

Утверждаю:

Директор муниципального казённого общеобразовательного
учреждения «Арефьевская основная общеобразовательная школа»

Бирилюсского района Красноярского края, с. Арефьево

_____ О.А.Кожевникова

«__» августа 2023 г.

Арефьевская основная общеобразовательная школа (МКОУ «Арефьевская ООШ»)

Четырнадцатидневное меню

Рациона питания в общеобразовательной организации для учащихся 7-10 лет

2023г

День 1

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Fe
Завтрак										
128	Картофельное пюре (с луком)	150	3,27	10,62	18,96	190,90	0,15	18,9	0,015	1,155
258	Мясо духовое (курица)	90	6,50	15,76	7,70	199,61	0,198	2,691	0	1,485
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,036	10,5	0	0,54
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	0,72	0	0,7
	ИТОГО ЗАВТРАК	550	15,04	27,08	62,01	653,41	0,454	32,811	0,015	4,43
Обед										
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	0,05	15,775	0	0,825
244	Плов из отварной говядины	150	15,30	14,33	24,38	297,00	0,045	0,255	0	2,145
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,024	2,94	0	0,3
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	0,72	0	0,7
	ИТОГО ОБЕД	710	22,1	19,92	66,49	643,65	0,189	19,69	0	4,52
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1260	37,14	47	128,5	1297,06	0,643	52,501	0,015	8,95

День 2

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Fe
Завтрак										
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,21	0	0	4,56
271	Котлеты домашние (с соусом)	90	7,11	10,90	7,41	157,18	0,09	0,135	0,018	1,179
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,024	2,94	0	0,3
Н	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,90	0,05	0	0	0,55
376	Чай с сахаром.	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0	0,02	0	0,26
	ИТОГО ЗАВТРАК	550	20,14	17,57	62,2	580,85	0,374	3,095	0,018	6,849
Обед										
83	Борщ с картофелем	250	2,03	5,02	13,45	117,00	0,075	9,175	0	1,375
259	Жаркое по- домашнему	175	16,21	18,10	16,57	295,00	0,123	6,755	0	3,868
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,036	10,5	0	0,54
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	0,02	0	0,26
	ИТОГО ОБЕД	735	22,91	23,76	47,31	597,92	0,284	26,45	0	6,593
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1285	43,05	41,33	109,51	1178,77	0,658	29,545	0,018	13,442

День 3

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Fe
Завтрак										
204	Макароны отварные с сыром	125	8,46	9,95	21,32	209,00	0,05	0,137	0,075	0,775
260	Гуляш	100	14,55	16,79	2,89	221,00	0,03	0,92	0	3,06
Н	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,90	0,05	0	0	0,55
340	Апельсин	100	0,60	0,10	5,80	26,40	0,04	38	0	1
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0	0,7
	ИТОГО ЗАВТРАК	575	28,22	27,42	63,08	706,1	0,19	39,777	0,075	6,085
Обед										
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,57	2,78	15,70	109,00	0,1	6,075	0	1
128	Картофельное пюре (с луком)	150	3,27	10,62	18,96	190,90	0,15	18,9	0,015	1,155
232	Минтай, запеченный в сметанном соусе	100	8,09	7,39	16,61	165,62	0,05	0,19	0,03	1,12
Н	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,90	0,05	0	0	0,55
350	Кисель	200	0,14	0,08	24,34	116,40	0,02	1,44	0	0,06
	ИТОГО ОБЕД	750	18,02	21,37	76,66	698,82	0,37	26,605	0,045	3,885
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1325	46,24	48,79	139,74	1404,92	0,56	66,382	0,12	9,97

