

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МКОУ Артюгинской



Логинова Е.В.
2023 год

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

РАЦИОНОВ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ

ОТ ДВЕНАДЦАТИ ДО ВОСЕМНАДЦАТИ ЛЕТ

МКОУ АРТЮГИНСКОЙ ШКОЛЫ

День: первый

Возрастная категория : с 12 до 18 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)							
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Ca	P	Mg	Fe				
	ЗАВТРАК																
311	манная молочная жидкая	250	7,50	10,20	36,70	268,00	10,80	0,27	78,83	156,84	131,85	22,86	0,52				
	яйцо отварное	47	5,10	4,60	0,30	62,80	0,03	0,00	100,00	22,00	77,00	5,00	1,00				
	масло сливочное порциями	10	0,10	7,20	0,10	57,00	0,00	0,00	40,00	0,00	3,00	0,00	0,00				
	хлеб пшеничный	80	4,56	0,72	43,38	209,68	0,10	0,00	0,00	18,00	57,60	12,60	1,08				
	фрукты	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	16,00	22,00	18,00	4,40				
690	кофейный напиток с молоком	200	1,40	1,60	17,35	89,32	0,01	0,24	0,02	55,54	47,40	8,34	0,13				
	итого за завтрак		19,46	25,12	117,43	780,80	11,00	20,51	218,85	268,38	338,85	66,80	7,13				
	ОБЕД																
	огурец соленый	34	0,30	0,00	0,60	4,40	0,02	5,00	5,00	23,00	24,00	14,00	0,60				
138	суп картофельный с крупой	300	3,2	3,1	32,2	136	0,1	8,4	12,74	18,97	94,56	28,81	1,1				
436	жаркое по-домашнему	300	24,20	23,60	20,50	392,00	0,17	5,65	0,00	31,40	288,00	61,60	4,28				
	хлеб пшеничный	80	4,56	0,72	43,38	209,68	0,10	0,00	0,00	18,00	57,60	12,60	1,08				
648	кисель из концентрата	200	0,00	0,00	10,00	119,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,03				
	итого за обед		32,26	27,42	106,68	861,08	0,39	19,05	17,74	91,57	464,16	117,01	7,09				
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		51,72	52,54	224,11	1641,88	11,39	39,56	236,59	359,95	803,01	183,81	14,22				

Возрастная категория : с 12 до 18 лет

№ реп.	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			ЭН ЦЕННОСТЬ (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)								
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Ca	P	Mg	Fe					
	ЗАВТРАК																	
	овощи по сезону(огурец)	100	0,7	0,1	1,9	16	0,04	7	0									
261	макароны,запеченные с сыром	250	13	21,1	43,5	421	0,07	0,06	101,6			34	30					
	кисломолочный напиток(йогурт,снежок)	200	5,80	5,00	8,00	112,24	0,08	1,40	40,00			210,77	170,83					
	хлеб пшеничный	80	4,56	0,72	43,38	209,68	0,10	0,00	0,00			18,00	57,60					
	сок	200	1,00	0,20	0,00	36,00	0,02	4,00	0,00			14,00	14,00					
	итого за завтрак		25,06	27,12	96,78	794,92	0,31	12,46	141,60			516,77	452,43					
	ОБЕД																	
	икра кабачковая	50	0,6	2,35	3,89	39	0,02	4,8	0			16	15					
124	щи из свежей капусты с картофелем	300	2,50	6,40	8,70	102,00	0,03	12,00	30,20			41,50	36,50					
297	каша рисовая рассыпчатая	230	5,2	6,8	49,1	283	0,06	1,3	45,23			71,08	154,08					
374	рыба тушеная в томате с овощами	160	22,5	10,9	5,5	209	0,12	1,19	16,25			26,21	155,82					
593	соус томатный	50	0,50	2,20	3,00	34,00	0,01	0,80	8,50			2,04	5,66					
	хлеб пшеничный	80	4,56	0,72	43,38	209,68	0,10	0,00	0,00			18,00	57,60					
685	чай с сахаром	200	0,56	0,00	27,89	113,79	0,01	0,70	0,70			20,80	22,60					
	итого за обед		36,42	29,37	141,46	990,47	0,35	20,79	100,88			195,63	447,26					
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		61,48	56,49	238,24	1785,39	0,66	33,25	242,48			712,40	899,69					

