УТВЕРЖДАЮ:
Директор МБОУ «Заречномедлинская СОШ»
_____ Владыкина Л.Я.
«25» февраля 2025 г.

Рацион питания от 12 до 18 лет (категория СВО) получающих обед в МБОУ «Заречномедлинская средняя общеобразовательная школа имени К.А.Ложкина

д.Заречная Медла

Сезон: весна-лето 2020-2021 гг.

Неделя: первая, третья.

Возрастная категория: 11 лет и старше.

День: понедельник.

№ 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									
41/2013	Салат "Удмуртский"	100,0	9,1	12,3	8,4	180,7	0,3	55,00	0,35	0,55	110,00	327,00	111,00	11,80
67/2013г	Суп картофельный с рыбными фрикдельками	250	5,60	3,03	15,68	112,33	0,10	6,75	0,05	0,75	22,00	104,50	20,75	0,75
103/2013г	Каша гречневая	200	11,80	6,80	63,20	361,20	0,16	0,0	0,0	1,80	24,00	144,00	98,00	3,20
75/2008г	Котлета "Детская"	100	14,3	10,50	13,10	204,10	0,08	0,0	0,0	0,8	21,00	129,00	26,00	1,50
141/2008г	Соус томатный	40	1,04	3,84	3,76	53,76	0,0	0,39	0,0	0,0	0,01	0,0	0,0	0,10
	Хлеб ржано-пшеничный	60	1,48	0,24	9,8	35,46	0,03	0,0	0,0	0,31	7,87	35,55	10,60	0,8
153/2008г	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:		**44,29**	**37,13**	**155,12**	**1119,93**	**0,72**	**72,87**	**0,40**	**4,92**	**233,36**	**774,49**	**292,81**	**21,05**

Сезон: весна-лето

Неделя: первая, третья.

Возрастная категория: 11 лет и старше.

День: вторник.

№ 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									
24/2008	Салат из свеклы с изюмом	100	1,4	5	20,7	120,4	0,03	8,20	0,0	0,05	39,00	48,20	22,20	1,50
50/2008	Токмач(Суп – лапша с картофелем и мясом)	250	12,5	9,12	19,87	206,8	0,12	8,17	0,8	0,12	23,90	107,50	17,50	0,67
92/2008г	Картофельное пюре	200	4,20	9,00	29,20	214,60	0,20	7,40	0,04	0,20	54,00	112,00	40,00	1,40
81/2008г	Фрикадельки "Петушок"	100	14,30	17,10	9,50	249,10	0,08	0,80	0,04	1,80	58,00	108,00	30,00	1,80
	Хлеб ржано-пшеничный	60	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:		**35,68**	**40,96**	**125,27**	**982,86**	**0,50**	**36,77**	**0,83**	**2,88**	**206,77**	**447,25**	**168,30**	**7,57**

Сезон: весна-лето

Неделя: первая, третья.

Возрастная категория: 11 лет и старше.

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									
25/2008	Салат картоф с зел гор, морков и яблоками	100	2,1	14,9	11,6	179,3	0,1	8,31	0,0	0,06	20,30	1,10	23,70	0,89
47/2008г	Суп картофельный с бобовыми	250	6,20	5,60	22,30	164,40	0,13	4,60	0,01	0,0	58,24	119,71	33,62	1,71
97/2008г	Макаронные изделия отварные	200	7,00	8,20	47,00	289,80	0,08	0,0	0,0	3,00	48,00	212,00	34,00	4,20
63	гуляш	100	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 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:			**31,58**	**35,64**	**142,6**	**996,06**	**0,50**	**73,81**	**0,01**	**4,17**	**194,71**	**546,20**	**136,92**	**9,56**

Сезон: весна-лето

Неделя: первая, третья.

Возрастная категория: 11 лет и старше.

День: четверг.

№ 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
	ЗАВТРАК													
128/2008г	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,80	9,00	33,20	241,00	0,02	0,36	0,0	0,0	154,20	48,30	42,40	1,98
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	90,4	0	0	10,4	0,44	33,2	33,2	14	0,64
153/2008г	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
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК:		**10,44**	**9,36**	**84,48**	**459,4**	**0,04**	**1,09**	**10,4**	**0,95**	**219,88**	**104,94**	**73,86**	**3,32**
	ОБЕД													
30/2008г	Винегрет	100	1,30	9,90	8,40	127,90	0,10	13,00	0,0	2,95	40,40	48,80	23,40	1,02
60/2013г	Рассольник ленинградский	250	2,93	10,13	17,35	172,23	0,09	8,38	0,0	2,35	29,15	56,73	24,18	0,90
104/2013г	Каша рисовая рассыпчатая с овощами	200	4,80	7,00	51,60	288,60	0,04	0,80	0,20	3,00	28,00	82,00	26,00	0,80
88/2008г	Котлета рыбная "Нептун"	100	12,80	13,60	9,90	213,20	0,08	0,80	0,03	0,20	59,00	169,00	35,00	1,10
141/2008г	Соус томатный	40	1,04	3,84	3,76	53,76	0,0	0,39	0,0	0,0	0,01	0,0	0,0	0,10
	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:		**24,95**	**45,01**	**125,11**	**993,45**	**0,36**	**28,37**	**0,23**	**9,21**	**195,43**	**412,08**	**137,18**	**7,82**

