

Утверждаю:  
Директор: \_\_\_\_\_ /В.В.Коротин/



*Приказ № 06-06 от 29.08.2024*

**Примерное десятидневное циклическое меню для организации питания детей в муниципальном казённом общеобразовательном учреждении Валгусская средняя школа имени И.М. Марфина**

**Инзенского района Ульяновской области  
на 2024-2025 учебный год 1-4 класс (7-11 лет)**

с.Валгуссы 2024г

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: МКОУ Валгусская СШ имени И.М. Марфина

понедельник

завтрак

Неделя: 1

Возраст:

7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	F	Se	К	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Обед (полноценный рацион питания)																			
82/107	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	7,66	8,58	17,14	176,42	0	0	8,56	0	0	25,04	0	0	0	0	0	27,44	1,1
202	Гречка отварная	150	7,58	7,25	37,28	223,44	0,26	0,04	0	0,03	0,04	14,2	179,6	0,013	0,003	22,9	0,01	12	0,4
260	Гуляш	100	14,55	16,79	2,89	221	0	0	0,92	0	0	21,81	0	0	0	0	0	22,03	0
379,382	Какао (или Кофейный напиток) с молоком	200	5,5	6,1	24,63	174,0	0,00	0,00	2,34	0,00	0,00	219,10	0,0	0,00	0,000	0,00	0,00	33,70	0,60
338	яблоко	100	0,60	0,60	14,70	70,30	0,00	0,00	15,0	0,00	0,00	24,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	13,50	3,30
5,01	Хлеб пшеничный	55	3,4	0,4	25,03	117,3	0,04	0,02	0,00	0	0	9,2	34,7	0,73	0,0	6,5	0,0	13	0,44
Итого за Обед			17,2	15,7	64,4	361,6	0,2	0,1	25,9	0,0	1,0	277,3	34,7	0,7	0,4	6,5	0,1	87,8	5,4
Итого в день			17,170	15,650	64,360	361,630	0,150	0,050	25,900	0,000	1,040	277,320	34,710	0,730	0,400	6,500	0,090	87,800	5,44
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	1	1100	1100	3,0	0,30	1100	1,00	250	0,1
% от суточной нормы			22,3%	19,8%	19,2%	15,4%	12,5%	3,6%	43,2%	0,0%	104,0%	25,2%	3,2%	24,3%	133,3%	0,6%	9,0%	35,1%	4533,3%

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: МКОУ Валгусская СЦШ имени И.М. Марфина

вторник

Неделя: 1

Возраст: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	F	Se	К	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Обед (полноценный рацион питания)																			
88	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	1,4	2,1	8,8	59,7	0,05	0,05	15,70	0,06	0	37,9	38,9	0,22	0,5	98,20	0,0	18,4	0,93
128	Картофельное пюре	150	4,3	12,8	25,18	241,0	0,00	0,00	24,92	0	0	58,3	0,0	0,00	0,0	0,0	0,0	38	1,44
389	Сок	200	1,0	0,0	24,20	100,0	0,02	0,10	2,40	0	0	22,0	28,7	0,08	0,2	202,0	0,0	22	0,00
5,01	Хлеб пшеничный	55	3,4	0,4	25,03	117,3	0,04	0,02	0,00	0	0	9,2	34,7	0,73	0,0	6,5	0,0	13	0,44
389	Птица, запеченная	100	15,43	13,47	1,53	188	0,055	0,13	0,8	0	0	20,9	139,5	0,0	0,01	19	0	16,54	1,40
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			25,55	28,82	84,70	705,72	0,17	0,30	43,85	0,06	0,00	148,25	241,82	1,04	0,70	326,00	0,00	108,50	4,21
Итого за полдник																			
Итого в день			25,55	28,82	84,70	705,72	0,17	0,30	43,85	0,06	0,00	148,25	241,82	1,04	0,70	326,00	0,00	108,50	4,21
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60,0	0,70	1,0	1100	1100	3,0	0,30	1100	1,0	250,0	12,0
% от суточной нормы			33,2%	36,5%	25,3%	30,0%	13,8%	21,4%	73,1%	8,6%	0,0%	13,5%	22,0%	34,6%	232,0%	29,6%	0,0%	43,4%	35,1%

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: МКОУ Валгусская СЦШ имени И.М. Марфина

среда

Сезон:

