

Утверждаю:  
Директор муниципального казенного  
образовательного учреждения «Арефьевская  
основная общеобразовательная школа»  
Бирилосского района Красноярского края,  
с. Арефьево  
О.А.Коженикова  
08 2022г.



**Арефьевская основная общеобразовательная школа МКОУ «Арефьевская ООШ»**

**Десятидневное меню**

**рациона питания в общеобразовательной организации для учащихся 11-18 лет**

**2022г.**

# 1 день

№ рец	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.
			Б	Ж	У					
<b>Завтрак</b>										
124	Суп молочный с клецками	250	5,58	6,63	17,02	163,50	0,075	0,2	0,825	0,65
H	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,90	0,05	0	0	0,55
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,60	0,04	0,16	1,3	0,14
15	Сыр (порциями) (Российский)	30	6,96	8,85	0,00	108,00	0,009	0,09	0,21	0,3
H	Зефир	30	0,19	0,00	0,09	96,76	0	0	0	0,36
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЦЦИ:</b>			<b>19,84</b>	<b>18,66</b>	<b>34,1</b>	<b>585,76</b>	<b>0,174</b>	<b>0,45</b>	<b>2,335</b>	<b>2</b>

# Обед

88	Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,13	5,94	9,48	107,70	0,06	0,06	18,93	0,99
244	Плов из отварной говядины	200	20,40	19,10	32,50	396,00	0,06	0,1	0,34	2,86
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,024	0,012	2,94	0,3
H	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,90	0,05	0	0	0,55
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,02	0,72	0,7
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЦЦИ:</b>			<b>27,56</b>	<b>25,68</b>	<b>76,19</b>	<b>760,6</b>	<b>0,214</b>	<b>0,192</b>	<b>22,93</b>	<b>5,4</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>47,4</b>	<b>44,34</b>	<b>110,29</b>	<b>1346,36</b>	<b>0,388</b>	<b>0,642</b>	<b>25,265</b>	<b>7,4</b>

# 2 день

№ рец	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.
			Б	Ж	У					
<b>Завтрак</b>										
204	Макароны отварные с сыром	150	10,15	11,94	25,59	250,80	0,06	0,09	0,165	0,93
230	Рыба жареная минтай	100	17,22	14,24	4,00	212,73	0,05	0,16	1,85	0,84
H	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,90	0,05	0	0	0,55
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	0,18	1,58	0,48
340	Апельсин	100	0,20	0,10	5,75	24,50	0,04	0,02	24	0,15
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЦЦИ:</b>			<b>35,6</b>	<b>30,32</b>	<b>53,97</b>	<b>723,53</b>	<b>0,26</b>	<b>0,45</b>	<b>27,595</b>	<b>2,95</b>

# Обед

83	Борщ с картофелем	300	2,43	6,03	16,14	140,40	0,09	0,06	11,01	1,65
259	Жаркое по-домашнему	200	18,52	20,68	18,94	337,14	0,14	0,2	7,72	4,42
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,036	0,024	10,5	0,54
H	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,90	0,05	0	0	0,55
376	Чай с сахаром.	200	0,06	0,02	13,96	55,82	0	0	0,02	0,26

### 3 день

№ рец	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.
			Б	Ж	У					
<b>Завтрак</b>										
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена (с маслом и сахаром)	230	6,35	11,68	45,42	313,63	0,115	0,138	1,012	0,874
209	Яйца вареные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,032	0,18	0	1
H	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,90	0,05	0	0	0,55
H	Печенье	30	2,55	3,39	20,91	124,35	0,03	0	0	0,3
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,02	0,72	0,7
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>550</b>	<b>18,59</b>	<b>20,25</b>	<b>99,68</b>	<b>750,68</b>	<b>0,247</b>	<b>0,338</b>	<b>1,732</b>	<b>3,424</b>
<b>Обед</b>										
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	300	3,09	3,33	18,84	130,80	0,12	0,06	7,29	1,2
128	Картофельное пюре (с луком)	200	4,36	14,16	25,28	254,54	0,2	0,14	25,2	1,54
232	Минтай, запеченный в сметанном соусе	110	8,90	8,13	18,27	182,18	0,055	0,077	0,209	1,232
H	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,90	0,05	0	0	0,55
351	Кисель из земляники, малины, ежевики (земляника)	200	0,12	0,08	24,52	111,80	0	0	8,04	0,12
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>860</b>	<b>20,42</b>	<b>26,2</b>	<b>87,96</b>	<b>796,22</b>	<b>0,425</b>	<b>0,277</b>	<b>40,739</b>	<b>4,642</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1410</b>	<b>39,01</b>	<b>46,45</b>	<b>187,64</b>	<b>1546,9</b>	<b>0,672</b>	<b>0,615</b>	<b>42,471</b>	<b>8,066</b>

