

Утверждаю:

директор школы

И.В. Тарасов



МБОУ Васильевская ООШ

Основное двухнедельное меню рационов
питания учащихся 7-11 лет

2023-2024

учебный год

Хлеб из муки пшеничной обогатщенной		40	3.04	0.36	18.48	88.40	0.06	0.00	0.00	0.52	9.20	34.80	13.20	0.80	
Кондитерские изделия(пастыло, мармелад, иш) в индивидуальной упаковке	Зефир	30	0.02		11.91	48.15				0.60	0.15	0.30	0.06		
Напитки горячие (чай, отвары), в т.ч. с лимоном, шиповником, сахар (не более 12 г)	Чай с лимоном и сахаром	207	0.06	0.01	12.19	50.27	0.00	2.90		7.75	9.78	5.24	0.90	0.14	
	Итого за завтрак	647	23.05	19.18	84.51	605.06	0.36	40.69	18.30	3.14	93.90	31.32	87.97	5.99	111.06
Обед															
Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сельдью)	Консервы овощные заправочные (карбамная икра)	70	1.30	5.40	5.10	73.20	0.01	4.20		1.41	24.60	22.20	9.00	0.42	161.86
Супы картофельные с крупными бобовыми, макаронными изделиями, овощами, рассыпными	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	13.29	2.86	14.53	137.04	0.19	1.70	49.09	1.33	25.31	103.37	6.57	1.08	44.60
Блюда горячие из картофеля (в том числе с поджаренной из свежих овощей) (салатов)	Каша рассыпчатая (пшеничная)	150	8.30	6.30	36.00	233.70	0.11	0.00	0.02	0.16	1.22	162.00	0.03	2.43	22.52
Блюда из птицы (дробиныне)	Птица запеченая	100	22.06	18.23	5.88	276.25	0.06	0.03	53.75	0.60	68.13	166.13	25.38	2.03	64.69
Сочы, напитки	Сок фруктовый	200	1.00	9.20	20.20	0.02	4.00		0.20	14.00	14.00	8.00	2.80		
Хлеб из муки пшеничной обогатщенной	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	13.86	66.30	0.05			0.39	6.90	26.10	9.90	0.60	
Хлеб из муки ржаной, ржано-пшеничной	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.93	0.53	17.33	85.33	0.08	0.00	0.00	0.40	13.20	77.60	22.80	1.80	0.40
Итого за Обед	840	51.16	33.80	112.90	963.82	0.52	9.93	102.86	4.49	153.36	571.40	81.68	11.16	294.07	
Всего за Среда-1	1487	74.21	52.98	197.41	1568.88	0.88	50.62	121.16	7.63	247.25	882.73	169.65	17.14	405.13	
День/неделя: Четверг-1															
Завтрак															
Блюда из творога в том числе с поливкой, соусом	Сырники	150	29.40	8.60	31.00	319.10	0.09	0.54	66.15	0.87	267.62	262.40	36.80	0.93	635.94
Проливки, соусы	Сливочное молоко	15	0.39	2.25	0.54	24.30	0.01	0.06	15.00	0.05	13.20	9.15	1.35	0.03	16.05
Напитки горячие (чай, кофе/бый напиток, кофе) с молоком (сахар не более 12 г)	Кофейный напиток с молоком	200	3.90	3.00	17.28	107.88	0.02	0.78	10.00		124.77	90.00	14.00	0.14	22.00
Поджаренное блюдо (сыр, мясо)	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.09	4.60	0.49	60.00	0.01	0.16	46.00	0.10	200.00	128.00	9.00	0.20	51.60
