0	0
493	ЗАВТРАК	Чай с сахаром, вареньем, медом	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	0,0275	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:			580	21,36	24,07	74,12	600,68	0,2845	0	0,798	4,271	64,84	0,015	46,72	0	0	243,29	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.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														

День 5

22	ЗАВТРАК	Салат из свежих помидоров	100	1,00	10,20	3,50	110,00	0,04	0	16,5	0,8	13	0	18	0	0	24	0	0	0
126	ЗАВТРАК	Борщ из свежей капусты	250	4,05	8,85	9,83	135,73	0,025	0,05	19,1	0,95	57	0,025	17,25	0,025	251,77	47,55	0	0	0,025
512	ЗАВТРАК	Компот из сушеных плодов	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)	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,0275	0	0	0,275	5	0	3,5	0	0	16,25	0	0	0
588	ЗАВТРАК	Вафли	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	10,42	19,71	64,07	477,73	0,1595	0,05	36,4	3,82	97,75	0,025	56,3	0,025	251,77	146,3	0	0	0,025

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 6

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
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
511	ОБЕД	Компот из крыжовника или смородины черной	200	0,30	0,10	17,20	71,00	0	0	24	0,4	11	0	9	0	0	10	0	0	0
108	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,0275	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
112	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (банан)	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	0	10	0,6	8	0	42	0	0	28	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			680	18,37	16,19	91,69	590,40	0,3495	0	41,6	4,395	110,8	0,079	129,2	0	0	329,05	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.	Са, мг.	А, мг.
				Б	Ж	У							

День 7

17	ЗАВТРАК	Салат из свежих огурцов	60	0,42	6,06	1,20	61,20	0,018	0	3	0,3	10,8	0
369	ЗАВТРАК	Жаркое по-домашнему	250	28,40	13,52	22,65	326,30	0,25	0,35	27,625	4,725	31,9	0
493	ЗАВТРАК	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0	0	0	0,3	11	0
108	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,0275	0	0	0,275	5	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
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			560	32,47	20,08	59,65	551,50	0,3405	0,35	30,625	6,575	67,45	0

Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
---------	--------	--------	--------	--------	---------	--------

7,8	0	0	19,8	0	0	0
59,925	0	1175,6	322,15	0,025	0	0,125
1	0	0	3	0	0	0
3,5	0	0	16,25	0	0	0
11,75	0	0	39,5	0	0	0
83,975	0	1175,6	400,7	0,025	0	0,125

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.
				Б	Ж	У							

День 8

395/453	ЗАВТРАК	Сосиска отварная, соус томатный	150	10,94	22,77	3,47	262,80	0,14	0	0,78	1,785	33,25	0,015
237	ЗАВТРАК	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,42	44,50	303,66	0,252	0	0	5,454	17,1	0,054
495	ЗАВТРАК	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	0	1,3	0,4	127	0
108	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,0275	0	0	0,275	5	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
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			580	26,25	33,99	84,67	751,46	0,5045	0	2,08	8,889	191,1	0,069

Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
---------	--------	--------	--------	--------	------------	--------

20,75	0	0	141,7	0	0	0
162,48	0	0	243,18	0	0	0
15	0	0	127	0	0	0
3,5	0	0	16,25	0	0	0
11,75	0	0	39,5	0	0	0
213,48	0	0	567,63	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.
				Б	Ж	У							

День 9

32	ЗАВТРАК	Салат "Летний"	60	1,38	4,38	3,60	59,40	0,036	0	7,26	1,8	13,8	1,86
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
429	ОБЕД	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,60	0,162	0	6,12	1,26	46,8	0,054
494	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0	0	2,8	0,4	14,2	0
108	ЗАВТРАК	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,0275	0	0	0,275	5	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
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			640	22,91	23,60	72,22	594,00	0,4505	0	22,48	7,01	114,55	38,914

Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
---------	--------	--------	--------	--------	------------	--------

10,8	0	0	33	0	0	0
13	0	0	195	0	0	0
34,2	0	0	102,6	0	0	0
2	0	0	4	0	0	0
3,5	0	0	16,25	0	0	0
11,75	0	0	39,5	0	0	0
75,25	0	0	390,35	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.	Са, мг.	А, мг.
				Б	Ж	У							

День 10

262	ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	250	7,75	9,33	38,58	269,25	0,1	0	1,725	0,55	166	0,075
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
108/105	ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	60	3,85	8,65	24,68	192,30	0,055	0	0	0,57	11,2	0,059
300	ЗАВТРАК	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,032	0	0	1	22	0,1
112	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	0	60	0,3	34	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			590	22,60	27,18	103,36	753,55	0,287	0	63,425	3,72	396,2	0,274

Mg, мг.	D, мг.	K, мг.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
---------	--------	--------	--------	--------	---------	--------

25,25	0	0	151,5	0	0	0
39	0	0	150	0	0	0
7	0	0	34,4	0	0	0
5	0	0	77	0	0	0
13	0	0	23	0	0	0
89,25	0	0	435,9	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.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
	Б	Ж	У														

1	24,19	26,04	76,86	640,80	0,32	0	7,7	5,815	107,9	0,105	79,6	0	0	338,55	0	0	0
2	18,38	18,50	84,37	579,52	0,159	0	1	633,15	53,87	0,124	58,61	0	0	253,71	0	0	0
3	24,92	21,73	64,88	556,54	0,253	0,18	9,21	6,18	102,54	0,02	78,07	0	276,75	326,1	0,01	0	0,005
4	21,36	24,07	74,12	600,68	0,29	0	0,798	4,271	64,84	0,015	46,72	0	0	243,29	0	0	0
5	10,42	19,71	64,07	477,73	0,16	0,05	36,4	3,82	97,75	0,025	56,3	0,025	251,77	146,3	0	0	0,03
6	18,37	16,19	91,69	590,40	0,349	0	41,6	4,395	110,8	0,079	129,2	0	0	329,05	0	0	0
7	32,47	20,08	59,65	551,50	0,34	0,35	30,625	6,575	67,45	0	83,97	0	1175,6	400,70	0,025	0	0,125
8	26,25	33,99	84,67	751,46	0,51	0	2,08	8,889	191,1	0,069	213,48	0	0	567,63	0	0	0
9	22,91	23,60	72,22	594,00	0,45	0	22,48	7,01	114,55	38,914	75,25	0	0	390,35	0	0	0
10	22,60	27,18	103,36	753,55	0,287	0	63,425	3,72	396,2	0,274	89,25	0	0	435,9	0	0	0
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	221,87	231,09	775,89	6096,18	3,118	0,58	215,318	683,825	1307	39,625	910,45	0,025	1704,12	3431,58	0,035	0	0,16
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	22,19	23,11	77,59	609,62	0,3118	0,058	21,5318	68,3825	130,7	3,9625	91,045	0,0025	170,412	343,158	0	0	0,016