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 5-9 классы (11-17 лет)

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Обед																				
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	250	11,9	14,5	8,5	212,2	12,41	0,10	0,14	0,26	0,08	48,55	125,78	29,19	1,74	413,11	7,24	0,01	0,09	84	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,6	5,8	37,6	229,2	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	100	14,3	25,4	5,5	307,3	0,00	0,05	0,10	0,04	0,14	11,31	140,01	21,36	2,25	268,64	5,24	0,00	0,04	268	2011
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	20	0,4	2,0	1,5	24,5	0,40	0,00	0,00	0,06	0,00	1,61	4,02	2,01	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	364	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	23,2	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	60	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		2008
Итого за прием пищи:	**810**	**37,8**	**47,9**	**106,4**	**1 008,1**	12,81	0,25	0,27	0,36	0,22	84,21	320,21	74,25	5,27	760,50	12,48	0,01	0,14		
Всего за день:		**37,8**	**47,9**	**106,4**	**1 008,1**	12,81	0,25	0,27	0,36	0,22	84,21	320,21	74,25	5,27	760,50	12,48	0,01	0,14		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С БОБОВЫМИ	250	15,6	15,4	18,9	276,5	5,05	0,22	0,14	0,29	0,00	50,82	162,79	42,78	2,78	582,05	7,81	0,01	0,10	102	2011
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	180	3,8	6,5	25,7	177,2	12,38	0,15	0,13	0,05	0,09	54,04	103,18	36,37	1,47	917,04	10,26	0,00	0,05	312	2011
РЫБА ОТВАРНАЯ	110	19,0	9,1	0,8	161,4	0,52	0,10	0,12	0,17	0,15	62,37	272,88	63,73	1,10	533,25	183,42	0,02	0,77	226	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	23,2	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	60	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		2008
Итого за прием пищи:	**800**	**43,0**	**31,4**	**98,7**	**850,0**	17,95	0,57	0,42	0,51	0,24	189,97	589,25	164,57	6,55	2 111,09	201,49	0,03	0,93		
Всего за день:		**43,0**	**31,4**	**98,7**	**850,0**	17,95	0,57	0,42	0,51	0,24	189,97	589,25	164,57	6,55	2 111,09	201,49	0,03	0,93		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	7,0	6,9	17,5	160,3	8,95	0,10	0,09	0,14	0,00	30,67	102,60	31,78	1,70	705,14	7,72	0,00	0,05	104	2011
КАША РИСОВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,3	5,5	45,1	246,6	0,00	0,04	0,00	0,04	0,00	13,16	93,37	31,13	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	323	2008
ГУЛЯШ	110	15,6	17,5	3,5	233,9	1,56	0,05	0,09	0,02	0,00	21,80	137,64	19,68	2,12	345,43	6,86	0,00	0,04	260	2011
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	23,2	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	60	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		2008
Итого за прием пищи:	**800**	**31,5**	**30,3**	**119,4**	**875,8**	10,51	0,29	0,21	0,20	0,00	88,37	384,01	104,28	5,74	1 129,32	14,58	0,00	0,10		
Всего за день:		**31,5**	**30,3**	**119,4**	**875,8**	10,51	0,29	0,21	0,20	0,00	88,37	384,01	104,28	5,74	1 129,32	14,58	0,00	0,10		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Обед																				
БОРЩ С МЯСОМ	250	9,9	13,3	15,1	221,9	11,74	0,11	0,14	0,38	0,00	62,33	128,31	39,15	2,12	611,58	10,38	0,01	0,09	62	2011
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,3	5,5	45,0	246,0	0,00	0,04	0,00	0,04	0,00	13,14	93,14	31,05	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	323	2008
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	100	7,2	10,9	7,1	155,3	0,65	0,03	0,04	0,00	0,00	9,08	69,72	10,95	0,97	150,51	3,10	0,00	0,02	279	2011
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	20	0,4	2,0	1,5	24,5	0,40	0,00	0,00	0,06	0,00	1,61	4,02	2,01	0,08	0,00	0,00	0,00	0,00	364	2008
ХЛЕБ-ПШЕНИЧНЫЙ	60	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		2008
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ВИТОШКА	200	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		