Фрукты свежие, ягоды	Фрукты (апельсин)	100	0.80	0.20	7.50	38.00	0.06	38.00	0.20	35.00	17.00	11.00	0.10	10.00	
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.36	18.48	88.4	0.064	0	0	0.52	9.2	34.8	13.2	0.8	
Итого за Завтрак	525.00	41.62	19.01	75.29	637.68	0.25	39.54	137.15	1.78	649.79	541.35	85.35	2.20	735.59	
Обед															
Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сельдью)	Соус красный основной	50	1.67	1.20	4.45	35.40	0.02	3.75	4.00	0.11	6.28	8.48	4.90	0.24	48.50
Супы картофельные с крупными бобовыми, макаронными изделиями, овощами, рассыпными	Суп гороховый (на к/б)	250	5.87	5.55	19.28	150.87	0.23	11.51		2.45	36.57	106.78	38.27	1.98	201.90
Блюда из мяса (дробиныне), в том числе с соусом	Голубцы ленивые	100	8.40	7.60	6.40	128.40	0.03	11.00	9.18	2.13	32.00	92.00	19.00	1.35	0.00
Блюда (гарниры) из круп, бобовых, макаронных изделий (в том числе с поджаренной из свежих овощей; салатов или с соусом)	Каша рассыпчатая (пшеница)	150	8.40	6.30	36.00	233.70	0.04		12.00	0.25	16.08	84.15	27.66	0.63	13.50
Хлеб из муки пшеничной обогатщенной	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	13.86	66.30	0.05			0.39	6.90	26.10	9.90	0.60	
Хлеб из муки ржаной, ржано-пшеничной	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.93	0.53	17.33	85.33	0.08	0.00	0.00	0.40	13.20	77.60	22.80	1.80	0.40
Компоты (напитки, кисели) из свежих плодов или ягод, из сухофруктов(сахар (не более)	Компот из смеси сухофруктов	200	0.23	0.05	17.62	68.59	0.01	46.00		0.17	8.28	7.59	7.13	0.34	3.91
Итого за Обед	820	29.78	21.49	114.94	768.59	0.46	77.26	25.18	5.89	119.31	402.70	129.66	6.95	268.21	
Всего за Четверг-1	1345	71.41	40.50	190.23	1406.27	0.71	111.80	162.33	7.63	769.10	944.05	215.01	9.15	1093.80	
День/неделя: Пятница-1															
Завтрак															
Блюда из мяса, порционные или мелкпорционные, в том числе с соусом	Гуляш из говядины	90	17.02	18.74	2.41	246.47	0.07	3.21	0.00	2.42	11.42	175.88	23.49	2.60	71.10
Овощи запеченые, фаршированные	Орфей в нарезке	70	0.86	2.06	5.02	41.92	0.01	5.70		0.94	28.45	26.05	12.38	0.86	1.14
Блюда/гарниры из картофеля (в том числе с поджаренной из свежих овощей) (салатов)	Каша рассыпчатая (пшеница)	150	8.69	2.28	39.40	212.52	0.30			0.55	15.07	205.88	138.08	4.63	
Напитки горячие (чай, отвары), в т.ч. с лимоном, шиповником, сахар (не более 12 г)	Чай с лимоном и сахаром	207	0.06	0.01	12.19	50.27	0.00	2.90		0.01	7.75	9.78	5.24	0.90	0.14
Хлеб из муки пшеничной обогатщенной	Хлеб пшеничный	20	1.38	0.20	9.66	47.00	0.03			0.26	4.60	17.40	6.60	0.40	
Выпечные изделия (в том числе с пониженной калорийностью) с орехами (с уменьшением выдохи хлеба)	Вилочка	40	5.45	5.73	32.28	202.74	0.31	0.56	1.60	2.36	42.80	83.18	26.84	0.86	4.00