Возрастная категория : с 12 до 18 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe				
	ЗАВТРАК																
144	каша пшеничная молчная с изюмом	250	9,10	11,20	42,10	307,00	0,19	0,26	77,33	144,15	200,54	53,46					1,42
373	сыр порциями	20	4,64	5,9	0	72,72	0	0,26	69,38	333	199,8	18,68					0,26
	хлеб пшеничный	80	4,56	0,72	43,38	209,68	0,10	0,00	0,00	18,00	57,60	12,60					1,08
694	какао с молоком	200	3,60	3,60	22,80	135,00	0,03	0,52	18,00	110,63	101,09	26,97					0,90
	итого за завтрак		21,90	21,42	108,28	724,40	0,32	1,04	164,71	605,78	559,03	111,71					3,66
	ОБЕД																
302	икра свекольная	50	1,14	3,79	6,81	59,79	0,01	3,30	0,00	19,50	29,50	9,00					3,30
132	рассольник ленинградский	300	2,8	6,5	18,8	148	0,08	8,05	30,24	26,26	54,64	21,22					0,5
451	котлета, биточек, шницель	100	14,50	12,00	12,80	218,00	0,06	0,05	2,59	34,77	81,01	27,68					1,04
600	соус сметанный	50	0,8	2,08	2,24	31,19	0,01	0	11,9	11,19	18,39	2,39					0,07
107	картофельное пюре	230	4,80	7,60	30,90	214,00	0,18	15,95	34,98	57,25	129,70	43,93					1,59
	яйцо отварное	47	5,10	4,60	0,30	62,80	0,03	0,00	100,00	22,00	77,00	5,00					1,00
	хлеб пшеничный	80	4,56	0,72	43,38	209,68	0,10	0,00	0,00	18,00	57,60	12,60					1,08
	сок	200	1,00	0,20	0,00	36,00	0,02	4,00	0,00	14,00	14,00	8,00					2,80
	итого за обед		34,70	37,49	115,23	979,46	0,49	31,35	179,71	202,97	461,84	129,82					11,38
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		56,60	58,91	223,51	1703,86	0,81	32,39	344,42	808,75	1020,87	241,53					15,04

Возрастная категория : с 12 до 18 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)							
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Ca	P	Mg	Fe				
	ЗАВТРАК																
311	каша рисовая молочная жидкая	250	6,3	10,2	37,9	269	0,06	0,27	78,83	152,51	153,4	33,93	0,52				
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,28	93,18	0,05	0	0	8	35,2	5,6	0,48				
	кисломолочный напиток(йогурт, снежок)	200	5,80	5,00	8,00	112,24	0,08	1,40	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20				
769	булочка домашняя	75	5,3	8,8	40,1	261	0,07	0	41,56	11,53	44,98	7,5	0,63				
686	чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	13,9	55	0	1,12	0	2,86	1,34	0,73	0,08				
	итого за завтрак		20,64	24,42	119,18	790,42	0,26	2,79	160,39	414,90	414,92	75,76	1,91				
	ОБЕД																
43	суп из овощей	300	2,32	7,03	15,11	138,29	0,07	33	0	47,1	88,92	34,99	1,1				
487	куры отварные	70	16,6	14	0,3	193,00	0,04	0,64	35,39	13,71	118,05	13,98	1,31				
534	капуста тушеная	230	5	7,5	21,7	173	0,08	37,9	0	117,9	91,45	45,15	1,74				
	хлеб пшеничный	80	4,56	0,72	43,38	209,68	0,10	0,00	0,00	18,00	57,60	12,60	1,08				
690	кофейный напиток с молоком	200	1,40	1,60	17,35	89,32	0,01	0,24	0,02	55,54	47,40	8,34	0,13				
	итого за обед		29,88	30,85	97,84	803,29	0,30	71,78	35,41	252,25	403,42	115,06	5,36				
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		50,52	55,27	217,02	1593,71	0,56	74,57	195,80	667,15	818,34	190,82	7,27				

