



Утверждаю:

директор МКОУ Ягодинская СОШ

О.А. Путилова

(введено в действие приказом  
от 26.08.2022 № 247-од)

***Основное (организованное) меню  
для обучающихся 1-4 классов (завтрак)***

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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>520</b>	<b>17,99</b>	<b>18,95</b>	<b>56,90</b>	<b>471,60</b>	<b>0,238</b>	<b>0</b>	<b>7,48</b>	<b>9,735</b>	<b>63,266</b>	<b>13,66</b>	<b>57,35</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>250,4</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>600</b>	<b>17,55</b>	<b>20,91</b>	<b>82,78</b>	<b>590,40</b>	<b>0,175</b>	<b>0</b>	<b>4,78</b>	<b>3,07</b>	<b>111,75</b>	<b>0,076</b>	<b>76,15</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>300,3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

## 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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>530</b>	<b>18,70</b>	<b>21,76</b>	<b>69,25</b>	<b>548,90</b>	<b>0,249</b>	<b>0,015</b>	<b>2,36</b>	<b>8,925</b>	<b>57,99</b>	<b>0,015</b>	<b>42,35</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>214,6</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

## 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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>520</b>	<b>26,68</b>	<b>17,70</b>	<b>45,30</b>	<b>496,07</b>	<b>0,283</b>	<b>0</b>	<b>23,428</b>	<b>70,943</b>	<b>99,07</b>	<b>16,71</b>	<b>57,285</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>205,42</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

## 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.	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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>500</b>	<b>30,15</b>	<b>17,71</b>	<b>83,64</b>	<b>617,39</b>	<b>210,14</b>	<b>0</b>	<b>1,776</b>	<b>9,575</b>	<b>90,078</b>	<b>0,045</b>	<b>174,682</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>435,42</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

## 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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>590</b>	<b>15,27</b>	<b>19,14</b>	<b>77,35</b>	<b>544,25</b>	<b>0,174</b>	<b>0</b>	<b>4,41</b>	<b>2,925</b>	<b>65,95</b>	<b>0,06</b>	<b>69</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>256,15</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

## 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 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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>530</b>	<b>22,65</b>	<b>24,62</b>	<b>64,33</b>	<b>571,40</b>	<b>0,279</b>	<b>0</b>	<b>5,88</b>	<b>5,055</b>	<b>98,35</b>	<b>0,096</b>	<b>68,85</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>307,3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

## 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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>500</b>	<b>19,76</b>	<b>31,15</b>	<b>63,64</b>	<b>615,20</b>	<b>0,338</b>	<b>0</b>	<b>15,47</b>	<b>4,84</b>	<b>260</b>	<b>0,058</b>	<b>99,9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>396,3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>540</b>	<b>23,10</b>	<b>11,88</b>	<b>85,68</b>	<b>542,10</b>	<b>0,298</b>	<b>0,015</b>	<b>7,58</b>	<b>10,5</b>	<b>71,84</b>	<b>37</b>	<b>40,3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>294,3</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>530</b>	<b>31,76</b>	<b>19,98</b>	<b>55,49</b>	<b>530,70</b>	<b>0,326</b>	<b>0</b>	<b>30,625</b>	<b>6,325</b>	<b>64,7</b>	<b>0</b>	<b>80,925</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>389,55</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

## 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
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>	<b>223,61</b>	<b>203,80</b>	<b>684,36</b>	<b>5528,01</b>	<b>212,46</b>	<b>0,03</b>	<b>103,789</b>	<b>131,893</b>	<b>982,994</b>	<b>67,72</b>	<b>766,79</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>3049,74</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:</b>	<b>22,36</b>	<b>20,38</b>	<b>68,44</b>	<b>552,80</b>	<b>21,246</b>	<b>0,003</b>	<b>10,3789</b>	<b>13,1893</b>	<b>98,2994</b>	<b>6,772</b>	<b>76,679</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>304,974</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>