Неделя 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	F	Se	К	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Обед (полноценный рацион питания)																			
102	Суп картофельный с бобовыми (горох)с гречками ржаными	200,00	4,8	3,1	19,85	129,2	0,21	0,07	7	0	0	42,1	142,5	0,078	0,006	69,41	0,038	29,62	0,41
291	Плов из птицы	200,00	6,37	10,06	8,26	157,04	0	0	21,16	0	0	60,89	0	0	0	0	0	23	1,28
349	Компот из смеси сухофруктов	200,00	0,04	0,09	24,76	94,2	0,01	0	1,08	0	0	6,4	3,6	0	0	0,45	0	0	0,18
5,01	Хлеб пшеничный	55	3,4	0,4	25,03	117,3	0,04	0,02	0,00	0	0	9,2	34,7	0,73	0,0	6,5	0,0	13	0,44
393	апельсин	120,00	0,90	0,20	8,10	37,80	0,04	0,03	6,00	0,05	0,00	34,00	23,00	0,00	0,05	0,00	0,00	13,00	0,30
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			15,490	13,860	86,000	535,570	0,300	0,120	35,240	0,050	0,000	152,570	203,810	0,808	0,059	76,360	0,048	78,780	2,610
Итого в день			15,5	13,9	86,0	535,6	0,3	0,1	35,2	0,1	0,0	152,6	203,8	0,8	0,1	76,4	0,0	78,8	2,6
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60,0	0,70	1,0	1100	1100	3,0	3,00	1100	1,0	250,0	12,0
% от суточной нормы			20,1%	17,5%	25,7%	22,8%	25,0%	8,6%	58,7%	7,1%	0,0%	13,9%	18,5%	26,9%	2,0%	6,9%	4,8%	31,5%	21,8%

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: МКОУ Валгусская СЦШ имени И.М. Марфина

четверг

неделя 1

Возраст: 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг/ мкг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Обед (полноценный рацион питания)																			
	Суп картофельный с клецками	200	5,1	4,16	19,1	156,3	0,06	0,05	1,07	0,074	0,22	22,42	42,97	0,023	0,046	7,5	0,02	13,67	0,66
202	Макаронные изделия отварные (с с/м)	200	7,28	7,71	40,61	260,95	0,06	0,03	0	21,000	0,04	16,2	37,17	1,11	0,00	93,86	0,08	10,86	1,09
	Рыба тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,80	105,00	0,00	0,00	3,73	0,00	0,00	39,07	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	48,53	0,85
5,01	Хлеб пшеничный	55	3,4	0,4	25,03	117,3	0,04	0,02	0,00	0	0	9,2	34,7	0,73	0,0	6,5	0,0	13	0,44
389	Сок	200	1,0	0,0	24,20	100,0	0,02	0,10	2,40	0	0	22,0	28,7	0,08	0,2	202,0	0,0	22	0,00
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			25,51	17,23	88,54	639,58	0,16	0,10	4,80	21,07	0,26	86,86	114,85	1,86	0,05	107,86	0,11	86,22	3,04
Итого в день			25,5	17,2	88,5	639,6	0,2	0,1	4,8	21,1	0,3	86,9	114,9	1,9	0,1	107,9	0,1	86,2	3,0
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,2	1,40	60,0	0,70	1,0	1100	1100	3,0	3,00	1100	1,0	250,0	12,0
% от суточной нормы			33,1%	21,8%	26,4%	27,2%	13,3%	7,1%	8,0%	3010,6%	26,0%	7,9%	10,4%	62,1%	1,7%	9,8%	11,0%	34,5%	25,3%

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Неделя:  Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
1	2		4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Обед (полноценный рацион питания)																			
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	6,37	10,06	8,26	157,04	0	0	21,16	0	0	60,89	0	0	0	0	0	23	1,28
286	Тефтели "Детские" с овощами тушенными	90	8,87	9,83	11,71	171	0,06	0	0,85	39	0	43,9	106,7	0	0	0	0	21,6	0,44
128	Картофельное пюре	150	3,26	9,62	18,89	181,5	0	0	18,69	0	0	43,74	0	0	0	0	0	28,77	1,08
5,01	Хлеб пшеничный	55	3,4	0,4	25,03	117,3	0,04	0,02	0,00	0	0	9,2	34,7	0,73	0,0	6,5	0,0	13	0,44
344	Напиток из яблок	200	0,1	0,0	15,70	59,3	0,02	0,01	1,80	0	0	10,8	1,7	0,00	0,0	10,0	0,0	6	1,60
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			18,72	20,30	60,70	504,67	0,12	0,03	23,81	39,00	0,00	124,77	143,11	0,73	0,04	16,49	0,01	63,56	3,76
Полдник																			
Итого в день			18,7	20,3	60,7	504,7	0,1	0,0	23,8	39,0	0,0	124,8	143,1	0,7	0,0	16,5	0,0	63,6	3,8
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	1,0	1100	1100	3,0	3,00	1100	1,0	250	12,00
% от суточной нормы			24,3%	25,7%	18,1%	21,5%	9,8%	-2,3%	39,7%	5571,7%	0,0%	11,3%	13,0%	24,3%	1,4%	1,5%	1,0%	25,4%	31,3%