Возрастная категория : с 12 до 18 лет

№ рец	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe				
	ЗАВТРАК																
311	каша овсяная молочная	250	8,4	12,3	33,8	279	0,16	0,28	80,33	174,03	216,31	61,9	1,46				
	сыр порциями	20	4,64	5,90	0,00	72,72	0,00	0,26	69,38	333,00	199,80	18,68	0,26				
	хлеб пшеничный	80	4,56	0,72	43,38	209,68	0,10	0,00	0,00	18,00	57,60	12,60	1,08				
	фрукты	200	0,8	0,8	19,6	94	0,06	20	0	16	22	18	4,4				
685	чай с сахаром	200	0,20	0,00	13,70	53,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,04				
	итого за завтрак		18,60	19,72	110,48	708,40	0,32	20,54	149,71	541,43	495,71	111,18	7,24				
	ОБЕД																
	зеленый горошек	34	1,09	0,07	2,24	13,6	0,04	3,4	0	6,8	21,8	6,8	0,27				
110	борщ с капустой и картофелем	300	2,3	6,3	14,3	122	0,05	9,54	30,24	42,93	56,68	25,02	1,16				
297	каша перловая рассыпчатая	230	6,5	6,8	41,3	256,00	0,08	1,3	45,23	89,34	254,52	70,45	2,01				
471	фрикадельки из говядины, тушеные в соусе	75/50	9,8	7,1	7,7	134	0,03	0,02	12,94	19,49	80,57	15,35	0,71				
	хлеб пшеничный	80	4,56	0,72	43,38	209,68	0,10	0,00	0,00	18,00	57,60	12,60	1,08				
	кондитерское изделие	40	2,56	6,72	27,44	180,68	0,04	0	47,88	9,31	26,6	3,99	0,27				
639	компот из смеси с/фруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	0,04	0,08	0	70,93	63,51	45,68	1,44				
	итого за обед		29,21	27,81	177,76	1086,96	0,38	14,34	136,29	256,80	561,28	179,89	6,94				
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		47,81	47,53	288,24	1795,36	0,70	34,88	286,00	798,23	1056,99	291,07	14,18				

Возрастная категория : с 12 до 18 лет

№ рец	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)								
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe					
	ЗАВТРАК																	
340	омлет натуральный	150	13,10	18,20	2,20	225,00	0,04	0,04	97,36	79,07	171,75	12,98						1,93
295	Горошек зел. отварной для подгарнировки	50	1,60	0,10	3,30	20,00	0,06	5,00	0,00	10,00	31,00	10,00						0,40
	масло сливочное порциями	10	0,1	7,2	0,1	57			40	0	3	0						0
	хлеб пшеничный	80	4,56	0,72	43,38	209,68	0,10	0,00	0,00	18,00	57,60	12,60						1,08
	сок	200	1,00	0,20	0,00	36,00	0,02	4,00	0,00	14,00	14,00	8,00						2,80
	итого за завтрак		20,36	26,42	48,98	547,68	0,22	9,04	137,36	121,07	277,35	43,58						6,21
	ОБЕД																	
	икра кабачковая	50	0,60	2,35	3,89	39,00	0,02	4,80	0,00	16,00	15,00	6,50						0,40
181	уха с крупой	300	10,7	5	16,8	156	0,07	0,58	13,49	14,46	80,03	9,86						0,77
413	сосиски,сардельки отварные	100	9,9	20,8	0,8	230	0,08	0	14,3	22,64	122,76	13,18						1,59
332	макаронные изделия отварные	230	8,4	6,5	51,1	301	0,1	0	27,14	14,27	62,2	11,21						1,13
593	соус томатный	50	0,50	2,20	3,00	34,00	0,01	0,80	8,50	2,04	5,66	2,88						0,12
	хлеб пшеничный	80	4,56	0,72	43,38	209,68	0,10	0,00	0,00	18,00	57,60	12,60						1,08
685	чай с молоком и сахаром	200	1,50	1,60	15,80	81,00	0,01	0,26	9,00	53,20	39,15	6,09						0,08
	итого за обед		36,16	39,17	134,77	1050,68	0,39	6,44	72,43	140,61	382,40	62,32						5,17
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		56,52	65,59	183,75	1598,36	0,61	15,48	209,79	261,68	659,75	105,90						11,38

