УТВЕРЖДЕНО:
Директор муниципального казенного общеобразовательного
учреждения «Красноярская средняя школа»
Старополтавского района Волгоградской области

_____ /Морозова Т.П. /

СОГЛАСОВАНО:
Начальник отдела по образованию,
спорту и молодежной политике
Старополтавского муниципального района
Волгоградской области

_____ /Вамбольдт С.Г./

Примерный 10 –дневный рацион питания (обеды) учащихся 1-4 классов общеобразовательных организаций Старополтавского района Волгоградской области на 2021-2022 учебный год

№ рец.	Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Энергети. ценность Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	1 ДЕНЬ - ОБЕД	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапшиной 2004 год												
20, 70, 51.	Овощи по сезону (помидор свежий, помидор соленый, огурец свежий, огурец соленый, квашеная капуста, свекла отварная, морковь отварная и т.д.)	100	1,3	7,4	8,5	106	0	28	12,6	0,1	2,0	0	21,7	0,5
138	Суп картофельный с крупой и рыбным филе	250	2,18	2,84	14,29	91,50	0,11	8,25	0,05	0,80	24,00	66,70	26,65	0,96
451	Котлета куриная запеченная с соусом	80/20	13,9	15,0	7,4	223,00	0,09	0	0,053	0,69	13,99	145,51	22,47	2,29
333	Макароны отварные	150	3,60	4,32	37,53	203,55	0,02	0	0,02	0,19	3,67	49,95	16,22	0,33
639	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	18,79	94,20	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,18	15,06	71,04	0,012	0,006	0,18	0,40	4,56	0,13	8,46	0,44
628	Фрукты в ассортименте(яблоки, бананы, груши, апельсины, мандарины)	150	0,78	0,90	22,35	101,00	0,07	10,35	0	0,54	33,39	24,96	19,48	4,19
	итого		**24,08**	**30,64**	**123,92**	**890,29**	**0,332**	**47,826**	**13,083**	**4,40**	**131,11**	**331,78**	**147,01**	**9,73**
	2 ДЕНЬ - ОБЕД													
20, 70, 51.	Овощи по сезону (помидор свежий, помидор соленый, огурец свежий, огурец соленый, квашеная капуста, свекла отварная, морковь отварная и т.д.)	100	1,3	7,4	8,5	106	0	28	12,6	0,1	2,0	0	21,7	0,5
110	Борщ со сметаной	250/10	2,0	5,20	13,10	106,00	0,05	8,25	0,24	1,53	41,93	48,81	22,65	1,01
436	Жаркое по – домашнему (из птицы)	200	24,31	9,00	21,63	239,69	0,5	8,88	0	0,10	34,87	0	48,55	4,41

698	Продукт кисломолочный	150	5,80	5,00	8,00	106,00	0	1,05	0	0	180,00	0	21,00	0,15
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,18	15,06	71,04	0,012	0,006	0,18	0,40	4,56	0,13	8,46	0,44
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,20	8,03	38,00	0,04	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,16
628	Фрукты в ассортименте(яблоки, бананы, груши, апельсины, мандарины)	150	0,78	0,90	22,35	101,00	0,07	10,35	0	0,54	33,39	24,96	19,48	4,19
	итого		**37,79**	**27,88**	**96,67**	**767,73**	**0,602**	**61,186**	**13,02**	**2,13**	**308,86**	**96,34**	**172,46**	**14,59**

№ рец.	Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Энергети. ценность Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	3 ДЕНЬ - ОБЕД	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапшиной 2004 год												
20, 70, 51.	Овощи по сезону (помидор свежий, помидор соленый, огурец свежий, огурец соленый, квашеная капуста, свекла отварная, морковь отварная и т.д.)	100	0,8	0,1	1,6	12,6	0	28	12,6	0,1	2,0	0	21,7	0,5
133	Суп картофельный на курином бульоне	250	2,34	2,83	16,64	101,25	0,13	10,12	0,24	0,40	22,83	69,89	29,09	1,13
493	Птица тушеная с белым соусом	75/75	22,95	18	11,25	256,5	0,074	9,64	0,11	0	26,10	13,62	16,65	1,93
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,60	4,32	37,53	203,55	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,70	18,55	0,67
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,18	15,06	71,04	0,012	0,006	0,18	0,40	4,56	0,13	8,46	0,44
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,20	8,03	38,00	0,04	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,16
685	Чай	200	0,53	0,00	13,94	56,00	0,00	0	0,00	0	14	23	12	0,2
628	Фрукты в ассортименте(яблоки, бананы, груши, апельсины, мандарины)	150	0,78	0,90	22,35	101,00	0,07	10,35	0	0,54	33,39	24,96	19,48	4,19
	итого		**34,6**	**25,13**	**126,4**	**839,94**	**0,826**	**147,516**	**208,36**	**5,03**	**184,71**	**217,92**	**528,71**	**11,79**
	4 ДЕНЬ - ОБЕД													
20,	Овощи по сезону (помидор свежий,	100	1,3	7,4	8,5	106	0	28	12,6	0,1	2,0	0	21,7	0,5

