

Утверждаю:

Директор МАОУ ООШ п.Карабашка



Г.В.Рязанова

« 16 » января 2023 года

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ

ШКОЛА П.КАРАБАШКА

ПРИМЕРНЫЙ РАЦИОН ПИТАНИЯ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ

Вариант 10 дневного питания для учащихся 1-4 классы(7-11 лет)

1 ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Витамины		Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг	Se, мг	F, мг
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	9,5	11,6	6,8	166,7	9,93	0,05	0,11	0,21	0,06	38,84	100,61	23,35	1,39	330,45	5,79	0,01	0,06	84	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	5,5	4,8	31,3	191,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	331	2008
КОТЛЕТА	11,9	16,6	4,9	216,0	0,00	0,05	0,07	0,01	0,05	9,24	116,99	18,26	1,90	223,17	4,32	0,00	0,03	268	2011
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	0,2	1,2	1,4	17,2	0,40	0,00	0,00	0,03	0,00	2,56	2,81	1,68	0,09	21,66	0,26	0,00	0,00	364	2008
ХЛЕБ-ПШЕНИЧНЫЙ	4,6	0,4	30,1	142,1	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	13,80	50,40	19,80	1,20	77,40	0,00	0,00	0,01	402	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	92,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,94	0,00	1,89	0,00	1,35	0,00	0,00	0,00	402	2008
Итого за прием пищи:	31,7	34,5	97,8	828,8	10,33	0,20	0,21	0,25	0,11	73,38	270,81	64,98	4,57	654,03	10,37	0,01	0,10		
Всего за день:	31,7	34,5	97,8	828,8	10,33	0,20	0,21	0,25	0,11	73,38	270,81	64,98	4,57	654,03	10,37	0,01	0,10		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Витамины		Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг	Se, мг	F, мг
ЩИ (КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ)	12,5	12,3	15,1	221,2	4,04	0,17	0,12	0,23	0,00	40,66	130,23	34,21	2,23	465,63	6,25	0,01	0,07	102	2011
ПОРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	3,2	5,4	21,4	147,7	10,32	0,11	0,11	0,03	0,06	45,08	86,03	30,32	1,22	764,26	8,54	0,00	0,04	312	2011
РЫБА ОТВАРНАЯ	15,5	7,5	0,7	132,2	0,43	0,08	0,10	0,15	0,12	50,86	233,20	52,14	0,91	436,27	150,05	0,02	0,63	226	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	92,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	8,94	0,00	1,89	0,00	1,35	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ-ПШЕНИЧНЫЙ	4,6	0,4	30,1	142,1	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	13,80	50,40	19,80	1,20	77,40	0,00	0,00	0,01	402	2008
Итого за прием пищи:	35,8	25,6	90,5	736,0	14,79	0,46	0,36	0,41	0,20	159,34	489,86	138,36	5,56	1 744,91	164,84	0,03	0,75		
Всего за день:	35,8	25,6	90,5	736,0	14,79	0,46	0,36	0,41	0,20	159,34	489,86	138,36	5,56	1 744,91	164,84	0,03	0,75		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Витамины		Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг	Se, мг	F, мг
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	5,6	5,5	14,0	128,3	7,16	0,09	0,07	0,11	0,00	24,54	82,07	25,43	1,39	564,07	6,17	0,00	0,03	104	2011
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	3,6	4,6	37,6	205,5	0,00	0,03	0,00	0,03	0,00	10,97	77,81	25,94	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	323	2008
ГУЛЯШ	12,7	14,4	2,9	192,0	1,26	0,04	0,06	0,02	0,00	17,82	112,58	16,05	1,74	281,98	5,61	0,00	0,03	260	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	92,9	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ-ПШЕНИЧНЫЙ	4,6	0,4	30,1	142,1	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	13,80	50,40	19,80	1,20	77,40	0,00	0,00	0,01	402	2008
Итого за прием пищи:	26,5	24,9	107,8	760,6	8,42	0,26	0,18	0,16	0,00	67,13	322,86	87,22	4,93	923,46	11,78	0,00	0,07		
Всего за день:	26,5	24,9	107,8	760,6	8,42	0,26	0,18	0,16	0,00	67,13	322,86	87,22	4,93	923,46	11,78	0,00	0,07		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Витамины		Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг			I, мкг	Se, мг	F, мг
БОРЩ С МЯСОМ	7,9	10,6	12,0	177,3	9,38	0,09	0,11	0,30	0,00	49,83	102,54	31,30	1,72	488,75	8,29	0,01	0,07	62	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	3,6	4,6	37,6	205,2	0,00	0,03	0,00	0,03	0,00	10,96	77,69	25,90	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	323	2008
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	6,4	9,8	6,4	139,2	0,59	0,03	0,04	0,00	0,00	8,18	62,66	9,84	0,88	135,31	2,79	0,00	0,02	279	2011
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	0,2	1,2	1,4	17,2	0,40	0,00	0,00	0,03	0,00	2,56	2,81	1,68	0,09	21,66	0,26	0,00	0,00	364	2008
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ВИТОШКА	200	6,2	3,9	171,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,10	0,00	0,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	402	2008
ХЛЕБ-ПШЕНИЧНЫЙ	4,6	0,4	30,1	142,1	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	13,80	50,40	19,80	1,20	77,40	0,00	0,00	0,01	402	2008
Итого за прием пищи:	26,9	28,8	91,4	851,9	10,37	0,25	0,18	0,36	0,00	86,43	296,10	88,88	4,48	723,12	11,34	0,01	0,10		
Всего за день:	26,9	28,8	91,4	851,9	10,37	0,25	0,18	0,36	0,00	86,43	296,10	88,88	4,48	723,12	11,34	0,01	0,10		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Витамины		Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур		
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
Обед																		
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	1,8	2,0	5,3	47,9	16,75	0,02	0,04	0,17	0,04	51,03	33,73	18,06	0,95	198,03	3,35	0,00	0,01	
ПОРЕ КАРТОВЕЛЬНОЕ	3,2	5,4	21,4	147,7	10,32	0,11	0,11	0,03	0,08	45,06	86,03	30,32	1,22	764,26	8,54	0,00	0,04	
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	12,2	8,4	4,5	161,8	8,60	0,14	1,01	4,08	0,00	25,54	175,79	11,88	3,81	200,46	5,21	0,02	0,12	
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ВИТОШКА	6,2	2,3	3,9	171,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,10	0,00	0,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ХЛЕБ-ПШЕНИЧНЫЙ	4,5	0,4	30,1	142,1	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	13,80	50,40	19,80	1,20	77,40	0,00	0,00	0,01	
Итого за прием пищи:	28,0	18,5	65,2	670,4	35,67	0,37	1,19	4,28	0,12	136,55	345,95	80,42	7,18	1 240,15	17,10	0,02	0,18	
Всего за день:	28,0	18,5	65,2	670,4	35,67	0,37	1,19	4,28	0,12	136,55	345,95	80,42	7,18	1 240,15	17,10	0,02	0,18	