Сезон: весна-лето

Неделя: первая, третья.

Возрастная категория: 11 лет и старше.

День: пятница.

№ 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									
37/2013г	Салат из свёклы с сыром и чесноком	100	5,10	7,80	7,10	119,0	0,03	6,60	0,04	4,60	187,00	154,00	28,00	1,50
46/2008г	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,90	2,50	21,00	118,10	0,0	1,85	1,15	0,10	82,50	14,13	7,15	0,78
84/2013г	Капуста тушеная	200	4,00	6,60	18,40	149,00	0,06	34,00	0,0	2,00	116,00	80,00	40,00	1,60
197/2013г	Птица отварная	100	22,6	17,00	0,0	243,40	0,04	0,00	0,02	0,30	39,00	143,00	20,00	1,80
	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:		**36,78**	**34,54**	**81,3**	**771,36**	**0,19**	**54,65**	**1,21**	**7,51**	**464,37**	**445,68**	**120,75**	**9,48**

Сезон: весна-лето

Неделя: первая, третья.

Возрастная категория: 11 лет и старше.

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									
28/2013г	Салат из свежих огурцов	100	0,60	7,10	3,00	78,30	0,03	7,00	0,0	0,10	17,00	30,00	14,00	0,50
62/2013г	Суп картофельный с крупой	250	2,23	2,98	14,13	92,18	0,0	9,92	0,02	0,0	37,72	109,40	14,18	0,71
176/2013г	Жаркое по - домашнему	250	22,25	12,25	27,75	310,25	0,20	11,50	0,00	0,75	40,00	235,00	55,00	3,50
	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:		**32,96**	**28,07**	**108,18**	**805,29**	**0,36**	**38,96**	**0,06**	**1,96**	**282,79**	**616,35**	**160,58**	**7,11**

Сезон: весна-лето

Неделя: вторая, четвертая.

Возрастная категория: 11 лет и старше.

День: понедельник.

№ 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									
29/2008	Салат картофельный с соленым огурцом	100	1,3	7,6	13,7	107	0,06	11,05	0,92	0,04	18,10	41,37	18,24	0,67
60/2008г	Уха со взбитым яйцом	250	13,50	3,60	12,50	136,40	0,10	6,75	0,05	0,75	22,00	104,50	20,75	0,75
120/2013г	Пюре из бобовых с маслом	200	21,00	8,50	40,80	323,70	0,46	0,0	0,0	1,00	94,00	214,00	84,00	6,60
191	Голубцы "Уралочка"	100	8,83	5,65	12,66	136,80	0,07	0,0	0,01	1,10	18,00	151,00	28,00	1,60
141/2008г	Соус томатный	40	1,04	3,84	3,76	53,76	0,0	0,39	0,0	0,0	0,01	0,0	0,0	0,10
	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:			**48,55**	**29,93**	**123,7225**	**925,22**	**0,76**	**27,19**	**0,98**	**3,80**	**192,98**	**576,42**	**181,59**	**15,62**

Сезон: весна-лето

Неделя: вторая, четвертая.

Возрастная категория: 11 лет и старше.

День: вторник.

№ 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								
41/2013	Салат "Удмуртский"	100,0	9,1	12,3	8,4	180,7	0,3	55,00	0,35	0,55	110,00	327,00	111,00	11,80
39/2008г	Борщ с капустой и картофелем	250	2,80	7,20	13,90	131,60	0,05	10,80	0,0	0,80	58,00	200,00	30,00	1,30
200/2013г	Плов из птицы	250	25,50	23,25	42,50	481,25	0,13	7,53	0,03	0,62	57,93	219,17	67,55	2,47
	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:		**39,75**	**43,21**	**122,48**	**1025,99**	**0,553**	**133,33**	**0,38**	**2,48**	**277,10**	**813,56**	**232,15**	**16,73**

Сезон: весна-лето

Неделя: вторая, четвертая.

