



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)  
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	130	14,78	15,87	14,91	261,60	0,077	0	0,78	2,425	33,45	0,047	24,55	0	0	155,7	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
512	ЗАВТРАК	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	0,0275	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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>560</b>	<b>22,41</b>	<b>24,29</b>	<b>75,43</b>	<b>612,20</b>	<b>0,3115</b>	<b>0</b>	<b>7,7</b>	<b>5,535</b>	<b>104</b>	<b>0,101</b>	<b>77</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>320,05</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>580</b>	<b>18,38</b>	<b>18,50</b>	<b>84,37</b>	<b>579,52</b>	<b>0,1585</b>	<b>0</b>	<b>1</b>	<b>633,15</b>	<b>53,87</b>	<b>0,124</b>	<b>58,61</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>253,71</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

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.	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	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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>550</b>	<b>24,92</b>	<b>21,73</b>	<b>64,88</b>	<b>556,54</b>	<b>0,2525</b>	<b>0,18</b>	<b>19,21</b>	<b>6,18</b>	<b>102,54</b>	<b>0,02</b>	<b>78,07</b>	<b>0</b>	<b>276,75</b>	<b>326,1</b>	<b>0,011</b>	<b>0</b>	<b>0,05</b>

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 4

395/453	<b>ЗАВТРАК</b>	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	<b>ЗАВТРАК</b>	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	<b>ЗАВТРАК</b>	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	<b>ЗАВТРАК</b>	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	<b>ЗАВТРАК</b>	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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>580</b>	<b>21,36</b>	<b>24,07</b>	<b>74,12</b>	<b>600,68</b>	<b>0,2845</b>	<b>0</b>	<b>0,798</b>	<b>4,271</b>	<b>64,84</b>	<b>0,015</b>	<b>46,72</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>243,29</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

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	80	0,08	8,16	2,80	88,00	0,032	0	13,2	0,64	10,4	0	14,4	0	0	19,2	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
519	ЗАВТРАК	Напиток из шиповника	200	0,70	0,30	22,80	97,00	0,01	0	70	1,5	12	0	3	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)	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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>600</b>	<b>9,90</b>	<b>17,97</b>	<b>66,07</b>	<b>471,73</b>	<b>0,1615</b>	<b>0,05</b>	<b>102,3</b>	<b>4,56</b>	<b>97,15</b>	<b>0,025</b>	<b>52,7</b>	<b>0,025</b>	<b>251,77</b>	<b>138,5</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,025</b>

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 6

381	ЗАВТРАК	Шницель из говядины	130	14,78	15,87	14,91	261,60	0,077	0	0,78	2,425	33,45	0,047	24,55	0	0	155,7	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
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
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>560</b>	<b>22,21</b>	<b>24,29</b>	<b>70,33</b>	<b>591,20</b>	<b>0,3115</b>	<b>0</b>	<b>6,9</b>	<b>5,235</b>	<b>105</b>	<b>0,101</b>	<b>75</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>317,05</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

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	<b>ЗАВТРАК</b>	Салат из свежих огурцов	80	0,56	8,08	1,60	81,60	0,024	0	4	0,4	14,4	0
369	<b>ЗАВТРАК</b>	Жаркое по-домашнему (с мясом свинины)	250	28,40	13,52	22,65	326,30	0,25	0,35	27,625	4,725	31,9	0
493	<b>ЗАВТРАК</b>	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0	0	0	0,3	11	0
108	<b>ЗАВТРАК</b>	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,0275	0	0	0,275	5	0
110	<b>ЗАВТРАК</b>	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	25	1,65	0,30	8,50	45,25	0,045	0	0	0,975	8,75	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>580</b>	<b>32,61</b>	<b>22,10</b>	<b>60,05</b>	<b>571,90</b>	<b>0,3465</b>	<b>0,35</b>	<b>31,625</b>	<b>6,675</b>	<b>71,05</b>	<b>0</b>



