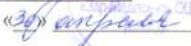


УТВЕРЖДАЮ:

Директор МБОУ «Заречномедлинская СОШ»

 Владыкина Л.Я.

 2025 г.



**Рацион питания от 7 до 11 лет, получающих обед
в МБОУ «Заречномедлинская средняя общеобразовательная школа имени К.А.Ложкина**

д.Заречная Медла

Сезон: весна-лето 2025г.

Неделя: первая, третья.

Возрастная категория: 7-11 лет.

День: понедельник.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		β1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
67/2013г	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	200	4,48	2,42	12,54	89,86	0,08	8,90	0,04	0,6	17,60	83,60	16,60	0,60
103/2013г	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,62	6,12	56,88	325,08	0,144	0,0	0,0	1,62	21,60	129,60	88,20	2,88
75/2008г	Котлета "Детская"	60	12,87	9,45	11,79	183,69	0,07	0,0	0,0	0,72	18,90	116,10	23,40	1,35
141/2008г	Соус томатный	30	0,78	2,88	2,82	40,32	0,0	0,39	0,0	0,0	0,01	0,0	0,0	0,10
153/2008г	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,48	0,24	9,8	35,46	0,03	0,0	0,0	0,31	7,87	35,55	10,60	0,8
	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,0	31,40	128,0	0,02	0,73	0,0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,0	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
ИТОГО ЗА ОБЕД:			31,23	21,51	135,03	846,81	0,376	20,02	0,04	3,96	114,46	399,29	165,26	8,63

Сезон: весна-лето
Неделя: первая, третья.
Возрастная категория: 7-11 лет.
День: вторник.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
50/2008	Токмач(Суп – лапша с картофелем и мясом)	200	10	7,3	15,9	165,45	0,1	6,54	0,6	0,10	19,13	86,00	14,00	0,54
92/2008г	Картофельное пюре	180	3,78	8,10	26,28	193,14	0,18	6,66	0,04	0,18	48,60	100,80	36,00	1,26
81/2008г	Фрикадельки "Петушок"	60	12,87	15,39	8,55	224,19	0,07	0,72	0,04	1,62	52,20	97,20	27,00	1,62
	Хлеб пшеничный	35	1,88	0,20	12,13	40,48	0,03	0,0	0,0	0,3	5,00	15,90	3,43	0,27
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,48	0,24	9,8	35,46	0,03	0,0	0,0	0,31	7,87	35,55	10,60	0,8
146/2008г	Чай с лимоном	200	0,30	0,0	15,20	62,00	0,0	2,20	0,0	0,0	16,00	8,00	6,00	0,80
	Фрукт свежий (банан)	100	1,50	0,50	21,00	94,50	0,04	10,00	0,0	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
ИТОГО ЗА ОБЕД:			31,81	31,73	108,86	815,22	0,45	26,12	0,68	2,91	156,80	371,45	139,03	5,89

Сезон: весна-лето

Неделя: первая, третья.

Возрастная категория: 7-11 лет.

День: среда.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ОБЕД														
47/2008г	Суп картофельный с бобовыми	200	4,96	4,48	17,84	131,52	0,1	3,68	0,008	0,0	46,60	95,76	26,90	1,36
97/2008г	Макаронные изделия отварные	180	6,30	7,38	42,30	260,82	0,072	0,0	0,0	2,70	43,20	190,80	30,60	3,78
63	гуляш	60	13,90	6,50	4,00	130,10	0,12	0,90	0,0	0,60	17,00	146,00	22,00	1,60
	Хлеб пшеничный	35	1,88	0,20	12,13	40,48	0,03	0,0	0,0	0,3	5,00	15,90	3,43	0,27
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,48	0,24	9,8	35,46	0,03	0,0	0,0	0,31	7,87	35,55	10,60	0,8
150/2008г	Кисель из повидла, джема, варенья	200	0,0	0,0	38,40	153,60	0,0	0,0	0,0	0,0	9,30	8,84	0,0	0,06
	Фрукт свежий (апельсин)	100	0,90	0,20	9,50	43,40	0,04	60,00	0,0	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
ИТОГО ЗА ОБЕД:			29,42	19	133,97	795,38	0,392	64,58	0,008	4,11	162,97	515,85	106,53	8,17

Сезон: весна-лето

Неделя: первая, третья.

Возрастная категория: 7-11 лет.

День: четверг.