	Итого за Загварж	577	33.66	29.01	100.95	800.92	0.72	12.37	1.60	6.55	110.09	518.18	213.23	10.24	76.38
Холодныг загусга (салат, виледрет, в том числе с сельдью)	Обед														
Супы картофельные с картофелем, морковными изюлами, овощами, рассыльными	50 (карбонная кислота)	70	0.86	2.06	5.02	41.92	0.01	5.70		0.94	28.45	26.05	12.98	0.86	1.14
Блюда/гарниры из картофеля (в том числе с поджаренной из свежих овощей, салатов)		250	5.93	7.25	17.03	156.90	0.13	17.31	33.84	1.62	31.51	132.19	27.34	1.53	233.10
Блюда из мяса (грибные), в том числе с поджаренной из свежих овощей, салатов	54-1г	150	6.48	5.88	39.36	236.16	0.30			0.55	15.07	205.88	138.08	4.63	
Супы с соусом	54-25м	100	14.10	5.70	4.40	126.40	0.04	1.30	286.00	2.13	23.00	112.00	55.00	1.00	0.00
Супы супы	54-1м	200	0.23	0.05	17.62	68.59	0.01	46.00		0.17	8.28	7.59	7.13	0.34	3.91
Хлеб из муки пшеничной обогащенной		30	2.28	0.27	13.86	66.30	0.05			0.39	6.90	26.10	9.90	0.60	
Хлеб из муки ржаной, ржано-пшеничной		40	2.93	0.53	17.33	85.33	0.08	0.00	0.00	0.40	13.20	77.60	22.80	1.80	0.40
Итого за Обед		840.00	32.80	21.73	118.61	781.61	0.62	70.31	319.84	6.19	126.41	587.41	273.22	10.76	238.55
Всего за Пятница-1		1417.00	66.46	50.75	215.56	1582.53	1.34	82.67	321.44	12.74	236.50	1105.58	486.45	21.00	314.93
День/неделя: Понедельник-2	Загварж														
Куш (суп) молочные, в том числе с фруктами, свежими или сухими	54-1бк	205	5.00	5.80	24.10	168.90	0.12	0.90	35.00	0.16	187.45	201.77	43.77	0.83	56.07
Напитки горячие (чай, отвары), в т.ч. с лимоном, шиповником, сахар (не более 12г)	54-3н	200			11.98	47.89	0.00	0.10			4.95	8.24	4.40	0.86	
Поджаренное блюдо (суп, мясо)	53-13э	10	0.08	7.25	0.13	66.09	0.00		40.00	0.10	2.40	3.00		0.02	45.00
Поджаренное блюдо (суп, мясо)	54-13э	20	4.09	4.60	0.49	60.00	0.01	0.16	46.00	0.10	200.00	128.00	9.00	0.20	51.60
Хлеб из муки пшеничной обогащенной		40	3.04	0.36	18.48	88.40	0.06	0.00	0.00	0.52	9.20	34.80	13.20	0.80	
Фрукты свежие, ягоды		150	0.60	0.45	15.45	70.50	0.03	7.50		0.60	28.50	24.00	18.00	3.45	
Итого за Загварж		625.00	12.81	18.46	70.63	501.78	0.22	8.66	121.00	1.48	432.50	399.31	88.37	6.15	152.67
Обед															
Холодные загуски (салат, виледрет, в том числе с сельдью)	54-3срус	50	1.67	1.20	4.45	35.40	0.02	3.75	4.00	0.11	6.28	8.48	4.90	0.24	48.50
Супы картофельные с картофелем, морковными изюлами, овощами, рассыльными	54-8с	250	5.87	5.55	19.28	150.87	0.23	11.51		2.45	36.57	106.78	38.27	1.98	201.90
Блюда из мяса (грибные), в том числе с соусом	268	100	14.60	14.28	13.68	241.75	0.09	0.00	0.00	2.13	20.67	151.40	24.53	2.47	0.00
Блюда (гарниры) из круп, бобовых, макаронных изделий (в том числе с поджаренной из свежих овощей, гарниров или с соусом)	302 М	150	8.69	2.28	39.40	212.52	0.30			0.55	15.07	205.88	138.08	4.63	
Супы супы		200	1.00	0.20	20.20	92.00	0.02	4.00		0.20	14.00	14.00	8.00	2.80	
Хлеб из муки пшеничной обогащенной		30	2.28	0.27	13.86	66.30	0.05			0.39	6.90	26.10	9.90	0.60	
Хлеб из муки ржаной, ржано-пшеничной		40	2.93	0.53	17.33	85.33	0.08	0.00	0.00	0.40	13.20	77.60	22.80	1.80	0.40
Итого за Обед		820.00	37.05	24.30	128.21	884.18	0.76	19.26	4.00	6.23	112.69	590.24	246.47	14.53	250.80
Всего за понедельник-2		1445.00	49.86	42.76	198.84	1385.96	1.01	27.92	125.00	7.71	545.19	990.05	334.84	20.68	403.47
День/неделя: Вторник-2	Загварж														
Овощи запеченные, жареные, порционные (поджарено или жарено)	54-3з	70	0.33	0.06	1.14	7.20	0.02	7.50		0.21	4.20	7.80	6.00	0.27	39.90
Блюда из рыбы с картофелем, овощами, картофелем (в том числе с поджаренной из свежих овощей, гарниров)	54-11р	100	13.71	7.43	6.29	147.14	0.06	1.91	221.00	3.67	31.00	146.00	39.00	0.74	745.12
Блюда/гарниры из картофеля (в том числе с поджаренной из свежих овощей, салатов)	54-11г	150	3.33	3.28	22.66	133.89	0.16	26.54	14.30	0.16	45.20	98.91	33.80	1.25	22.52
Напитки горячие (чай, кофе/гидрид, напиток, кофе) с молоком (сахар не более 12 г)	54-3н	207	0.06	0.01	12.19	50.27	0.00	2.90		0.01	7.75	9.78	5.24	0.90	0.14
Кордонтерское изделие (пастили, мармелад, лим)		30	0.08		12.00	48.60					3.15	1.65	1.05	0.24	
Хлеб из муки пшеничной обогащенной		40	3.04	0.36	18.48	88.4	0.064	0	0	0.52	13.2	34.8	13.2	0.8	
Итого за Загварж		597.00	20.55	11.14	78.76	475.50	0.31	38.85	235.30	4.57	100.50	298.54	98.29	4.19	807.66
Обед															
Шш, борщи, супы овощные	82	250	2.15	3.20	10.27	79.83	0.07	33.60		1.54	36.24	50.08	24.21	0.92	226.40
Блюда из мяса, порционные или мелкочастичные, в том числе с соусом	440	205	21.10	12.45	36.05	341.00	0.17	0.39	0.00	2.13	24.40	151.40	24.53	0.97	0.00
Супы супы	54-1м	200	0.78	0.06	22.12	93.28	0.02	0.80		1.10	32.00	29.20	21.00	0.68	0.60
Хлеб из муки ржаной, ржано-пшеничной		30	2.28	0.27	13.86	66.30	0.05			0.39	6.90	26.10	9.90	0.60	