## 4 день

№ рец	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.
			Б	Ж	У					
<b>Завтрак</b>										
128	Картофельное пюре (с маслом)	200	4,14	12,20	23,98	230,48	0,2	0,16	23,74	1,38
293	Курица жаренная	100	21,24	24,16	0,07	3030,91	0,05	0,15	1,24	1
Н	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,90	0,05	0	0	0,55
351	Кисель из земляники, малины, ежевики (малина)	200	0,14	0,12	24,94	114,40	0	0	4,02	0,16
340	Банан	100	0,20	0,10	5,75	24,50	0,04	0,02	24	0,15
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>29,67</b>	<b>37,08</b>	<b>55,79</b>	<b>3517,19</b>	<b>0,34</b>	<b>0,33</b>	<b>53</b>	<b>3,24</b>
<b>Обед</b>										
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	300	2,64	3,33	18,48	127,20	0,15	0,09	13,29	1,38
291	Плов из курицы	200	16,94	10,46	35,74	305,34	0,1	0,14	6,02	1,98
52	Салат из свежлы отварной	100	1,41	6,01	8,26	92,80	0,02	0,04	6,65	1,32
Н	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,90	0,05	0	0	0,55
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,60	0,04	0,16	1,3	0,14
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>28,1</b>	<b>22,98</b>	<b>79,47</b>	<b>742,84</b>	<b>0,36</b>	<b>0,43</b>	<b>27,26</b>	<b>5,37</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>57,77</b>	<b>60,06</b>	<b>135,26</b>	<b>4260,03</b>	<b>0,7</b>	<b>0,76</b>	<b>80,26</b>	<b>8,61</b>

## 5 день

№ рец	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.
			Б	Ж	У					
<b>Завтрак</b>										
202	Макаронные изделия отварные	200	7,54	0,90	42,56	208,40	0,08	0,02	0	1,14
256	Мясо тушеное (говядина)	100	15,20	17,38	2,56	225,00	0,03	0,1	0,18	2,45
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,036	0,024	10,5	0,54
Н	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,90	0,05	0	0	0,55
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	0,18	1,58	0,48



ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:		610	31,43	22,44	66,03	682,1	0,256	0,324	12,26	5,16
<b>Обед</b>										
95	Рассольник домашний	300	2,52	6,12	15,24	137,40	0,12	0,09	15,75	1,29
304	Рис отварной	200	4,86	7,16	48,92	279,60	0,04	0,02	0	0,7
260	Гуляш	100	14,55	16,79	2,89	221,00	0,03	0,1	0,92	3,06
Н	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,90	0,05	0	0	0,55
376	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	0	0	0,02	0,26
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>850</b>	<b>25,94</b>	<b>30,59</b>	<b>82,06</b>	<b>810,72</b>	<b>0,24</b>	<b>0,21</b>	<b>16,69</b>	<b>5,86</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1460</b>	<b>57,37</b>	<b>53,03</b>	<b>148,09</b>	<b>1492,82</b>	<b>0,496</b>	<b>0,534</b>	<b>28,95</b>	<b>11,02</b>