Возрастная категория : с 12 до 18 лет

№ реп.	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			Эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)						
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Ca	Р	Mg	Fe			
	ЗАВТРАК															
253	запеканка рисовая с творогом	230	11,2	6,8	67,2	375	0,03	0,15	16,32	58,88	146,08	32,97	1,26			
	молоко сгущенное	30	2,13	1,5	16,56	88,5	0,02	0,3	7,5	95,1	68,7	10,2	0,06			
	масло сливочное порциями	10	0,1	7,2	0,1	57	0	0	40	0	3	0	0			
	хлеб пшеничный	80	4,56	0,72	43,38	209,68	0,10	0,00	0,00	18,00	57,60	12,60	1,08			
690	кофейный напиток с молоком	200	1,40	1,60	17,35	89,32	0,01	0,24	0,02	55,54	47,40	8,34	0,13			
	итого за завтрак		19,39	17,82	144,59	819,50	0,16	0,69	63,84	227,52	322,78	64,11	2,53			
	ОБЕД															
	огурец соленый	34	0,30	0,00	0,60	4,40	0,02	5,00	5,00	23,00	24,00	14,00	0,60			
42	свекольник	300	2,32	7,61	12,06	124,99	0,09	60	30	60	54	21,6	1,2			
431	печень по-строгановски	100/60	26,3	19,6	4,5	300	0,33	16,5	10338	26,84	456,8	29,21	9,88			
7	каша гречневая рассыпчатая	230	10,9	8,9	43,9	303,00	0,23	1,3	45,23	81,26	285,26	200,86	6,09			
	сыр порциями	20	4,64	5,90	0,00	72,72	0,00	0,26	69,38	333,00	199,80	18,68	0,26			
	хлеб пшеничный	80	4,56	0,72	43,38	209,68	0,10	0,00	0,00	18,00	57,60	12,60	1,08			
648	кисель из концентрата	200	0,00	0,00	10,00	119,00	0,00	0,00	0,00	0,20	0,00	0,00	0,03			
	итого за обед		49,02	42,73	114,44	1133,79	0,77	83,06	10487,61	542,30	1077,46	296,95	19,14			
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		68,41	60,55	259,03	1953,29	0,93	83,75	10551,45	769,82	1400,24	361,06	21,67			

Возрастная категория : с 12 до 18 лет

№ реп.	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			Эн. ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)							
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Ca	P	Mg	Fe				
	ЗАВТРАК																
160	суп молочный с макаронными изделиями	300	6,6	6,6	23,8	182	0,19	0,78	35,5	162,73	136,01	21,61					0,48
	хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,28	93,18	0,05	0	0	8	35,2	5,6					0,48
	масло сливочное порциями	10	0,1	7,2	0,1	57	0	0	40	0	3	0					0
746	пирог с повидлом	100	5,9	3,1	54,5	268	0,06	0,08	11,31	17	50,5	9,88					1,07
685	чай с сахаром	200	0,20	0,00	13,70	53,00	0,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00					0,04
	итого за завтрак		15,84	17,22	111,38	653,18	0,30	0,86	86,81	188,13	224,71	37,09					2,07
	ОБЕД																
128	щи по-уральски с крупой	300	2,6	6,5	8	103	0,05	9,01	30,24	43,47	54,86	23,82					0,81
5	рагу овощное с мясом	220	19,6	21,2	16,5	335	0,07	10,72	7,65	46,08	204,06	47,21					3,11
	яйцо отварное	47	5,10	4,60	0,30	62,80	0,03	0,00	100,00	22,00	77,00	5,00					1,00
	хлеб пшеничный	80	4,56	0,72	43,38	209,68	0,10	0,00	0,00	18,00	57,60	12,60					1,08
639	компот из смеси с/фруктов	200	2,4	0,1	41,4	171	0,04	0,08	0	70,93	63,51	45,68					1,44
	итого за обед		34,26	33,12	109,58	881,48	0,29	19,81	137,89	200,48	457,03	134,31					7,44
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		50,10	50,34	220,96	1534,66	0,59	20,67	224,70	388,61	681,74	171,40					9,51