Образовательная категория: 7-11 классы, дневная смена														
№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
60/2013г	Рассольник ленинградский	200	2,34	8,10	13,88	137,78	0,07	6,07	0,0	1,88	23,32	45,38	19,34	0,72
104/2013г	Каша рисовая с овощами рассыпчатая	180	4,32	6,30	46,44	259,74	0,04	0,72	0,18	2,70	25,20	73,80	23,40	0,72
88/2008г	Котлета рыбная "Нептун"	60	11,52	12,24	8,91	191,88	0,07	0,72	0,03	0,18	53,10	152,10	31,50	0,99
141/2008г	Соус томатный	30	0,78	2,88	2,82	40,32	0,0	0,39	0,0	0,0	0,01	0,0	0,0	0,10
	Хлеб пшеничный	35	1,88	0,20	12,13	40,48	0,03	0,0	0,0	0,3	5,00	15,90	3,43	0,27
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,48	0,24	9,8	35,46	0,03	0,0	0,0	0,31	7,87	35,55	10,60	0,8
261/2013г	Чай с сахаром	200	0,20	0,0	14,00	56,80	0,0	0,0	0,0	0,0	12,00	4,00	6,00	0,80
	Фрукт свежий (груша)	100	0,40	0,30	10,30	45,50	0,02	5,00	0,0	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
ИТОГО ЗА ОБЕД:			22,92	30,26	118,28	807,96	0,26	12,90	0,21	5,77	145,50	342,73	106,27	6,70

Сезон: весна-лето

Неделя: первая, третья.

Возрастная категория: 7-11 лет.

День: среда.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
ОБЕД															
47/2008г	Суп картофельный с бобовыми	200	4,96	4,48	17,84	131,52	0,1	3,68	0,008	0,0	46,60	95,76	26,90	1,36	
97/2008г	Макаронные изделия отварные	180	6,30	7,38	42,30	260,82	0,072	0,0	0,0	2,70	43,20	190,80	30,60	3,78	
63	гуляш	60	13,90	6,50	4,00	130,10	0,12	0,90	0,0	0,60	17,00	146,00	22,00	1,60	
	Хлеб пшеничный	35	1,88	0,20	12,13	40,48	0,03	0,0	0,0	0,3	5,00	15,90	3,43	0,27	
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,48	0,24	9,8	35,46	0,03	0,0	0,0	0,31	7,87	35,55	10,60	0,8	
150/2008г	Кисель из повидла, джема, варенья	200	0,0	0,0	38,40	153,60	0,0	0,0	0,0	0,0	9,30	8,84	0,0	0,06	
	Фрукт свежий (апельсин)	100	0,90	0,20	9,50	43,40	0,04	60,00	0,0	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30	
ИТОГО ЗА ОБЕД:				29,42	19	133,97	795,38	0,392	64,58	0,008	4,11	162,97	515,85	106,53	8,17

Сезон: весна-лето

Неделя: первая, третья.

Возрастная категория: 7-11 лет.

День: пятница.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
46/2008г	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,32	2,00	16,80	94,48	0,0	1,48	0,92	0,08	66,00	11,30	5,72	0,62
84/2013г	Капуста тушеная	180	3,60	5,94	16,56	134,10	0,054	30,6	0,0	1,80	104,40	72,00	36,00	1,44
197/2013г	Птица отварная	60	20,34	15,3	0,0	219,06	0,04	0,00	0,02	0,27	35,10	128,70	18,00	1,62
	Хлеб пшеничный	35	1,88	0,20	12,13	40,48	0,03	0,0	0,0	0,3	5,00	15,90	3,43	0,27
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,48	0,24	9,8	35,46	0,03	0,0	0,0	0,31	7,87	35,55	10,60	0,8
146/2008г	Чай с лимоном	200	0,30	0,0	15,20	62,00	0,0	2,20	0,0	0,0	16,00	8,00	6,00	0,80
	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,0	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
ИТОГО ЗА ОБЕД:			30,32	24,08	80,29	629,98	0,18	44,28	0,94	2,96	250,37	282,45	88,75	7,75

Сезон: весна-лето

Неделя: первая, третья.

Возрастная категория: 7-11 лет.

День: суббота.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД														
62/2013г	Суп картофельный с крупой	200	1,78	2,38	11,30	73,74	0,0	0,73	0,02	0,0	30,17	87,52	11,34	0,56
176/2013г	Жаркое по - домашнему	230	20,47	11,27	24,84	282,67	0,18	10,58	0,00	0,69	36,80	216,20	50,60	3,22
	Хлеб пшеничный	35	1,88	0,20	12,13	40,48	0,03	0,0	0,0	0,3	5,00	15,90	3,43	0,27
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,48	0,24	9,8	35,46	0,03	0,0	0,0	0,31	7,87	35,55	10,60	0,8
149/2008г	Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	194,60	0,06	0,54	0,04	0,40	172,20	178,40	24,80	1,00
	Фрукт свежий (банан)	100	1,50	0,50	21,00	94,50	0,04	10,00	0,0	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
ИТОГО ЗА ОБЕД:			32,01	19,59	111,57	721,45	0,34	21,85	0,06	2,10	260,04	561,57	142,77	6,45

Сезон: весна-лето

Неделя: вторая, четвертая.