День 4

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Fe
Завтрак										
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,69	209,70	0,03	0	0	0,525
258	Мясо духовое (курица)	90	6,50	15,76	7,70	199,61	0,198	2,691	0	1,485
376	Чай с сахаром.	200	0,06	0,02	13,96	55,82	0	0,02	0	0,26
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	2,94	0	0,3
	ИТОГО ЗАВТРАК	550	14,58	21,71	60,54	589,23	0,302	5,651	0	3,12
Обед										
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,20	2,78	15,40	106,00	0,125	11,075	0	1,15
291	Плов изкурицы	150	12,71	7,85	26,81	229,00	0,075	4,515	0,015	1,485
141	Свекла, тушенная с яблоками	90	1,12	6,66	8,55	96,86	0,018	0,927	0,036	1,215
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	1,3	0,02	0,14
	ИТОГО ОБЕД	740	23,14	20,47	67,75	649,36	0,308	17,817	0,071	4,54
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1290	37,72	42,18	128,29	1238,59	0,61	23,468	0,071	7,66

День 5

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Fe
Завтрак										
128	Картофельное пюре (с луком)	150	3,27	10,62	18,96	190,90	0,15	18,9	0,015	1,155
230	Минтай жаренный	90	15,50	12,82	3,60	191,46	0,045	1,665	0,045	0,756
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,58	0,02	0,48
Н	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,90	0,05	0	0	0,55
340	Яблоко	100	0,20	0,10	5,75	24,50	0,04	24	0	0,15
	ИТОГО ЗАВТРАК	590	27	27,58	46,94	642,36	0,345	46,145	0,08	3,091
Обед										
95	Рассольник домашний	250	2,10	5,10	12,70	114,50	0,1	13,125	0	1,075
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,69	209,70	0,03	0	0	0,525
260	Гуляш	100	14,55	16,79	2,89	221,00	0,03	0,92	0	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	0,02	0	0,26
	ИТОГО ОБЕД	750	24,31	27,78	67,29	717,92	0,21	14,065	14,065	5,47
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1340	51,31	55,36	114,23	1360,28	0,555	60,21	60,21	8,561

День 6

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Fe
Завтрак										
219	Сырники из творога (с молоком сгущенным)	200	30,98	25,62	48,98	551,42	0,12	0,94	0,1	1,08
376	Чай с сахаром.	200	0,06	0,02	13,96	55,82	0	0,02	0	0,26
340	Банан	100	0,20	0,10	5,75	24,50	0,04	24	0	0,15
	ИТОГО ЗАВТРАК	500	31,24	25,74	68,69	631,74	0,16	24,96	0,1	1,49
Обед										
87	Щи из свежей капусты	250	1,75	4,88	5,90	80,00	0,05	17,125	0	0,675
302	Каша рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,21	0	0	4,56
256	Мясо тушеное	100	15,20	17,38	2,56	225,00	0,03	0,18	0	2,45
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0	0,7
Н	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,90	0,05	0	0	0,55
	ИТОГО ОБЕД	750	30,16	28,93	80,17	798,45	0,36	18,025	0	8,935
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1250	61,4	54,67	148,86	1430,19	0,52	42,985	0,1	10,425

День 7

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Fe
Завтрак										
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,21	0	0	4,56
260	Гуляш	100	14,55	16,79	2,89	221,00	0,03	0,92	0	3,06
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0	0,7
Н	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,90	0,05	0	0	0,55
	ИТОГО ЗАВТРАК	500	27,76	23,46	74,6	714,45	0,31	1,64	0	8,87
Обед										
108	Суп картофельный с клецками	250	3,55	4,60	18,80	144,25	0,1	5,75	0,025	1,175
259	Жаркое по- домашнему	175	16,21	18,10	16,57	295,00	0,123	6,755	0	3,868
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,036	10,5	0	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	1,58	0,02	0,48
	ИТОГО ОБЕД	735	28,45	26,86	56,28	687,95	0,369	24,585	0,045	6,613
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1235	56,21	50,32	130,88	1402,4	0,679	26,225	0,045	15,483

