

Утверждаю:

Директор МАОУ ООШ п. Карабашка

Г.В.Рязанова



**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						№ рецептур	Сборник рецептур				
		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																				
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	228,2	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	0,14	0,04	0,14	11,31	140,01	21,36	2,25	286,64	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
КОМПЛОТ 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	13,60	50,40	19,80	1,20	77,40	0,00	0,00	0,00	2008	
Итого за прием пищи:	810	37,8	47,9	106,4	1 086,1	12,81	0,27	0,36	0,22	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	1 086,1	12,81	0,27	0,36	0,22	0,22	84,21	320,21	74,25	5,27	760,50	12,48	0,01	0,14		

2

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	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	Мд, 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	42,76	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	63,72	1,10	533,25	183,42	0,02	0,77	226	2011
КОМПЛОТ 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	13,60	50,40	19,80	1,20	77,40	0,00	0,00	0,00	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

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	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	Мд, 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	18,68	2,12	345,43	6,86	0,00	0,04	280	2011
КОМПЛОТ 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	13,60	50,40	19,80	1,20	77,40	0,00	0,00	0,00	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

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества		Энергетическая ценность, ккал	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	Мд, 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	13,60	50,40	19,80	1,20	77,40	0,00	0,00	0,00	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	860,8	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	860,8	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		

4

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ 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	К, мг	І, мкг		Se, мг	F, мг	
Обед																				
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ	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 КАРТОВЕЛЬНОЕ	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	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		
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	72.9	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	72.9	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		

5

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ 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	К, мг	І, 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	568.24	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	0.04	11.08	48.83	8.81	1.11	76.18	0.92	0.02	0.01	331	2008
ГОЛУБИЦЫ ЛЕННЫЕ	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	8.84	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		
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		

6

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ 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	К, мг	І, мкг		Se, мг	F, мг	
Обед																				
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ 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	17.86	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		
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	276.00	2.00	0.00	0.01		
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		

7

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ 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	К, мг	І, мкг		Se, мг	F, мг	
Обед																				
СУП КАРТОВЕЛЬНЫЙ 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 КАРТОВЕЛЬНОЕ	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		
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		

8

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества						№ 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	К, мг	І, мкг	Se, мг	F, мг		
Минеральные вещества																				

Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг	№ рецептур	Сборник рецептов	
																					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	0.00	323	2008
КОТЛЕТА	100	13.2	16.4	5.5	240.2	0.00	0.05	0.08	0.01	0.05	130.00	20.29	2.11	249.04	4.80	0.00	0.03	0.00	0.03	288	2011
СОУС (КРАСНЫЙ ОСНОВНОЙ)	20	0.2	1.2	1.4	17.2	0.40	0.00	0.03	0.03	0.00	2.56	2.81	1.68	0.08	21.66	0.26	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	0.00	0.01	2008	
Итого за прием пищи:	810	24.6	28.0	112.1	795.1	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	795.1	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			

9

## 10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецептур	Сборник рецептов				
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг		В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг			I, мкг	Se, мг	F, мг	
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	38.15	2.12	611.49	10.38	0.01	0.09	62	2011
ПЛОВ	190	15.5	17.5	32.5	348.7	0.85	0.05	0.09	0.15	0.00	13.76	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	0.00	2008	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		

10

МАОУ ООШ п.КАРАБАШКА

## ИТОГО ПО ПРИМЕРНОМУ МЕНЮ

Итого	Пищевые вещества				Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества					
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	В1, мг		В2, мг	А, мкг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг
Итого за весь период	328.5	297.1	1 004.0	1.15	1 196.89	3 836.60	1 062.45	61.74	12 655.71	502.53	0.14	2.75			
Средние значения за период	32.8	29.7	100.4	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 (5-5лн)	803