Возрастная категория: 7-11 лет.

День: понедельник.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ОБЕД														
		200	10,80	2,88	10,00	109,12	0,08	5,40	0,04	0,6	17,60	83,60	16,60	0,60
60/2008г	Уха со взбитым яйцом	200	10,80	2,88	10,00	109,12	0,08	5,40	0,04	0,6	17,60	83,60	16,60	0,60
120/2013г	Пюре из бобовых с маслом	180	18,90	7,65	36,72	291,33	0,41	0,0	0,0	0,90	84,60	192,60	75,60	5,94
191/2013г	Голубцы "Уралочка"	60	7,94	5,085	11,40	123,12	0,06	0,0	0,01	0,99	16,20	135,90	25,20	1,44
141/2008г	Соус томатный	30	0,78	2,88	2,82	40,32	0,0	0,39	0,0	0,0	0,01	0,0	0,0	0,10
	Хлеб пшеничный	35	1,88	0,20	12,13	40,48	0,03	0,0	0,0	0,3	5,00	15,90	3,43	0,27
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,48	0,24	9,8	35,46	0,03	0,0	0,0	0,31	7,87	35,55	10,60	0,8
	Сок фруктовый (яблочный)	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,0	0,0	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Фрукт свежий (груша)	100	0,40	0,30	10,30	45,50	0,02	5,00	0,0	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
ИТОГО ЗА ОБЕД:			43,18	19,44	113,37	771,93	0,66	14,79	0,05	3,70	164,28	493,55	151,43	14,25

Сезон: весна-лето

Неделя: вторая, четвертая.

Возрастная категория: 7-11 лет.

День: вторник.

возрастная категория: 7-11 лет															день: вторник														
№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)																		
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe															
ОБЕД																													
39/2008г	Борщ с капустой и картофелем	200	2,24	5,76	11,12	105,28	0,04	8,64	0,0	0,64	46,40	160,00	24,00	1,04															
200/2013г	Плов из курицы	210	21,40	19,60	35,60	404,40	0,11	6,328	0,02	0,52	48,66	184,10	56,74	2,07															
	Хлеб пшеничный	30	0,78	2,88	2,82	40,32	0,0	0,39	0,0	0,0	0,01	0,0	0,0	0,10															
150/2008г	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,88	0,20	12,13	40,48	0,03	0,0	0,0	0,3	5,00	15,90	3,43	0,27															
	Кисель из повидла, джема, варенья	200	0,0	0,0	38,40	153,60	0,0	0,0	0,0	0,0	9,30	8,84	0,0	0,06															
	Фрукт свежий (апельсин)	100	0,90	0,20	9,50	43,40	0,04	60,00	0,0	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30															
ИТОГО ЗА ОБЕД:			27,20	28,64	109,57	787,48	0,22	119,35	0,02	1,66	143,37	391,84	97,17	3,84															

Сезон: весна-лето

Неделя: вторая, четвертая.

Возрастная категория: 7-11 лет.

День: среда.

№ рец.		Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
				Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ОБЕД															
65/2013г		Суп картофельный с клёцками	200	1,68	2,68	9,70	69,64	0,0	1,48	0,92	0,10	66,00	11,30	5,72	0,62
92/2008г		Картофельное пюре	180	3,78	8,10	26,28	193,14	0,18	6,66	0,04	0,18	48,60	100,80	36,00	1,26
73/2008г		Зразы из говядины с яйцом	60	19,17	20,79	5,13	284,31	0,07	4,23	0,01	0,72	27,90	113,40	23,40	1,35
		Хлеб пшеничный	30	0,78	2,88	2,82	40,32	0,0	0,39	0,0	0,0	0,01	0,0	0,0	0,10
		Хлеб ржано-пшеничный	35	1,88	0,20	12,13	40,48	0,03	0,0	0,0	0,3	5,00	15,90	3,43	0,27
153/2008г		Компот из сухофруктов	200	0,60	0,0	31,40	128,00	0,02	0,73	0,0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
		Фрукт свежий (яблоко)	100	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	0,0	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
		ИТОГО ЗА ОБЕД:		28,29	35,05	97,26	800,29	0,33	23,49	0,97	2,01	195,99	275,84	95,01	6,50

Сезон: весна-лето

Неделя: вторая, четвертая.

Возрастная категория: 7-11 лет.