Рацион: МКОУ Валгусская СШ имени И.М. Марфина

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд  
понедельник

Неделя: 2

Возраст:

1-4 классы

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	F	Se	К	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Обед (полноценный рацион питания)																			
88	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	1,4	2,1	8,8	59,7	0,05	0,05	15,70	0,06	0	37,9	38,9	0,22	0,5	98,20	0,0	18,4	0,93
202	Макаронные изделия отварные (с с/м)	150	7,28	7,71	40,61	260,95	0,06	0,03	0	21,000	0,04	16,2	37,17	1,11	0,00	93,86	0,08	10,86	1,09
294	Котлета рубленая из птицы	90	12,50	14,10	8,40	220,50	0,10	0,00	0,5	0,000	0	33,3	130,60	0,50	0,00	0,00	0,00	21,20	1,20
5,01	Хлеб пшеничный	55	3,4	0,4	25,03	117,3	0,04	0,02	0,00	0	0	9,2	34,7	0,73	0,0	6,5	0,0	13	0,44
338	яблоко	100	0,60	0,60	14,70	70,30	0,00	0,00	15,0	0,00	0,00	24,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,000	13,50	3,30
376	чай с сахаром	200	0,2	0,00	15,01	28	0	0,01	9	0,0400	0	5,25	8,24	0,6	0,0	15,83	0	4,4	0,87
Итого за Обед			24,6	24,3	82,8	658,4	0,3	0,1	16,2	21,1	0,0	96,6	241,4	2,6	0,5	198,6	0,1	63,7	3,7
Итого в день			24,560	24,340	82,800	658,430	0,250	0,100	16,200	21,060	0,040	96,550	241,390	2,560	0,486	198,560	0,120	63,660	3,660
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	1	1100	1100	3,0	0,30	1100	1,00	250	12,00
% от суточной нормы			31,9%	30,8%	24,7%	28,0%	20,8%	7,1%	27,0%	3008,6%	4,0%	8,8%	21,9%	85,3%	162,0%	18,1%	12,0%	25,5%	30,5%

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: МКОУ Валгусская СПЦШ имени И.М. Марфина

вторник

Неделя: 2

Возраст:

12-18лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	F	Se	К	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Обед (полноценный рацион питания)																			
82/106	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	7,66	8,58	17,14	176,42	0	0	8,56	0	0	25,04	0	0	0	0	0	27,44	1,1
291	Плов из птицы	150	12,70	7,85	26,80	229,00	0,2	0,1	4,69	0,002	0	31,61	215,19	0,095	0,093	58,07	0,042	52,25	1,96
5,01	Хлеб пшеничный	55	3,4	0,4	25,03	117,3	0,04	0,02	0,00	0	0	9,2	34,7	0,73	0,0	6,5	0,0	13	0,44
338	<b>Банан</b>	100,00	2,26	0,76	28,50	141,76	0,00	0,00	15,00	0,00	0,00	12,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	63,00	0,9
389	<b>Сок</b>	200,00	1	0	24,2	100	0,02	0,1	2,4	0	0	22	28,7	0,0782	0,2	202	0	22	3,01
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			27,00	16,84	104,53	588,09	0,26	0,12	30,65	0,00	0,00	99,83	278,60	0,90	0,30	266,57	0,05	177,85	7,41
Итого в день			27,00	16,84	104,53	588,09	0,26	0,12	30,65	0,00	0,00	99,83	278,60	0,90	0,30	266,57	0,05	177,85	7,41
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60,0	0,70	1,0	1100	1100	3,0	0,30	1100	1,0	250,0	12,0
% от суточной нормы			35,1%	21,3%	31,2%	25,0%	21,7%	8,6%	51,1%	0,3%	0,0%	9,1%	25,3%	30,1%	98,7%	24,2%	5,2%	71,1%	61,8%

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: МКОУ Валгусская СПЦШ имени И.М. Марфина

среда

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Са	Р	F	Se	К	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Обед (полноценный рацион питания)																			
102	суп бобовый с гречками	200	4,8	3,1	19,85	129,2	0,21	0,07	7	0	0	42,1	142,5	0,078	0,006	69,41	0,038	29,62	0,41
436	Жаркое по -домашнему	150	7,33	12,3	14,91	284,6	0,08	0	5,38	00,18	0	13,12	223	0	0	0	0	17,4	0,34
379,38	Какао (или Кофейный напиток) с молоком	200	5,53	6,06	24,63	174	0	0	2,34	0	0	219,1	0	0	0	0	0	33,7	0,6
393	апельсин	100	0,9	0,2	8,1	37,8	0,04	0,03	6	0,05	0	34	23	0	0,05	0	0	13	0,3
5,01	Хлеб пшеничный	55	3,38	0,41	25,03	117,33	0,04	0,02	0	0	0	9,18	34,71	0,73	0,003	6,5	0,01	13,16	0,44
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			11,230	9,360	52,580	341,000	0,250	0,100	15,340	0,050	0,000	295,200	165,500	0,078	0,056	69,410	0,048	89,480	2,090
Итого в день			11,2	9,4	52,6	341,0	0,3	0,1	15,3	0,1	0,0	295,2	165,5	0,1	0,1	69,4	0,0	89,5	2,1
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60,0	0,70	1,0	1100	1100	3,0	3,00	1100	1,0	250,0	12,0

