

Утверждаю:

Директор: \_\_\_\_\_ /В.В.Коротин/

*Приказ №106-007 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 за счет средств местного бюджета (12-18 лет)**

с.Валгуссы 2024г

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд

Рацион: МКОУ Валгусская СПШ имени И.М. Марфина

понедельник

завтрак

Неделя: 1

Возраст:

12-18лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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)																			
82/106	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	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
171	Гречка отварная (с с/м)	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
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	
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58	0	0,01	9	0,0000	1	5,25	8,24	0,6	0,0	15,83	0	4,4	0,87
5,01	Хлеб пшеничный	80	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	
Итого за Обед			33,4	37,2	105,7	890,0	0,2	0,1	24,2	0,0	1,0	98,6	67,5	2,1	0,4	40,8	0,1	90,3	3,5
Итого в день			33,370	37,180	105,700	890,010	0,150	0,050	24,180	0,000	1,040	98,590	67,520	2,130	0,400	40,830	0,090	90,270	3,50
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			43,3%	47,1%	31,6%	37,9%	12,5%	3,6%	40,3%	0,0%	104,0%	9,0%	6,1%	71,0%	133,3%	3,7%	9,0%	36,1%	2916,7%

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: МКОУ Валгуская СЦШ имени И.М. Марфина

вторник

Неделя: 1

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	Ca	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)																			
83	Борщ со свежей капустой и картофелем	250	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	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
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	15,01	58,0	0,00	0,01	9,00	0	1	5,3	8,2	0,60	0,0	15,8	0,0	4	0,87
5,01	Хлеб пшеничный	80	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
288	Птица, запеченная	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
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			25,73	29,27	77,82	685,00	0,15	0,21	55,42	0,06	1,00	143,10	221,3	1,55	0,51	139,50	0,00	97,14	5,38
ого за полдник																			
Итого в день			25,73	29,27	77,82	685,00	0,15	0,21	55,42	0,06	1,00	143,10	221,3	1,55	0,51	139,50	0,00	97,14	5,38
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			33,4%	37,1%	23,2%	29,1%	12,1%	15,0%	92,4%	8,6%	100,0%	13,0%	#ЗНАЧ!	51,7%	170,0%	12,7%	0,0%	38,9%	44,8%

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Район: МКОУ Валгусская СЦШ имени И.М. Марфина

среда

Сезон:

Неделя 1

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)																			
102	Суп картофельный с бобовыми (горох) с гречками ржаными	250	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	250	6,37	10,06	8,26	157,04	0	0	21,16	0	0	60,89	0	0	0	0	0	23	1,28
5,01	Хлеб пшеничный	80	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	0,10	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
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			21,660	11,420	96,470	573,050	0,498	0,232	24,490	0,008	0,000	119,310	419,010	0,906	0,189	154,680	0,080	107,820	4,750
Итого в день			21,7	11,4	96,5	573,1	0,5	0,2	24,5	0,0	0,0	119,3	419,0	0,9	0,2	154,7	0,1	107,8	4,8
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			28,1%	14,5%	28,8%	24,4%	41,5%	16,6%	40,8%	1,1%	0,0%	10,8%	38,1%	30,2%	6,3%	14,1%	8,0%	43,1%	39,6%

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: МКОУ Валгусская СЦШ имени И.М. Марфина

четверг

неделя 1

Возраст: 12-18лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг/ммг)							
			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)																			
108	Суп картофельный с клецками	250	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)	180	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
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,8	105	0	0	3,73	0	0	39,07	0	0	0	0	0	48,53	0,85
376	Чай с сахаром	200	0,2	0,05	15,01	58	0	0,01	9	0	1	5,25	8,24	0,6	0	15,83	0	4,4	0,87
5,01	Хлеб пшеничный	80	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 (полноценный рацион питания)			15,96	12,33	99,75	592,58	0,16	0,11	10,07	21,07	1,26	53,04	123,09	2,46	0,05	123,69	0,11	42,09	3,06
Итого в день			16,0	12,3	99,8	592,6	0,2	0,1	10,1	21,1	1,3	53,0	123,1	2,5	0,1	123,7	0,1	42,1	3,1
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			20,7%	15,6%	29,8%	25,2%	13,3%	7,9%	16,8%	3010,6%	126,0%	4,8%	11,2%	82,1%	1,7%	11,2%	11,0%	16,8%	25,5%