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Витамины		Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур		
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
Обед																		
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	7,7	10,0	13,4	177,2	5,52	0,09	0,09	0,24	0,05	28,56	103,90	25,06	1,28	446,63	6,13	0,01	0,07	
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	5,5	4,8	31,0	169,3	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	7,9	7,8	7,1	132,7	10,01	0,04	0,06	0,02	0,03	33,91	83,74	17,67	1,48	239,79	4,67	0,00	0,03	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	0,0	0,0	23,3	92,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ХЛЕБ-ПШЕНИЧНЫЙ	4,5	0,4	30,1	142,1	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	13,80	50,40	19,80	1,20	77,40	0,00	0,00	0,01	
Итого за прием пищи:	25,7	23,0	104,9	734,1	15,53	0,23	0,18	0,26	0,09	76,27	238,04	62,55	3,96	764,02	10,80	0,01	0,11	
Всего за день:	25,7	23,0	104,9	734,1	15,53	0,23	0,18	0,26	0,09	76,27	238,04	62,55	3,96	764,02	10,80	0,01	0,11	

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Витамины		Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур		
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
Обед																		
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ОРИКАДЕЛЬКАМИ	5,6	5,5	14,0	128,3	7,16	0,09	0,07	0,11	0,00	24,54	82,07	25,43	1,39	564,07	6,17	0,00	0,03	
ЖАРКОЕ ПОДОМАШНЕМУ	13,3	14,1	13,7	234,8	7,10	0,11	0,12	0,01	0,00	14,78	143,31	29,74	2,22	694,43	9,02	0,00	0,05	
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ВИТОШКА	6,2	2,3	3,9	171,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,10	0,00	0,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ХЛЕБ-ПШЕНИЧНЫЙ	4,5	0,4	30,1	142,1	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	13,80	50,40	19,80	1,20	77,40	0,00	0,00	0,01	
ЯБЛОКО	10,0	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	15,00	11,00	6,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01	
Итого за прием пищи:	30,0	22,7	71,5	723,1	24,26	0,33	0,24	0,13	0,00	70,22	286,78	83,33	7,01	1 613,90	17,19	0,00	0,10	
Всего за день:	30,0	22,7	71,5	723,1	24,26	0,33	0,24	0,13	0,00	70,22	286,78	83,33	7,01	1 613,90	17,19	0,00	0,10	

