



Утверждаю:

директор МКОУ Ягодинская СОШ

О.А. Путилова

(введено в действие приказом
от 30.08.2022 № 251-од)

***Основное (организованное) меню
для организации горячего питания
определенных групп детей
с ограничением в питании
(с исключением рыбы)
5-11 классы (завтрак)
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

381/453	ОБЕД	Котлета из говядины, соус томатный	150	18,34	19,37	17,77	318,80	0,095	0	0,78	2,985	41,25	0,055	29,75	0	0	192,7	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:			550	25,68	25,95	87,38	687,40	0,198	0	0,78	5,06	71,1	0,1	68,8	0	0	322,25	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	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	5,66	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	0,273	0,015	2,36	9,335	63,84	0,015	47,1	0	0	239,15	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	ОБЕД	Сложный гарнир (картофельное пюре, капуста тушеная)	180	18,34	4,05	4,14	201,00	0,27	0	27	81,9	70,2	0	32,85	0	0	65,7	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	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	30,44	18,48	50,15	562,87	0,343	0	27,928	84,843	113,52	16,71	65,81	0	0	227,52	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 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

395	ЗАВТРАК	Сосиска отварная	100	10,40	20,90	0,00	230,00	0,14	0	0	1,6	31	0	17	0	0	134	0	0	0
453	ЗАВТРАК	Соус томатный	50	0,54	1,87	3,47	32,80	0,005	0	0,78	0,185	2,25	0,015	3,75	0	0	7,7	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:			550	18,13	29,31	71,67	624,95	0,248	0	0,78	3,845	62,8	0,06	58,75	0	0	269	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	ОБЕД	Котлета из говядины, соус томатный	150	18,34	19,37	17,77	318,80	0,095	0	0,78	2,985	41,25	0,055	29,75	0	0	192,7	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
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	25,14	26,47	69,92	620,80	0,303	0	5,88	5,585	105	0,1	74,5	0	0	336,95	0	0	0

День 8

395	ЗАВТРАК	Сосиска отварная	100	10,40	20,90	0,00	230,00	0,14	0	0	1,6	31	0	17	0	0	134	0	0	0
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
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	36,49	69,50	700,00	0,393	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	0,025	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	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	25,68	25,95	87,38	687,40	0,198	0	0,78	5,06	71,1	0,1	68,8	0	0	322,25	0	0	0
3	20,45	23,95	73,41	592,70	0,273	0,015	2,36	9,335	6,384	0,015	47,1	0	0	239,15	0	0	0
4	30,44	18,48	50,15	562,87	0,343	0	27,928	84,843	113,52	16,71	65,81	0	0	227,52	0	0	0
5	32,57	19,38	95,22	688,80	252,2	0	1,77	10,73	95,68	0,054	204,8	0	0	487,1	0	0	0
6	18,13	29,31	71,67	624,95	0,248	0	0,78	3,845	62,8	0,06	58,75	0	0	269	0	0	0
7	25,14	26,47	69,92	620,80	0,303	0	5,88	5,585	105	0,1	74,5	0	0	336,95	0	0	0
8	22,95	36,49	69,50	700,00	0,393	0	17	5,55	275,75	0,06	110,25	0	0	444,7	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:	251,11	234,48	731,47	6132,32	254,898	0,03	104,203	152,568	949,69	67,768	826,035	0	0	3318,07	0	0	0
СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД:	25,11	23,45	73,15	613,23	25,4898	0,003	10,4203	15,2568	94,969	6,7768	82,6035	0	0	331,807	0	0	0