Возрастная категория: 11 лет и старше.

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								
9/2008г	Салат "Радость"	100	2,2	0,4	16,3	53,9	0,05	3,62	6,3	0,08	60,50	57,50	29,60	0,50
65/2013г	Суп картофельный с клёцками	250	2,10	3,35	12,13	87,05	0,0	1,85	1,15	0,10	82,50	14,13	7,15	0,78
92/2008г	Картофельное пюре	200	4,20	9,00	29,20	214,60	0,20	7,40	0,04	0,20	54,00	112,00	40,00	1,40
73/2008г	Зразы из говядины с яйцом	100	21,30	23,10	5,70	315,90	0,09	4,70	0,01	0,80	31,00	126,00	26,00	1,50
	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
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:			**32,28**	**36,49**	**114,33**	**879,31**	**0,42**	**28,30**	**7,50**	**2,20**	**284,35**	**379,62**	**139,81**	**7,88**

Сезон: весна-лето

Неделя: вторая, четвертая.

Возрастная категория: 11 лет и старше.

День: четверг.

№ 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									
11/2008г	Салат из моркови с сыром и яйцом	100	5,60	9,10	5,10	124,70	0,06	4,30	0,02	0,40	32,00	53,00	34,00	0,60
45/2013г	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,00	2,40	14,80	88,80	0,10	20,03	0,80	0,90	66,15	64,10	26,50	1,38
106/2013г	Каша пшённая вязкая с маслом	200	5,70	6,48	32,60	211,52	0,16	0,0	0,0	1,60	28,00	112,00	42,00	1,40
84/2008г	Рыба тушеная в томате с овощами	100	24,80	16,60	6,10	273,00	0,03	0,0	0,0	9,20	36,00	224,00	40,00	1,60
	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
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:		**41,24**	**35,48**	**113,28**	**925,58**	**0,43**	**35,23**	**0,82**	**12,89**	**192,20**	**521,05**	**200,24**	**7,33**

Сезон: весна-лето

Неделя: вторая, четвертая.

Возрастная категория: 11 лет и старше.

День: пятница.

№ 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								
30/2008г	Винегрет	100	1,30	9,90	8,40	127,90	0,10	13,00	0,0	2,95	40,40	48,80	23,40	1,02
60/2013г	Рассольник ленинградский	250	2,18	5,13	16,60	121,23	0,09	8,38	0,0	2,35	29,15	56,73	24,18	0,90
97/2008г	Макаронные изделия отварные	200	7,00	8,20	47,00	289,80	0,08	0,0	0,0	3,00	48,00	212,00	34,00	4,20
181/2013г	Шницель из говядины	100	17,50	24,90	9,00	330,10	0,07	0,0	0,01	1,10	18,00	151,00	28,00	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
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:			**32,14**	**49,14**	**130,43**	**1063,30**	**0,43**	**50,38**	**0,01**	**10,41**	**180,62**	**538,11**	**138,28**	**11,62**

Сезон: весна-лето

Неделя: вторая, четвертая.

Возрастная категория: 11 лет и старше.

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								
37/2013г	Салат из свёклы с сыром и чесноком	100	5,10	7,80	7,10	119,0	0,03	6,60	0,04	4,60	187,00	154,00	28,00	1,50
47/2008г	Суп картофельный с бобовыми	250	6,20	5,60	22,30	164,4	0,13	4,60	0,01	0,0	58,24	119,71	33,62	1,71
87/2013г	Рагу из овощей	200	3,80	9,00	21,20	181,00	0,10	16,0	0,0	2,4	76,00	130,00	54,00	1,60
206/2013г	Суфле из птицы	100	18,20	15,00	3,90	223,40	0,08	0,80	0,04	1,80	58,00	108,00	30,00	1,80
	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
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:		**38,38**	**40,64**	**96,2**	**892,26**	**0,63**	**89,30**	**0,11**	**9,31**	**546,89**	**660,26**	**183,22**	**7,84**

	Итого за весь период		**637,65**	**687,6**	**2599,02**	**18514,06**	**7,43**	**583,49**	**145,6**	**95,8**	**6635**	**9840,11**	**2864,2**	**149,22**
	Среднее значение за период		**53,13**	**57,30**	**216,60**	**1542,84**	**0,62**	**48,62**	**12,13**	**7,90**	**552,9**	**820,00**	**238,7**	**12,43**
	Содержание белков, жиров, углеводов, в меню за период в % от калорийности		**3,50**	**3,60**	**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 Удмуртской Республики. Ижевск 2013 г.