## 6 день

№ рец	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.
			Б	Ж	У					
<b>Завтрак</b>										
181	Каша жидкая молочная из манной крупы (с маслом и сахаром)	220	6,12	10,71	42,35	290,99	0,088	0,176	1,166	0,506
1	Бутерброд с маслом (сливочным)	70	4,13	13,11	26,05	238,00	0,056	0,035	0	0,616
376	Чай с сахаром.	200	0,06	0,02	13,96	55,82	0	0	0,02	0,26
340	Яблоко	100	0,60	0,30	7,40	34,50	0,04	0,04	39	1
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>590</b>	<b>10,91</b>	<b>24,14</b>	<b>89,76</b>	<b>619,31</b>	<b>0,184</b>	<b>0,251</b>	<b>40,186</b>	<b>2,382</b>
<b>Обед</b>										
88	Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,13	5,94	9,48	107,70	0,06	0,06	18,93	0,99
302	Каша гречневая	200	11,46	8,12	51,52	325,00	0,28	0,16	0	6,08
256	Мясо тушеное курица	100	15,20	17,38	2,56	225,00	0,03	0,1	0,18	2,45
Н	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,90	0,05	0	0	0,55
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,02	0,72	0,7
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>850</b>	<b>33,4</b>	<b>32,02</b>	<b>96,63</b>	<b>907,4</b>	<b>0,44</b>	<b>0,34</b>	<b>19,83</b>	<b>10,77</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1440</b>	<b>44,31</b>	<b>56,16</b>	<b>186,39</b>	<b>1526,71</b>	<b>0,624</b>	<b>0,591</b>	<b>60,016</b>	<b>13,152</b>

## 7 день

№ реп	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.
			Б	Ж	У					
<b>Завтрак</b>										
128	Картофельное пюре (с луком)	200	4,36	14,16	25,28	254,54	0,2	0,14	25,2	1,54
232	Минтай, запеченный в сметанном соусе	110	8,90	8,13	18,27	182,18	0,055	0,077	0,209	1,232
Н	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,90	0,05	0	0	0,55
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,024	0,012	2,94	0,3
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,60	0,04	0,16	1,3	0,14
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>20,79</b>	<b>25,53</b>	<b>61,68</b>	<b>661,42</b>	<b>0,369</b>	<b>0,389</b>	<b>29,649</b>	<b>3,762</b>
<b>Обед</b>										
108	Суп картофельный с клецками	300	4,26	5,52	22,56	173,10	0,12	0,09	6,9	1,41
259	Жаркое по-домашнему	200	18,52	20,68	18,94	337,14	0,14	0,2	7,72	4,42
Н	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,90	0,05	0	0	0,55
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	0,18	1,58	0,48
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,036	0,024	10,5	0,54
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>31,47</b>	<b>30,36</b>	<b>62,41</b>	<b>758,94</b>	<b>0,406</b>	<b>0,494</b>	<b>26,7</b>	<b>7,4</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>52,26</b>	<b>55,89</b>	<b>124,09</b>	<b>1420,36</b>	<b>0,775</b>	<b>0,883</b>	<b>56,349</b>	<b>11,162</b>

## 8 день

№ реп	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.
			Б	Ж	У					
<b>Завтрак</b>										
302	Каша рисовая	200	11,46	8,12	51,52	325,00	0,28	0,16	0	6,08
271	Котлеты домашние (с соусом)	100	7,90	12,11	8,23	174,65	0,1	0,07	0,15	1,31
Н	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,90	0,05	0	0	0,55
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,036	0,024	10,5	0,54
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,02	0,72	0,7
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>24,63</b>	<b>20,93</b>	<b>95,1</b>	<b>762,55</b>	<b>0,486</b>	<b>0,274</b>	<b>11,37</b>	<b>9,18</b>

Обед										
№ рец	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.
			Б	Ж	У					
83	Борщ с картофелем	300	2,43	6,03	16,14	140,40	0,09	0,06	11,01	1,65
128	Картофельное пюре (с луком)	200	4,36	14,16	25,28	254,54	0,2	0,14	25,2	1,54
293	Рыба жаренная (минтай)	100	21,24	24,16	0,07	3030,91	0,05	0,15	1,24	1
Н	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,90	0,05	0	0	0,55
351	Кисель из земляники, малины, ежевики (ежевика)	200	0,26	0,12	24,14	111,80	0	0	2,42	0,12
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>850</b>	<b>32,24</b>	<b>44,97</b>	<b>66,68</b>	<b>3654,55</b>	<b>0,39</b>	<b>0,35</b>	<b>39,87</b>	<b>4,86</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1460</b>	<b>56,87</b>	<b>65,9</b>	<b>161,78</b>	<b>4417,1</b>	<b>0,876</b>	<b>0,624</b>	<b>51,24</b>	<b>14,04</b>