% от суточной нормы	14,6%	11,8%	15,7%	14,5%	20,8%	7,1%	25,6%	7,1%	0,0%	26,8%	15,0%	2,6%	1,9%	6,3%	4,8%	35,8%	17,4%
---------------------	-------	-------	-------	-------	-------	------	-------	------	------	-------	-------	------	------	------	------	-------	-------

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: МКОУ Валгусская СПЦШ имени И.М. Марфина

четверг

Неделя: 2

Возраст:

7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг/мкг)							
			Б	Ж	У		В1	В2	С	А	Д	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Обед (полноценный рацион питания)																			
99/288	суп овощной	220	4,98	7,69	9,64	124,6	0,2	0,18	8,39	0,12	0	22,3	71,48	0,043	0,57	30,95	0,02	18,71	0,88
389	курица порционно	120	15,43	13,47	1,53	188	0,055	0,13	0,8	0	0	20,9	139,5	0,0	0,01	19	0	16,54	1,40
171	гречка отварная	180	7,58	7,25	37,28	223	0,26	0,04	0,0	0,03	0,04	14,2	179,6	0,0	0,00	23	0	12,00	0,40
5,01	Хлеб пшеничный	55	3,4	0,4	25,03	117,3	0,04	0,02	0,00	0	0	9,2	34,7	0,73	0,0	6,5	0,0	13	0,44
389	Сок	200	1,00	0,00	24,20	100	0,02	0,1	2,4	0	0	22,0	28,7	0,1	0,20	202	0	22,00	0,20
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			32,37	28,82	97,68	753,11	0,58	0,47	11,62	0,15	0,04	88,55	453,99	0,87	0,79	281,65	0,08	82,41	3,32
Итого в день			32,4	28,8	97,7	753,1	0,6	0,5	11,6	0,2	0,0	88,6	454,0	0,9	0,8	281,7	0,1	82,4	3,3
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,2	1,40	60,0	0,70	1,0	1100	1100	3,0	3,00	1100	1,0	250,0	12,0
% от суточной нормы			42,0%	36,5%	29,2%	32,0%	47,9%	33,6%	19,4%	21,4%	4,0%	8,1%	41,3%	29,1%	26,2%	25,6%	8,0%	33,0%	27,7%

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: МКОУ Валгусская СПЦШ имени И.М. Марфина

пятница

Сезон:

осенне- весенний

Неделя: 2

Возраст:

7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		B1	B2	C	A	D	Ca	P	F	Se	K	I	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
Завтрак																			
0,00																			
108/109	Суп картофельный с клецками	220	5,1	4,16	19,1	156,3	0,06	0,05	1,07	0,074	0,22	22,42	42,97	0,023	0,046	7,5	0,02	13,67	0,66
5,01	Хлеб пшеничный	55	3,4	0,4	25,03	117,3	0,04	0,02	0,00	0	0	9,2	34,7	0,73	0,0	6,5	0,0	13	0,44
279	Тефтели "Детские" с овощами тушенными	100	8,9	9,8	11,71	171,0	0,06	0,00	0,85	39	0	43,9	106,7	0,00	0,0	0,0	0,0	22	0,96
389	напиток из яблок	200	0,10	0,00	15,70	59	0,018	0,012	1,8	0,002	0	10,8	1,7	0,0	0,04	10	0	5,80	1,60
128	Пюре картофельное	180	4,3	12,8	25,18	241,0	0,00	0,00	24,92	0	0	58,3	0,0	0,00	0,0	0,0	0,0	38	1,44
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			21,79	27,22	96,72	744,93	0,18	0,08	28,64	39,08	0,22	144,62	186,08	0,75	0,09	23,99	0	92,59	5,10
Итого в день			21,8	27,2	96,7	744,9	0,2	0,1	28,6	39,1	0,2	144,6	186,1	0,8	0,1	24,0	0,0	92,6	5,1
суточная норма			77,0	79,0	335,0	2350,0	1,20	1,40	60	0,70	1,0	1100	1100	3,0	3,00	1100	1,0	250	12,00
% от суточной нормы			28,3%	34,5%	28,9%	31,7%	14,8%	5,9%	47,7%	5582,3%	22,0%	13,1%	16,9%	25,1%	3,1%	2,2%	4,0%	37,0%	42,5%