Итого за прием пищи:	**810**	**32,5**	**34,3**	**102,7**	**960,8**	12,79	0,28	0,21	0,48	0,00	101,06	345,59	103,32	5,09	839,49	13,48	0,01	0,12		
Всего за день:		**32,5**	**34,3**	**102,7**	**960,8**	12,79	0,28	0,21	0,48	0,00	101,06	345,59	103,32	5,09	839,49	13,48	0,01	0,12		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250	2,3	2,6	6,6	59,8	20,94	0,04	0,05	0,21	0,05	63,80	42,16	22,57	1,21	247,54	4,19	0,00	0,02	92	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	190	4,1	6,9	27,1	187,5	13,07	0,16	0,13	0,05	0,10	57,07	108,98	38,41	1,55	968,32	10,83	0,00	0,05	312	2011
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	100	13,6	9,4	5,1	179,9	9,56	0,16	1,12	4,53	0,00	28,29	195,26	13,19	4,23	222,71	5,79	0,02	0,14	261	2011
ХЛЕБ-ПШЕНИЧНЫЙ	60	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		2008
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ВИТОШКА	200	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		
Итого за прием пищи:	**800**	**30,6**	**21,5**	**72,8**	**740,3**	43,57	0,46	1,33	4,79	0,15	164,06	396,80	94,33	8,19	1 515,97	20,81	0,02	0,22		
Всего за день:		**30,6**	**21,5**	**72,8**	**740,3**	43,57	0,46	1,33	4,79	0,15	164,06	396,80	94,33	8,19	1 515,97	20,81	0,02	0,22		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Обед																				
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	250	9,7	12,5	16,8	221,7	6,91	0,12	0,11	0,30	0,07	35,70	129,90	31,35	1,59	558,24	7,67	0,01	0,08	91	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	180	6,6	5,6	41,9	244,2	0,00	0,08	0,03	0,02	0,09	11,08	48,83	8,81	1,11	76,18	0,92	0,02	0,01	331	2008
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	110	9,7	9,6	8,5	162,3	12,24	0,05	0,09	0,02	0,04	41,17	102,25	21,57	1,83	292,95	5,69	0,00	0,03	298	2012
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	23,2	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	60	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		2008
Итого за прием пищи:	**800**	**30,5**	**28,1**	**120,6**	**863,1**	19,15	0,35	0,26	0,34	0,20	110,69	331,38	83,42	5,73	1 006,12	14,28	0,03	0,13		
Всего за день:		**30,5**	**28,1**	**120,6**	**863,1**	19,15	0,35	0,26	0,34	0,20	110,69	331,38	83,42	5,73	1 006,12	14,28	0,03	0,13		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ФРИКАДЕЛЬКАМИ	250	7,0	6,9	17,5	160,5	8,95	0,10	0,09	0,14	0,00	30,69	102,70	31,80	1,70	705,41	7,72	0,00	0,05	104	2011
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ	190	13,6	13,6	17,5	247,0	9,08	0,13	0,12	0,01	0,00	17,96	155,91	34,83	2,44	825,74	10,22	0,00	0,06	258	2008
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ВИТОШКА	200	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	60	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		2008
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	**800**	**31,8**	**23,6**	**78,8**	**767,6**	28,03	0,36	0,26	0,16	0,00	79,55	320,01	94,79	7,54	1 886,55	19,94	0,00	0,13		
Всего за день:		**31,8**	**23,6**	**78,8**	**767,6**	28,03	0,36	0,26	0,16	0,00	79,55	320,01	94,79	7,54	1 886,55	19,94	0,00	0,13		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	250	3,9	2,8	20,0	121,0	8,00	0,11	0,00	0,20	0,00	23,00	64,00	25,00	1,00	0,00	0,00	0,00	0,00	100	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	190	4,1	6,9	27,1	187,5	13,07	0,16	0,13	0,05	0,10	57,07	108,98	38,41	1,55	968,32	10,83	0,00	0,05	312	2011
РЫБА ОТВАРНАЯ	100	17,3	8,3	0,7	146,8	0,48	0,09	0,11	0,15	0,14	56,63	248,03	57,95	1,01	484,76	166,73	0,02	0,70	226	2011
ХЛЕБ-ПШЕНИЧНЫЙ	60	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		2008
НАПИТОК ВИТАМИНИЗИРОВАННЫЙ ВИТОШКА	200	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		
Итого за прием пищи:	**800**	**36,0**	**20,6**	**81,9**	**768,3**	21,55	0,46	0,27	0,40	0,24	151,60	471,41	141,52	4,76	1 530,48	177,56	0,02	0,76		
Всего за день:		**36,0**	**20,6**	**81,9**	**768,3**	21,55	0,46	0,27	0,40	0,24	151,60	471,41	141,52	4,76	1 530,48	177,56	0,02	0,76		