## 9 день

№ рец	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	В1, мг.	В2, мг.	С, мг.	Fe, мг.
			Б	Ж	У					
<b>Завтрак</b>										
224	Запеканка из творога с морковью (с молоком стученным)	200	20,82	19,74	65,42	522,86	0,14	0,52	1,6	1,34
330	Сметана	50	0,70	2,50	2,93	37,05	0,01	0,015	0,02	0,105
376	Чай с сахаром.	200	0,06	0,02	13,96	55,82	0	0	0,02	0,26
340	Банан	100	0,60	0,30	7,40	34,50	0,04	0,04	39	1
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>550</b>	<b>22,18</b>	<b>22,56</b>	<b>89,71</b>	<b>650,23</b>	<b>0,19</b>	<b>0,575</b>	<b>40,64</b>	<b>2,705</b>

## Обед

95	Рассольник домашний	300	2,52	6,12	15,24	137,40	0,12	0,09	15,75	1,29
304	Рис отварной	200	4,86	7,16	48,92	279,60	0,04	0,02	0	0,7
256	Мясо тушеное	100	15,20	17,38	2,56	225,00	0,03	0,1	0,18	2,45
Н	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,90	0,05	0	0	0,55
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,60	0,04	0,16	1,3	0,14
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>		<b>850</b>	<b>29,69</b>	<b>33,84</b>	<b>83,71</b>	<b>859,5</b>	<b>0,28</b>	<b>0,37</b>	<b>17,23</b>	<b>5,13</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>1400</b>	<b>51,87</b>	<b>56,4</b>	<b>173,42</b>	<b>1509,73</b>	<b>0,47</b>	<b>0,945</b>	<b>57,87</b>	<b>7,835</b>

# 10 день

№ реп	Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества, г			Энергетиче ская ценность (ккал)	B1, мг.	B2, мг.	C, мг.	Fe, мг.
			Б	Ж	У					
<b>Завтрак</b>										
302	Каша перловая	200	11,46	8,12	51,52	325,00	0,28	0,16	0	6,08
246	Гуляш из отварной говядины	100	13,36	14,08	3,27	164,00	0,01	0,05	1,2	2
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,024	0,012	2,94	0,3
H	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,90	0,05	0	0	0,55
351	Кисель из земляники, малины, ежевики (малина)	200	0,14	0,12	24,94	114,40	0	0	4,02	0,16
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>29,33</b>	<b>22,88</b>	<b>81,92</b>	<b>727,5</b>	<b>0,364</b>	<b>0,222</b>	<b>8,16</b>	<b>9,09</b>
<b>Обед</b>										
478	Суп с фрикадельками	300	6,30	3,00	14,10	123,00	0,12	0,12	10,2	1,5
321	Капуста тушеная (из свежей капусты)	200	4,12	6,48	18,86	150,20	0,06	0,08	34,32	1,62
289	Рагу из птицы, кролика или субпродуктов	100	7,18	6,70	8,69	124,00	0,04	0,09	6,47	1,1
H	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,90	0,05	0	0	0,55
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	0,18	1,58	0,48
<b>ИТОГО ПО ПРИЕМУ ПИЩИ:</b>			<b>25,63</b>	<b>20,22</b>	<b>60,28</b>	<b>632,7</b>	<b>0,33</b>	<b>0,47</b>	<b>52,57</b>	<b>5,25</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>54,96</b>	<b>43,1</b>	<b>142,2</b>	<b>1360,2</b>	<b>0,694</b>	<b>0,692</b>	<b>60,73</b>	<b>14,34</b>