Итого за Обед-2		790.00	47.73	12.03	101.07	707.27	0.45	11.06	136.09	3.18	85.41	473.67	161.57	8.51	73.50		
Всего за четверг-2		1380.00	88.11	39.75	202.57	1555.37	0.92	17.87	267.90	5.79	425.42	1081.78	385.21	17.54	178.99		
День/неделя: Пятница-2																	
Завтрак																	
Блинок из творога, в том числе с шоколадной глазурью																	
Полный завтрак		54-6г	Сырники	150	29.40	8.60	31.00	319.10	0.09	0.54	66.15	0.87	267.62	36.80	0.93	635.94	
Полный завтрак		15	Сладкое молоко	15	0.39	2.25	0.54	24.30	0.01	0.06	15.00	0.05	13.20	1.35	0.03	16.05	
Непастеризованный напиток (чай, кофе/чайный напиток, кофе) с молоком (более 12 г)		54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3.90	3.00	17.28	107.88	0.02	0.78	10.00	124.77	90.00	14.00	0.14	22.00	
Полудневное блюдо (сыр, масло)		54-13	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.09	4.60	0.49	60.00	0.01	0.16	46.00	0.10	200.00	128.00	9.00	51.60	
Фрукты свежие, ягоды		100г	Фрукты (апельсин)	100	0.80	0.20	7.50	38.00	0.06	38.00	0.20	35.00	17.00	11.00	0.10	10.00	
Фрукты свежие, ягоды		40г	Хлеб пшеничный	3.04	0.36	18.48	88.4	0.064	0	0.52	9.2	34.8	13.2	0.8			
Итого за Завтрак		525.00	41.62	19.01	75.29	637.68	0.25	39.54	137.15	1.74	649.79	541.35	85.35	2.20	735.59		
Обед																	
Коричневые соусы (салаты, соусы, в том числе с сельдью)		70г	Коричневые соусы	1.30	5.40	5.10	73.20	0.01	4.20	1.41	24.60	22.20	9.00	0.42	161.86		
Супы непастеризованные с овощами/картошкой, макаронными изделиями, овощами, рисом (не к/д)		54-3гс	Рисовый суп с овощами	250	5.93	7.25	17.03	156.90	0.13	17.31	33.84	1.62	31.51	132.19	27.34	1.53	233.10
Блюда из птицы (в обеденное)		233г	Птица запеченная	100	22.06	18.23	5.88	276.25	0.06	0.03	53.75	0.60	68.13	166.13	25.38	2.03	64.69
Блюда (гарниры) из круп, бобовых, макаронных изделий (в том числе с подливкой из свежих овощей, салатов или с соусом)		54-1г	Макароны отварные	150	5.63	2.84	35.99	192.21	0.09	12.00	0.80	11.51	45.50	8.23	0.83	13.50	
Компоты (непастеризованные) из свежих плодов или ягод, из сухофруктов/ягод (не более 54-1гн)		200г	Компот из смеси сухофруктов	0.16	0.16	15.90	66.68	0.01	4.00	0.08	6.40	4.40	3.60	0.92	12.00		
Хлеб из муки пшеничной обогрившей		30г	Хлеб пшеничный	2.28	0.27	13.86	66.30	0.05	0.05	0.39	6.90	26.10	9.90	0.60			
Хлеб из муки ржаной, ржано-пшеничной		40г	Хлеб ржано-пшеничный	2.93	0.53	17.33	85.33	0.08	0.00	0.40	13.20	77.60	22.80	1.80	0.40		
Итого за Обед		840.00	40.29	34.68	111.09	916.87	0.43	25.54	99.59	5.29	162.25	474.11	106.24	8.13	485.55		
Всего за Пятница-2		1365.00	81.92	53.69	186.38	1554.55	0.68	65.08	236.74	7.03	812.04	1015.46	191.59	10.33	1221.14		
Итого		1386.00	66.17	42.95	190.58	1419.21	8.79	617.24	2403.41	85.13	4640.41	9282.98	2792.79	142.58	5991.73		