№ 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	Щи из свежей капусты с картофелем	250	6,37	10,06	8,26	157,04	0	0	21,16	0	0	60,89	0	0	0	0	0	23	1,28
128	Картофельное пюре	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
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
349	Компот из смеси сухофруктов (витаминизированный)	200	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	80	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 (полноценный рацион питания)			23,00	33,21	94,94	780,57	0,11	0,02	48,01	39,00	0,00	178,69	145,01	0,73	0,01	6,95	0,02	96,12	4,30
Итого в день			23,0	33,2	94,9	780,6	0,1	0,0	48,0	39,0	0,0	178,7	145,0	0,7	0,0	7,0	0,0	96,1	4,3
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			29,9%	42,0%	28,3%	33,2%	9,2%	1,4%	80,0%	5571,4%	0,0%	16,2%	13,2%	24,3%	0,2%	0,6%	2,0%	38,4%	35,8%



Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд  
понедельник

Рацион: МКОУ Валгусская СПШ имени И.М. Марфина

Неделя: 2

Возраст:

дек.18

№ 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	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)																			
88	Борщ со свежей капустой и	250	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	180	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	100	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	80	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
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 СЦШ 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	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)																			
82/106	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	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	250	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	80	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
349	Компот из смеси сухофруктов	200	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
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			23,78	16,93	76,59	440,53	0,25	0,12	14,33	0,00	0,00	72,23	278,94	0,83	0,10	65,02	0,05	92,85	3,68
Итого в день			23,78	16,93	76,59	440,53	0,25	0,12	14,33	0,00	0,00	72,23	278,94	0,83	0,10	65,02	0,05	92,85	3,68
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			30,9%	21,4%	22,9%	18,7%	20,8%	8,6%	23,9%	0,3%	0,0%	6,6%	25,4%	27,6%	32,0%	5,9%	5,2%	37,1%	30,7%

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)

Рацион: МКОУ Валгусская СПЦШ имени И.М. Марфина

среда

Сезон:

осенне-весенний

Неделя: 2

Возраст:

2-18 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	Ca	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 гренками ржаными	250	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
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
436	Жаркое по -домашнему	250	7,33	12,30	14,91	284,60	0,08	0	5,38	0,18	0	13,12	223,00	0	0	0	0	17,40	0,44
5,01	Хлеб пшеничный	80	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 (полноценный рацион питания)			15,710	15,810	74,800	559,130	0,330	0,100	21,380	0,220	0,000	69,650	408,450	1,408	0,009	91,740	0,048	64,580	2,160
Итого в день			15,7	15,8	74,8	559,1	0,3	0,1	21,4	0,2	0,0	69,7	408,5	1,4	0,0	91,7	0,0	64,6	2,2
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			20,4%	20,0%	22,3%	23,8%	27,5%	7,1%	35,6%	31,4%	0,0%	6,3%	37,1%	46,9%	0,3%	8,3%	4,8%	25,8%	18,0%

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: МКОУ Валгусская СПЦШ имени И.М. Марфина

четверг

Неделя: 2

Возраст:

12-18лет

№ 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 "Летний"	250	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	Птица, запеченная	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	80	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	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
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			31,37	28,82	89,18	59,30	0,57	0,37	11,02	0,15	0,04	77,35	426,99	0,80	0,63	89,64	0,08	66,21	4,72
Итого в день			31,4	28,8	89,2	59,3	0,6	0,4	11,0	0,2	0,0	77,4	427,0	0,8	0,6	89,6	0,1	66,2	4,7
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			40,7%	36,5%	26,6%	2,5%	47,8%	26,4%	18,4%	21,7%	4,0%	7,0%	38,8%	26,5%	20,9%	8,1%	8,0%	26,5%	39,3%

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: МКОУ Валгусская СПЦШ имени И.М. Марфина

пятница

Сезон:

осенне-весенний

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	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)																			
108/109	Суп картофельный с клецками	250	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
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
128	Картофельное пюре	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
5,01	Хлеб пшеничный	80	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
349	Компот из смеси сухофруктов	200	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
Итого за Обед (полноценный рацион питания)			21,73	27,31	105,78	779,83	0,17	0,07	27,92	39,07	0,22	140,22	187,98	0,75	0,05	14,45	0,04	86,79	3,68
Итого в день			21,7	27,3	105,8	779,8	0,2	0,1	27,9	39,1	0,2	140,2	188,0	0,8	0,1	14,5	0,0	86,8	3,7
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			28,2%	34,6%	31,6%	33,2%	14,2%	5,0%	46,5%	5582,0%	22,0%	12,7%	17,1%	25,1%	1,7%	1,3%	4,0%	34,7%	30,7%