9 день

	Масса	Пищевые вещества	Энергети-	Витамины	Минеральные вещества	№ рецеп-	Сборник

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	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	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	№ рецептуры	Сборник рецептур
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	250	2,3	2,6	6,6	59,8	20,94	0,04	0,05	0,21	0,05	63,80	42,16	22,57	1,21	247,54	4,19	0,00	0,02	92	2008
КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ	180	4,3	5,5	45,2	247,0	0,00	0,04	0,00	0,04	0,00	13,19	93,51	31,17	0,72	0,00	0,00	0,00	0,00	323	2008
КОТЛЕТА	100	13,2	18,4	5,5	240,2	0,00	0,05	0,08	0,01	0,05	10,25	130,00	20,29	2,11	248,04	4,80	0,00	0,03	268	2011
СОУС КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ	20	0,2	1,2	1,4	17,2	0,40	0,00	0,00	0,03	0,00	2,56	2,81	1,68	0,08	21,66	0,26	0,00	0,00	364	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	23,2	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	60	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		2008
Итого за прием пищи:	**810**	**24,6**	**28,0**	**112,1**	**799,1**	21,34	0,23	0,16	0,29	0,10	112,54	318,88	97,40	5,32	595,99	9,25	0,00	0,06		
Всего за день:		**24,6**	**28,0**	**112,1**	**799,1**	21,34	0,23	0,16	0,29	0,10	112,54	318,88	97,40	5,32	595,99	9,25	0,00	0,06		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептур
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Обед																				
БОРЩ С МЯСОМ	250	9,9	13,2	15,1	221,7	11,74	0,11	0,14	0,38	0,00	62,32	128,22	39,15	2,12	611,49	10,38	0,01	0,09	62	2011
ПЛОВ	190	15,5	17,5	32,5	349,7	0,85	0,05	0,09	0,15	0,00	13,78	169,44	35,73	2,03	311,96	6,28	0,01	0,05	311	2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	23,2	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	60	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		2008
ЯБЛОКО	100	0,4	0,4	9,8	47,0	10,00	0,03	0,02	0,01	0,00	16,00	11,00	8,00	2,20	278,00	2,00	0,00	0,01		2008
Итого за прием пищи:	**800**	**30,4**	**31,5**	**110,7**	**853,5**	22,59	0,29	0,28	0,54	0,00	114,84	359,06	104,57	7,55	1 280,20	18,66	0,02	0,16		
Всего за день:		**30,4**	**31,5**	**110,7**	**853,5**	22,59	0,29	0,28	0,54	0,00	114,84	359,06	104,57	7,55	1 280,20	18,66	0,02	0,16		

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	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Итого за весь период	328,5	297,1	1 004,0	8 486,6	210,29	3,54	3,67	8,07	1,15	1 196,89	3 836,60	1 062,45	61,74	12 655,71	502,53	0,14	2,75
Среднее значение за период	32,8	29,7	100,4	848,7	21,03	0,35	0,37	0,81	0,12	119,69	383,66	106,25	6,17	1 265,57	50,25	0,01	0,28
Содержание белков, жиров, углеводов в меню за период в % от калорийности	15,5	31,5	53,0														

СУММАРНЫЕ ОБЪЕМЫ БЛЮД ПО ПРИЕМАМ ПИЩИ (В ГРАММАХ)

Возраст детей	Обед
94-00 обл.б (5-9кл)	803

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 807600919533452876169953574994103051954810975 74

Владелец Рязанова Галина Владимировна

Действителен С 10.04.2025 по 10.04.2026