Итого за завтрак		289.56	214.09	823.67	6,394.59	4.07	266.92	1,411.67	33.67	3,476.37	4,629.45	1,300.26	58.24		
Среднее значение за завтрак		28.96	21.41	82.36	639.46	0.41	26.69	141.17	3.37	341.63	462.94	130.03	5.82		
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		18%	30%	82%											
Выполнение СанПиН 2020		37.61%	27.10%	24.59%	27.21%	37.03%	44.49%	20.17%	33.67%	31.06%	42.09%	52.01%	48.54%		
Итого за обед		37%	27.5%	28%	28%	29%	31%	18%	30%	34%	47%	44%			
Выполнение МР, % от суточной нормы		37.61	215.41	1,082.97	7,784.61	4.72	350.32	991.74	51.46	1,224.10	4,653.53	1,492.54	84.33		
Среднее значение за обед		37.66	21.54	108.30	778.46	0.47	35.03	99.17	5.15	122.41	465.35	149.25	8.43		
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		19%	25%	66%											
Выполнение СанПиН 2020		48.91%	27.27%	32.33%	33.13%	42.88%	58.39%	14.17%	51.46%	11.13%	42.30%	59.70%	70.28%		
Итого за ужин		66.617	429.50	1,906.58	14,179.21	8.79	617.24	2,403.41	85.13	4,640.41	9,282.98	2,792.79	142.58		
Среднее значение за ужин		66.62	42.95	190.66	1,417.92	0.88	61.72	240.34	8.51	464.04	928.30	279.28	14.26		
Соотношение БЖУ в % от ЭЦ		19%	27%	64%											
Выполнение СанПиН 2020		86.52%	54.37%	56.91%	60.34%	79.91%	102.87%	34.33%	85.13%	42.19%	84.39%	111.71%	118.81%		
Усредненная потребность в пищевых веществах для		63	70	305	2100	1.1	60	700	10	7100	1100	290	72		
Потребность в пищевых веществах для обучающихся 7-		77	335	2350	2350	1.1	60	700	10	7100	1100	290	72		
Коэффициент потерь		0.8	0.9	0.97	0.8	0.7	0.9	0.9	0.9	0.95	0.8	0.9	0.9		
MR-потери		78.8	77.8	314.4	2272.7	1.4	85.7	777.8	11.1	1157.9	1375.0	277.8	13.3		
Распределение ЭЦ															
Завтрак		27.21%	20-25%												
Обед		33.13%	30-35%												

Примечание: Рекомендуются на каждый прием пищи выводить стандартную энергетическую

Расчетная норма энергии (ккал) - расчетная норма энергии, со снижением содержания жиров, соли, сахара

Исходная норма энергии (ккал) - расчетная норма энергии, со снижением содержания жиров, соли, сахара

Скорость расщепления пищи и калорийности пищи для обучающихся образовательных учреждений Кузнецкого В.Р. и др. Нормативный центр здоровья детей, 2016г.