День: четверг.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ОБЕД														
45/2008г	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	1,60	1,92	11,84	71,04	0,10	2,16	0,64	0,72	52,92	51,28	21,20	1,10
106/2013г	Каша пшённая вязкая с маслом	180	5,13	5,83	29,34	190,37	0,14	0,0	0,0	1,44	25,20	100,80	37,80	1,26
84/2008г	Рыба тушеная в томате с овощами	60	22,32	14,94	5,49	245,7	0,03	0,0	0,0	10,35	40,50	252,00	45,00	1,80
	Хлеб пшеничный	30	0,78	2,88	2,82	40,32	0,0	0,39	0,0	0,0	0,01	0,0	0,0	0,10
	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,88	0,20	12,13	40,48	0,03	0,0	0,0	0,3	5,00	15,90	3,43	0,27
251/2013г	Компот из яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,01	0,90	0,0	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
	Фрукт свежий (банан)	100	1,50	0,50	21,00	94,50	0,04	10,00	0,0	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
ИТОГО ЗА ОБЕД:			33,37	26,43	106,50	780,01	0,35	13,45	0,64	13,29	145,81	452,38	154,57	6,08

Сезон: весна-лето

Неделя: вторая, четвертая.

Возрастная категория: 7-11 лет.

День: пятница.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
ОБЕД															
60/2013г	Рассольник ленинградский	200	1,74	4,10	13,28	97,00	0,07	6,70	0,0	1,88	23,32	45,38	19,34	0,72	
97/2008г	Макаронные изделия отварные	180	6,30	7,38	42,30	260,82	0,072	0,0	0,0	2,70	43,20	190,80	30,60	3,78	
181/2013г	Шницель из говядины	60	15,75	22,41	8,10	297,09	0,06	0,0	0,01	1,00	16,20	135,90	25,20	1,44	
	Хлеб пшеничный	30	0,78	2,88	2,82	40,32	0,0	0,39	0,0	0,0	0,01	0,0	0,0	0,10	
	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,88	0,20	12,13	40,48	0,03	0,0	0,0	0,3	5,00	15,90	3,43	0,27	
267/2013г	Напиток из плодов шиповника	200	0,40	0,27	17,20	72,83	0,01	24,00	0,0	0,0	13,20	2,13	2,67	0,53	
	Фрукт свежий (груша)	100	0,40	0,30	10,30	45,50	0,02	5,00	0,0	0,40	19,00	16,00	12,00	2,30	
ИТОГО ЗА ОБЕД:				27,25	37,54	106,13	854,04	0,26	36,09	0,01	6,28	119,93	406,11	93,24	9,14

Сезон: весна-лето

Неделя: вторая, четвертая.

Возрастная категория: 7-11 лет.

День: суббота.

Возрастная категория: 7-11 лет. День: суббота.														
№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ОБЕД														
47/2008г	Суп картофельный с бобовыми	200	4,96	4,48	17,84	135,52	0,1	3,68	0,01	0,0	46,59	95,76	26,90	1,36
87/2013г	Рагу из овощей	180	3,42	8,10	19,08	172,90	0,09	14,4	0,0	2,16	68,40	117,00	48,60	1,44
206/2013г	Суфле из птицы	60	16,38	13,50	3,51	201,9	0,06	0,72	0,03	1,62	52,20	97,20	27,00	1,62
	Хлеб пшеничный	30	0,78	2,88	2,82	40,32	0,0	0,39	0,0	0,0	0,01	0,0	0,0	0,10
	Хлеб ржано-пшеничный	35	1,88	0,20	12,13	40,48	0,03	0,0	0,0	0,3	5,00	15,90	3,43	0,27
148/2008г	Кофейный напиток с молоком	200	2,70	2,80	22,40	125,60	0,22	1,30	0,02	0,0	125,78	90,00	14,00	0,13
	Фрукт свежий (апельсин)	100	0,90	0,20	9,50	43,40	0,04	60,00	0,0	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
	ИТОГО ЗА ОБЕД:		31,02	32,16	87,28	760,12	0,54	80,49	0,06	4,28	331,98	438,86	132,93	5,22
	Итого за весь период		576,82	616,65	2319,74	16499,25	6,54	524,67	142,2	86,81	6056	8690,4	2549	133,5
	Среднее значение за период		48,00	51,00	193,30	1374,93	0,54	43,72	11,85	7,23	504,66	724,20	212,41	11,12
	Содержание белков, жиров, углеводов, в меню за период в % от калорийности		3,50	3,70	14,00									

Примерное меню разработано по Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных учреждениях Удмуртской Республики. Ижевск 2008 г.

Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания детей в дошкольных организациях Республики. Ижевск 2013 г.

Удмуртской