



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)
2 вариант***

7-11 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

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
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)	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	22,85	24,62	69,43	592,40	0,279	0	6,68	5,355	97,35	0,096	70,85	0	0	310,3	0	0	0

7-11 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 2

73	ЗАВТРАК	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	1,86	4,14	13,14	97,20	0,054	0	6,12	7,93	12	0	20,4	0	0	51,6	0	0	0
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
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:			580	16,94	24,55	88,80	642,87	0,142	0	7,048	11,148	57,67	16,755	73,11	0	0	273,07	0	0	0

7-11 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.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
				Б	Ж	У														

День 3

363	ЗАВТРАК	Мясо тушеное	90	15,37	9,31	1,78	152,59	0,054	0,162	0,549	2,097	8,811	0	16,938	0	249,075	142,524	0,009	0	0,045
195	ЗАВТРАК	Рагу из овощей	180	3,60	9,62	15,30	162,00	0,108	0	13,77	1,26	61,2	0,018	35,1	0	0	94,5	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	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:			510	22,11	19,53	58,82	500,79	0,22	0,162	17,619	5,557	92,011	0,018	69,238	0	249,075	288,624	0,009	0	0,045

7-11 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 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	150	5,65	0,67	29,04	144,90	0,06	0	0,015	0,78	5,7	0	8,1	0	0	35,7	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:			540	19,53	23,84	64,15	550,90	0,258	0	0,795	3,865	60,95	0,015	42,05	0	0	225	0	0	0

7-11 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.	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	ОБЕД	Борщ из свежей капусты	200	4,42	6,31	5,96	114,20	0,022	0,04	10,9	1,34	44,63	0,01	23,88	0,02	201,42	69,25	0	0	0,02
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)	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
588	ЗАВТРАК	Вафли	30	0,84	0,99	23,19	105,00	0,009	0	0	0,45	4,8	0	3	0	0	10,8	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			570	9,40	17,90	69,39	493,40	0,129	0,04	28,2	4,19	83,43	0,01	60,08	0,02	201,42	154,65	0	0	0,02

7-11 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.	P, 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	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
511	ОБЕД	Компот смородины	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	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
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:			640	17,03	14,77	84,26	542,00	0,308	0	40,58	3,935	100,25	0,07	120,45	0	0	300,8	0	0	0

7-11 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 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	7,8	0	0	19,8	0	0	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	59,925	0	1175,6	322,15	0,025	0	0,125
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	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:			550	31,76	19,98	55,49	530,70	0,326	0,35	30,625	6,325	64,7	0	80,925	0	1175,6	389,55	0,025	0	0,125

7-11 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 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	20,75	0	0	141,7	0	0	0
237	ЗАВТРАК	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,55	7,85	37,08	253,05	0,21	0	0	4,545	14,25	0,045	135,3	0	0	202,65	0	0	0
495	ЗАВТРАК	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	0	1,3	0,4	127	0	15	0	0	127	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	23,83	32,32	73,09	680,05	0,448	0	2,08	7,73	185,5	0,06	183,25	0	0	515,95	0	0	0

7-11 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.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, 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	10,8	0	0	33	0	0	0
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
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
494	ЗАВТРАК	Чай с лимоном	200	0,10	0,00	15,20	61,00	0	0	2,8	0,4	14,2	0	2	0	0	4	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	21,57	22,18	64,79	545,60	0,409	0	21,46	6,55	104	38,905	66,5	0	0	362,1	0	0	0

7-11 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 10

262	ЗАВТРАК	Каша манная молочная жидкая	200	6,20	7,46	30,86	215,40	0,08	0	1,38	0,44	132,8	0,06	20,2	0	0	121,2	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
108/105	ЗАВТРАК	Бутерброд с маслом	60	3,85	8,65	24,68	192,30	0,055	0	0	0,57	11,2	0,059	7	0	0	34,4	0	0	0
300	ЗАВТРАК	Яйца вареные	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,032	0	0	1	22	0,1	5	0	0	77	0	0	0
112	ЗАВТРАК	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	0	60	0,3	34	0	13	0	0	23	0	0	0
ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:			590	21,05	25,31	95,64	699,70	0,267	0	63,08	3,61	363	0,259	84,2	0	0	405,6	0	0	0

Средние показатели пищевой и энергетической ценности за 10 дней

(7-11 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.	P, мг.	I, мг.	Se, мг.	F, мг.
	Б	Ж	У														
1	22,85	24,62	69,43	592,40	0,279	0	6,68	5,355	97,35	0,096	70,85	0	0	310,3	0	0	0
2	16,94	24,55	88,80	642,87	0,142	0	7,048	11,148	57,67	16,755	73,11	0	0	273,07	0	0	0
3	22,11	19,53	58,82	500,79	0,22	0,162	17,619	5,557	92,011	0,018	69,238	0	249,075	288,624	0,009	0	0,045
4	19,53	23,84	64,15	550,90	0,258	0	0,795	3,865	60,95	0,015	42,05	0	0	225	0	0	0
5	9,40	17,90	69,39	493,40	0,129	0,04	28,2	4,19	83,43	0,01	60,08	0,02	201,42	154,65	0	0	0,02
6	17,03	14,77	84,26	542,00	0,308	0	40,58	3,935	100,25	0,07	120,45	0	0	300,8	0	0	0
7	31,76	19,98	55,49	530,70	0,326	0,35	30,625	6,325	64,7	0	80,925	0	1175,6	389,55	0,03	0	0,13
8	23,83	32,32	73,09	680,05	0,453	0	2,08	7,73	185,5	0,06	183,25	0	0	515,95	0	0	0
9	21,57	22,18	64,79	545,60	0,409	0	21,46	6,55	104	38,905	66,5	0	0	362,1	0	0	0
10	21,05	25,31	95,64	699,70	0,267	0	63,08	3,61	363	0,259	84,2	0	0	405,6	0	0	0
ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:	206,07	225,00	723,86	5778,41	2,791	0,552	218,167	58,265	1208,861	56,188	850,653	0,02	1626,095	3225,644	0,039	0	0,195
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД	20,61	22,50	72,39	577,84	0,2791	0,0552	21,8167	5,8265	120,8861	5,6188	85,0653	0,002	162,6095	322,5644	0	0	0,0195