День 8

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Fe
Завтрак										
204	Макароны отварные с сыром	125	8,46	9,95	21,32	209,00	0,05	0,137	0,075	0,775
271	Котлеты домашние (с соусом)	90	7,11	10,90	7,41	157,18	0,09	0,135	0,018	1,179
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,60	0,04	1,3	0,02	0,14
Н	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,90	0,05	0	0	0,55
340	Апельсин	100	0,20	0,10	5,75	24,50	0,04	24	0	0,15
	ИТОГО ЗАВТРАК	565	22,88	24,13	51,47	608,18	0,27	25,572	0,113	2,794
Обед										
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,93	10,92	103,75	0,05	10,675	0	1,225
128	Картофельное пюре (с луком)	150	3,27	10,62	18,96	190,90	0,15	18,9	0,015	1,155
230	Минтай жареный	90	15,50	12,82	3,60	191,46	0,045	1,665	0,045	0,756
351	Кисель	200	0,26	0,12	24,14	111,80	0	2,42	0	0,12
Н	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,90	0,05	0	0	0,55
	ИТОГО ОБЕД	740	24,78	28,99	58,67	714,81	0,295	33,66	0,06	3,806
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1305	47,66	53,12	110,14	1322,99	0,565	59,232	0,173	6,6

День 9

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Fe
Завтрак										
182	Каша жидкая молочная (с маслом или сахаром)	200	7,16	11,16	35,28	271,42	0,18	1,12	0,06	1,18
209	Яйца вареные	60	7,62	6,90	0,42	94,50	0,048	0	0,15	1,5
3	Бутерброд с сыром	70	8,12	11,62	20,76	219,80	0,056	0,154	0,084	0,686
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0	0,7
	ИТОГО ЗАВТРАК	530	23,56	29,76	88,48	718,52	0,304	1,994	0,294	4,066
Обед										
95	Рассольник домашний	250	2,10	5,10	12,70	114,50	0,1	13,125	0	1,075
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,69	209,70	0,03	0	0	0,525
256	Мясо тушеное	100	15,20	17,38	2,56	225,00	0,03	0,18	0	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	1,3	0,02	0,14
	ИТОГО ОБЕД	750	28,06	31,03	68,94	766,7	0,25	14,605	0,02	4,74
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1280	51,62	60,79	157,42	1485,22	0,554	16,599	0,314	8,806

День 10

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Fe
Завтрак										
128	Картофельное пюре (с луком)	150	3,27	10,62	18,96	190,90	0,15	18,9	0,015	1,155
321	Капуста тушеная (из свежей капусты)	200	4,12	6,48	18,86	150,20	0,06	34,32	0	1,62
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,20	0,036	10,5	0	0,54
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	1,3	0,02	0,14
	ИТОГО ЗАВТРАК	660	15,16	20,4	57,09	571,8	0,336	65,02	0,035	4,005
Обед										
478	Суп с фрикадельками	250	5,25	2,50	11,75	102,50	0,1	8,5	0	1,25
302	Каша рассыпчатая рисовая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,21	0	0	4,56
154	Котлеты капустные (с маслом)	105	4,06	9,47	16,44	181,00	0,053	22,88	0,031	0,893
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,58	0,02	0,48
Н	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,90	0,05	0	0	11,5
	ИТОГО ОБЕД	755	25,94	22,1	85,46	762,75	0,473	32,96	0,051	7,733
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1415	41,1	42,5	142,55	1334,55	0,809	97,98	0,086	11,738

