

Утверждаю:

Директор МАОУ ООШ п.Карабашка

*Г.В.Рязанова*  
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	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	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	331	2008
КОТЛЕТА	11,9	16,6	4,9	216,0	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	0,03	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	13,80	50,40	19,80	1,20	77,40	0,00	0,00	0,01	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	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
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	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 ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	9,5	11,6	6,8	166,7	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	331	2008
КОТЛЕТА	11,9	16,6	4,9	216,0	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	0,03	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	13,80	50,40	19,80	1,20	77,40	0,00	0,00	0,01	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	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
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	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 ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	9,5	11,6	6,8	166,7	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	331	2008
КОТЛЕТА	11,9	16,6	4,9	216,0	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	0,03	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	13,80	50,40	19,80	1,20	77,40	0,00	0,00	0,01	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	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
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	

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Витамины		Минеральные вещества										№ рецептур	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	K, мг	I, мкг			Se, мг	F, мг
ЩИ ИЗ СВЕЖЕЙ КАПУСТЫ С КАРТОФЕЛЕМ	9,5	11,6	6,8	166,7	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	331	2008
КОТЛЕТА	11,9	16,6	4,9	216,0	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	0,03	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	13,80	50,40	19,80	1,20	77,40	0,00	0,00	0,01	2008	
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0,0	0,0	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
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	

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Пищевые вещества		Витамины		Минеральные вещества										№ рецептур	Сборник рецептур				
	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	Мg, мг	Fe, мг			К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг
Обед																				
СУП КАРТОФЕЛЬНЫЙ	200	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	92	2008
ПОРЕ КАРТОВЕЛЬНОЕ	150	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	312	2011
ПЕЧЕНЬ, ТУШЕНАЯ В СОУСЕ	90	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	261	2011
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	0,00	2008
ХЛЕБ-ПШЕНИЧНЫЙ	60	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	0,00	2008
Итого за прием пищи:	700	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				
	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
Обед																				
РАССОЛЬНИК ЛЕНИНГРАДСКИЙ СО СМЕТАНОЙ	200	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	91	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	150	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	0,00	2008
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	90	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	298	2012
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	0,00	0,00	2008
ХЛЕБ-ПШЕНИЧНЫЙ	60	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	0,00	2008
Итого за прием пищи:	700	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				
	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
Обед																				
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С МЯСНЫМИ ОРИКАДЕЛЬКАМИ	200	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
ЖАРКОЕ ПОДОМАШНЕМУ	150	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	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	0,00	2008
ХЛЕБ-ПШЕНИЧНЫЙ	60	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	0,00	2008
ЯБЛОКО	100	0,4	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	0,00	2008
Итого за прием пищи:	710	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				
	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
Обед																				
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ С МАКАРОННЫМИ ИЗДЕЛИЯМИ	200	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	0,04	100	2008
ПОРЕ КАРТОВЕЛЬНОЕ	150	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	312	2011
РЫБА ОТВАРНАЯ	90	15,5	7,5	0,7	132,2	0,43	0,08	0,10	0,15	0,12	50,66	233,20	52,14	0,91	436,27	150,05	0,02	0,63	226	2011
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	0,00	2008
ХЛЕБ-ПШЕНИЧНЫЙ	60	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	0,00	2008
Итого за прием пищи:	700	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
<b>Обед</b>																				
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
<b>Обед</b>																				
БОРЩ С МЯСОМ	200	7,9	10,6	12,0	177,3	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	25,7	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