Возрастная категория : с12до 18 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)							
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Ca	Р	Mg	Fe				
	ЗАВТРАК																
	каша "Дружба"	250	7,7	10,7	40,5	290	0,12	0,27	77,83	153,72	177,4	43,97	0,98				
	масло сливочное порциями	10	0,10	7,20	0,10	57,00	0,00	0,00	40,00	0,00	3,00	0,00	0,00				
	хлеб пшеничный	80	4,56	0,72	43,38	209,68	0,10	0,00	0,00	18,00	57,60	12,60	1,08				
	фрукты	200	0,80	0,80	19,60	94,00	0,06	20,00	0,00	16,00	22,00	18,00	4,40				
694	какао с молоком	200	3,60	3,60	22,80	135,00	0,03	0,52	18,00	110,63	101,09	26,97	0,90				
	итого за завтрак		16,76	23,02	126,38	785,68	0,31	20,79	135,83	298,35	361,09	101,54	7,36				
	ОБЕД																
302	икра свекольная	50	1,14	3,79	6,81	59,79	0,01	3,30	0,00	19,50	29,50	9,00	3,30				
139	суп картофельный с бобовыми	300	8,1	5	23,4	172	0,29	8,52	21,24	37,7	122,1	45,73	2,28				
5	азу	75/50	21,7	26,1	3,3	335	0,06	1,45	0	17,99	226,84	30,2	3,32				
203	картофель отварной с маслом	250	4,9	5,2	34,7	210,00	0,16	2,14	35,4	22,28	126,46	49,47	1,96				
	сыр порциями	20	4,64	5,90	0,00	72,72	0,00	0,26	69,38	333,00	199,80	18,68	0,26				
	хлеб пшеничный	80	4,56	0,72	43,38	209,68	0,10	0,00	0,00	18,00	57,60	12,60	1,08				
	сок	200	1,00	0,20	0,00	36,00	0,02	4,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80				
	итого за обед		46,04	46,91	111,59	1095,19	0,64	19,67	126,02	462,47	776,30	173,68	15,00				
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		62,80	69,93	237,97	1880,87	0,95	40,46	261,85	760,82	1137,39	275,22	22,36				

ДЕНЬ: десятый

Возрастная категория : с12,до 18 лет

№ реп	прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые в-ва(г)			эн ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные в-ва (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe				
	ЗАВТРАК																
297	каша пшеничная молочная	230	9,6	7,1	40	254	0,17	1,3	45,23	95,55	248,44	90,32	4,17				
	сыр порциями	20	4,64	5,90	0,00	72,72	0,00	0,26	69,38	333,00	199,80	18,68	0,26				
	хлеб пшеничный	80	4,56	0,72	43,38	209,68	0,10	0,00	0,00	18,00	57,60	12,60	1,08				
	кисломолочный напиток(йогурт,снежок)	200	5,80	5,00	8,00	112,24	0,08	1,40	40,00	240,00	180,00	28,00	0,20				
685	чай с молоком и сахаром	200	1,50	1,60	15,80	81,00	0,01	0,26	9,00	53,20	39,15	6,09	0,08				
	итого за завтрак		26,10	20,32	107,18	729,64	0,36	3,22	163,61	739,75	724,99	155,69	5,79				
	ОБЕД																
	зеленый горошек	34	1,09	0,07	2,24	13,6	0,04	3,4	0	6,8	21,8	6,8	0,27				
140	суп картофельный с макаронными изд.	300	3,3	3,1	22,6	134	0,1	7,92	12,74	16,3	66,89	24,11	1,03				
492	плов из курицы	300	29,5	30	47,3	581	0,1	0,91	53,55	33,59	311,95	60,96	2,86				
	хлеб пшеничный	80	4,56	0,72	43,38	209,68	0,10	0,00	0,00	18,00	57,60	12,60	1,08				
	кондитерское изделие	40	2,56	6,72	27,44	180,68	0,04	0	47,88	9,31	26,6	3,99	0,27				
690	кофейный напиток с молоком	200	1,40	1,60	17,35	89,32	0,01	0,24	0,02	55,54	47,40	8,34	0,13				
	итого за обед		42,41	42,21	160,31	1208,28	0,39	12,47	114,19	139,54	532,24	116,80	5,64				
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК И ОБЕД		68,51	62,53	267,49	1937,92	0,75	15,69	277,80	879,29	1257,23	272,49	11,43				