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Витамины		Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур		
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
Обед																		
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	3,1	2,2	16,0	95,8	6,40	0,09	0,00	0,16	0,00	18,40	51,20	20,00	0,80	0,00	0,00	0,00	0,00	
ПОРЕ КАРТОВЕЛЬНОЕ	3,2	5,4	21,4	147,7	10,32	0,11	0,11	0,03	0,08	45,06	86,03	30,32	1,22	764,26	8,54	0,00	0,04	
РЫБА ОТВАРНАЯ	15,5	7,5	0,7	132,2	0,43	0,08	0,10	0,15	0,12	50,86	233,20	52,14	0,91	436,27	150,05	0,02	0,63	
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ВИТОШКА	6,2	2,3	3,9	171,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	1,10	0,00	0,36	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
ХЛЕБ-ПШЕНИЧНЫЙ	4,5	0,4	30,1	142,1	0,00	0,10	0,03	0,00	0,00	13,80	50,40	19,80	1,20	77,40	0,00	0,00	0,01	
Итого за прием пищи:	32,6	17,7	72,1	689,7	17,15	0,36	0,24	0,34	0,20	129,24	410,83	122,62	4,13	1 277,93	156,59	0,02	0,68	
Всего за день:	32,6	17,7	72,1	689,7	17,15	0,36	0,24	0,34	0,20	129,24	410,83	122,62	4,13	1 277,93	156,59	0,02	0,68	

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мд, мг	Fe, мг	К, мг			I, мкг	Se, мг	F, мг
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	200	1,8	2,0	5,3	16,75	0,02	0,04	0,17	0,04	51,03	33,73	18,06	0,95	198,03	3,35	0,00	0,01	92	2008	
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	150	3,6	4,6	37,6	205,2	0,00	0,00	0,03	0,00	10,96	77,69	25,90	0,60	0,00	0,00	0,00	0,00	323	2008	
КОТЛЕТА	90	11,9	16,6	4,9	216,0	0,00	0,05	0,07	0,01	0,05	9,24	116,99	18,26	1,90	223,17	4,32	0,00	0,03	268	2011
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	20	0,2	1,2	1,4	17,2	0,40	0,00	0,03	0,00	2,56	2,81	1,68	0,08	21,66	0,26	0,00	0,00	364	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	23,3	92,8	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	402	2008	
ХЛЕБ-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,00	0,10	0,03	0,00	13,80	50,40	19,80	1,20	77,40	0,00	0,00	0,01	2008	2008	
Итого за прием пищи:	720	22,1	24,7	102,6	721,1	17,15	0,20	0,14	0,24	0,09	87,59	281,62	63,70	4,73	520,26	7,93	0,00	0,05		
Всего за день:	22,1	24,7	102,6	721,1	17,15	0,20	0,14	0,24	0,09	87,59	281,62	63,70	4,73	520,26	7,93	0,00	0,05			

9

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества							№ рецептуры	Сборник рецептов			
		Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мд, мг	Fe, мг	К, мг			I, мкг	Se, мг	F, мг
Обед																				
БОРЩ С МЯСОМ	200	7,9	10,6	177,3	9,38	0,09	0,11	0,30	0,00	49,83	102,54	31,30	1,72	488,75	8,29	0,01	0,07	62	2011	
ПЛОВ	150	12,3	13,8	276,3	0,67	0,04	0,07	0,11	0,00	10,89	133,84	26,22	1,61	246,45	4,96	0,01	0,04	311	2008	
ХЛЕБ-ПШЕНИЧНЫЙ	60	4,6	0,4	30,1	142,1	0,00	0,10	0,03	0,00	13,80	50,40	19,80	1,20	77,40	0,00	0,00	0,01	2008	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	23,2	92,9	0,00	0,00	0,00	0,00	8,94	0,00	1,89	0,00	1,35	0,00	0,00	0,00	402	2008	
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01	2008	2008	
Итого за прием пищи:	710	25,2	25,2	100,9	735,6	20,05	0,26	0,23	0,42	0,00	99,46	297,78	89,21	6,73	1 091,95	15,25	0,02	0,13		
Всего за день:	25,2	25,2	100,9	735,6	20,05	0,26	0,23	0,42	0,00	99,46	297,78	89,21	6,73	1 091,95	15,25	0,02	0,13			

10

МАОУ ООШ п.КАРАБАШКА

ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества									
	Белки, г	Жиры, г		Углеводы, г	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Мд, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	285,4	245,5	904,5	7 451,4	173,72	2,94	3,15	6,85	0,81	985,61	3 240,63	901,27	53,28	10 553,73	425,19	0,12	2,27
Среднее значение за период	28,6	24,6	90,5	745,1	17,37	0,29	0,32	0,69	0,08	98,56	324,06	90,13	5,33	1 055,37	42,52	0,01	0,23
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15,4	29,7	54,9														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
82-00 обл.б (1-4кл)	708

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 80760091953345287616995357499410305195481097574

Владелец Рязанова Галина Владимировна

Действителен с 10.04.2025 по 10.04.2026