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

10,4	0	0	26,4	0	0	0
59,925	0	1175,6	322,15	0,03	0	0,13
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
<b>86,575</b>	<b>0</b>	<b>1175,6</b>	<b>407,3</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>0,13</b>

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	<b>ЗАВТРАК</b>	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	<b>ЗАВТРАК</b>	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,26	9,42	44,50	303,66	0,252	0	0	5,454	17,1	0,054
495	<b>ЗАВТРАК</b>	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	0,04	0	1,3	0,4	127	0
108	<b>ЗАВТРАК</b>	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,0275	0	0	0,275	5	0
110	<b>ЗАВТРАК</b>	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	25	1,65	0,30	8,50	45,25	0,045	0	0	0,975	8,75	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>580</b>	<b>26,25</b>	<b>33,99</b>	<b>84,67</b>	<b>751,46</b>	<b>0,5045</b>	<b>0</b>	<b>2,08</b>	<b>8,889</b>	<b>191,1</b>	<b>0,069</b>

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
<b>213,48</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>567,63</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

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 9

32	<b>ЗАВТРАК</b>	Салат "Летний"	60	1,38	4,38	3,60	59,40	0,036	0	7,26	1,8	13,8	1,86
404/462	<b>ЗАВТРАК</b>	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	<b>ЗАВТРАК</b>	Картофельное пюре	180	3,78	7,92	19,62	165,60	0,162	0	6,12	1,26	46,8	0,054
493	<b>ЗАВТРАК</b>	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	15,00	60,00	0	0	0	0,3	11	0
108	<b>ЗАВТРАК</b>	Хлеб пшеничный	25	1,90	0,20	12,30	58,75	0,0275	0	0	0,275	5	0
110	<b>ЗАВТРАК</b>	Хлеб столовый (ржано-пшеничный)	25	1,65	0,30	8,50	45,25	0,045	0	0	0,975	8,75	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>640</b>	<b>22,91</b>	<b>23,60</b>	<b>72,02</b>	<b>593,00</b>	<b>0,4505</b>	<b>0</b>	<b>19,68</b>	<b>6,91</b>	<b>111,35</b>	<b>38,914</b>

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
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
<b>74,25</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>389,35</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

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	Флоды свежие (апельсин)	100	0,90	0,20	8,10	43,00	0,04	0	60	0,3	34	0
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>590</b>	<b>22,60</b>	<b>27,18</b>	<b>103,36</b>	<b>753,55</b>	<b>0,287</b>	<b>0</b>	<b>63,425</b>	<b>3,72</b>	<b>396,2</b>	<b>0,274</b>

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
<b>89,25</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>435,9</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

## 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	22,41	24,29	75,43	612,20	0,3115	0	7,7	5,535	104	0,101	77	0	0	320,05	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	9,90	17,97	66,07	471,73	0,162	0,05	102,3	4,56	97,15	0,025	52,7	0,025	251,77	138,5	0	0	0,025
6	22,21	24,29	70,33	591,20	0,312	0	6,9	5,235	105	0,101	75	0	0	317,05	0	0	0
7	32,61	22,10	60,05	571,90	0,346	0,35	31,625	6,675	71,05	0	86,575	0	1175,6	407,30	0,03	0	0,13
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	72,02	593,00	0,45	0	19,68	6,91	11,35	38,914	74,25	0	0	389,35	469,05	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
<b>ИТОГО ЗА ВЕСЬ ПЕРИОД:</b>	223,55	237,72	755,30	6081,78	3,0805	0,58	244,718	685,125	1197,1	39,643	851,655	0,025	1704,12	3398,88	469,09	0	0,16
<b>СРЕДНЕЕ ЗНАЧЕНИЕ ЗА ПЕРИОД</b>	22,36	23,77	75,53	608,18	0,3081	0,058	24,4718	68,5125	119,71	3,9643	85,1655	0,0025	170,412	339,888	0	0	0,016