День 11

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Fe
Завтрак										
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена (с маслом и сахаром)	200	5,52	10,16	39,50	272,72	0,1	0,88	0,04	0,76
1	Бутерброд с маслом (сливочным)	70	4,13	13,11	26,05	238,00	0,056	0	0,07	0,616
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0	0,7
340	Банан	100	0,20	0,10	5,75	24,50	0,04	24	0	0,15
	ИТОГО ЗАВТРАК	570	10,51	23,45	103,32	668,02	0,216	25,6	0,11	2,226
Обед										
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,93	10,92	103,75	0,05	10,675	0	1,225
284	Запеканка (рулет) картофельная с мясом	145	16,65	20,89	19,81	325,00	0,247	4,785	0,014	3,828
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0	0,7
Н	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,90	0,05	0	0	0,55
340	Яблоко	100	0,20	0,10	5,75	24,50	0,04	24	0	0,15
	ИТОГО ОБЕД	745	23,26	26,5	69,55	702,95	0,407	40,18	0,014	6,453
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1315	33,77	49,95	172,87	1370,97	0,623	65,78	0,124	8,679

День 12

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Fe
Завтрак										
302	Каша рассыпчатая рисовая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,21	0	0	4,56
230	Минтай жареный	90	15,50	12,82	3,60	191,46	0,045	1,665	0,045	0,756
376	Чай с сахаром.	200	0,06	0,02	13,96	55,82	0	0,02	0	0,26
Н	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,90	0,05	0	0	0,55
340	Яблоко	100	0,60	0,10	5,80	26,40	0,04	38	0	1
	ИТОГО ЗАВТРАК	590	28,71	19,53	63,05	634,33	0,345	39,685	0,045	7,126
Обед										
87	Щи из свежей капусты	250	1,75	4,88	5,90	80,00	0,05	17,125	0	0,675
232	Минтай, запеченная в сметанном соусе	100	8,09	7,39	16,61	165,62	0,05	0,19	0,03	1,12
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,21	0	0	4,56
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	0,02	0	0,26
	ИТОГО ОБЕД	750	22,45	18,88	76,16	662,09	0,36	17,335	0,03	7,165
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1340	51,16	38,41	139,21	1296,42	0,705	57,02	0,075	14,291

День 13

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Fe
Завтрак										
219	Сырники из творога (с молоком сгущенным или вареньем)	200	30,98	25,62	48,98	551,42	0,12	0,94	0,1	1,08
376	Чай с сахаром.	200	0,06	0,02	13,96	55,82	0	0,02	0	0,26
341	Мандарины	100	0,78	0,17	20,09	89,57	0,03	52,17	0	0,26
	ИТОГО ЗАВТРАК	500	31,82	25,81	83,03	696,81	0,15	53,13	0,1	1,6
Обед										
106	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	2,20	2,78	15,40	106,00	0,125	11,075	0	1,1
148	Котлеты картофельные (с маслом)	100	2,98	7,68	16,12	160,00	0,1	3,14	0,03	0,76
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,08	32,02	132,80	0,02	0,72	0	0,7
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	2,42	0	0,12
	ИТОГО ОБЕД	800	10,05	11,16	88,73	627,5	0,295	17,355	0,03	3,23
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1300	41,87	36,97	171,76	1324,31	0,445	70,485	0,13	4,83

День 14

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Fe
Завтрак										
302	Каша рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,21	0	0	4,56
232	Минтай, запеченный в сметанном соусе	100	8,09	7,39	16,61	165,62	0,05	0,19	0,03	1,12
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,20	0,024	2,94	0	0,3
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	1,58	0,02	0,48
	ИТОГО ЗАВТРАК	560	25,14	17,58	75,02	652,07	0,394	4,71	0,05	7,01
Обед										
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,93	10,92	103,75	0,05	10,675	0	1,225
280	Фрикадельки в соусе	90	7,40	9,90	9,05	156,86	0,036	0,117	0,018	4,491
310	Картофель отварной	200	3,82	5,76	30,68	189,80	0,2	28	0	1,54
376	Чай с сахаром.	200	0,06	0,02	13,96	55,82	0	0,02	0	0,26
Н	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,90	0,05	0	0	0,55
	ИТОГО ОБЕД	790	17,03	21,11	65,66	623,13	0,336	38,812	0,018	8,066
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	1350	42,17	38,69	140,68	1275,2	0,73	43,522	0,068	15,076