70, 51.	помидор соленый, огурец свежий, огурец соленый, квашеная капуста, свекла отварная, морковь отвар. и т.д.)													
147	Суп с макаронными изделиями на курином бульоне с мясом	250	2,40	5,30	15,70	121,00	0,13	10,12	0,24	0,40	22,83	69,89	29,09	1,13
385	Рыба «Аппетитная» с овощами в томатном соусе	75/75	15,9	7,65	8,4	168	0,208	1,315	0,104	0	62,793	57,786	9,028	2,535
302	Рис припущенный	150	3,60	4,32	37,53	220,5	0,02	0	0,02	0,19	3,67	49,95	16,22	0,33
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,18	15,06	71,04	0,012	0,006	0,18	0,40	4,56	0,13	8,46	0,44
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,20	8,03	38,00	0,04	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,16
21	Сок натуральный	200	1	0,1	29,70	128,00	0,02	4,00	0	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	итого		**27,8**	**25,15**	**122,92**	**852,54**	**0,43**	**43,441**	**13,144**	**1,29**	**120,353**	**239,156**	**106,598**	**8,895**

№ рец.	Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Энергети. ценность Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	5 ДЕНЬ - ОБЕД	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапшиной 2004 год												
20, 70, 51.	Овощи по сезону (помидор свежий, помидор соленый, огурец свежий, огурец соленый, квашеная капуста, свекла отварная, морковь отвар и т.д.)	100	0,8	0,1	1,6	12,6	0	28	12,6	0,1	2,0	0	21,7	0,5
139	Суп гороховый на курином бульоне с мясом	250	5,66	5,46	26,16	167,88	0,15	11,12	0,25	0,80	22,83	69,89	19,09	1,13
451	Котлета куриная запеченная с соусом	80/20	14,56	8,32	11,04	177,60	0,09	0	0,053	0,69	13,99	145,51	22,47	2,29
302	Каша рассыпчатая перловая	150	4,35	9,15	31,05	229,50	0,003	0	0	0	19,28	154,91	18,99	0,87
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,18	15,06	71,04	0,012	0,006	0,18	0,40	4,56	0,13	8,46	0,44
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,20	8,03	38,00	0,04	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,16
698	Продукт кисломолочный	150	4,2	6	6,3	100,5	0	1,05	0	0	180,00	0	21,00	0,15
628	Фрукты в ассортименте(яблоки, бананы,	150	0,78	0,90	22,35	101,00	0,07	10,35	0	0,54	33,39	24,96	19,48	4,19

	груши, апельсины, мандарины)													
	итого		**33,95**	**30,31**	**121,59**	**898,12**	**0,395**	**91,296**	**13,083**	**1,99**	**356,40**	**501,34**	**151,17**	**7,03**
	6 ДЕНЬ - ОБЕД													
20, 70, 51.	Овощи по сезону (помидор свежий, помидор соленый, огурец свежий, огурец соленый, квашеная капуста, свекла отварная, морковь отварн и т.д.)	100	1,3	7,4	8,5	106	0	28	12,6	0,1	2,0	0	21,7	0,5
124	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне с мясом	250	2,00	4,30	10,00	88,00	0,8	7	0,01	6,5	50	153	7,10	1,02
451	Котлета рыбная	100	15,20	12	37,5	210	196,00	0,11	11,00	0,08	0	52,00	208,00	31,00
203	Картофель отварной	150	3,00	7,65	23,85	181,50	0,075	21,55	0,04	3	27,33	1,4	31,16	1,33
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,18	15,06	71,04	0,012	0,006	0,18	0,40	4,56	0,13	8,46	0,44
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,20	8,03	38,00	0,04	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,16
639	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	18,79	94,20	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02
628	Фрукты в ассортименте(яблоки, бананы, груши, апельсины, мандарины)	150	0,78	0,90	22,35	101,00	0,07	10,35	0	0,54	33,39	24,96	19,48	4,19
	итого		**25,92**	**32,63**	**144,08**	**889,74**	**197,437**	**155,486**	**217,01**	**15,744**	**221,97**	**293,9**	**686,55**	**36,03**

№ рец.	Наименование блюда	Выход порц.	Пищевые вещества (г)			Энергети. ценность Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	7 ДЕНЬ - ОБЕД	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапшиной 2004 год												
20, 70, 51.	Овощи по сезону (помидор свежий, помидор соленый, огурец свежий, огурец соленый, квашеная капуста, свекла отварная, морковь отварная и т.д.)	100	1,3	7,4	8,5	106	0	28	12,6	0,1	2,0	0	21,7	0,5
134	Суп крестьянский с крупой на курином бульоне с мясом	250	2,60	5,30	14,30	116,00	0,02	0	0	4,20	11,20	2,40	32,00	0,75
492	Плов из птицы	200	14,56	14,80	27,20	308,00	0,16	2,00	1,10	1,58	51,52	377,20	91,49	3,41

648	Кисель	200	0,00	0,00	21,1	81,00	0,00	0	0,00	0	14,00	23,00	12,00	0,20
	Хлеб пшеничный	50	3,648	0,288	24,096	113,664	0,0192	0,01	0,30	0,667	7,60	0,217	14,099	0,733
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,20	8,03	38,00	0,04	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,16
628	Фрукты в ассортименте(яблоки, бананы, груши, апельсины, мандарины)	150	0,78	0,90	22,35	101,00	0,07	10,35	0	0,54	33,39	24,96	19,48	4,19
	итого		**24,208**	**28,888**	**125,576**	**863,664**	**0,239**	**37,51**	**14,00**	**6,547**	**114,32**	**450,217**	**203,389**	**10,213**
	8 ДЕНЬ - ОБЕД													
20, 70, 51.	Овощи по сезону (помидор свежий, помидор соленый, огурец свежий, огурец соленый, квашеная капуста, свекла отварная, морковь отварная и т.д.)	100	0,8	0,1	1,6	12,6	0	28	12,6	0,1	2,0	0	21,7	0,5
137	Суп овощной на курином бульоне с мясными фрикадельками	250/30	8,89	6,59	13,50	159,80	0,12	9,70	0,60	0	33,37	36,69	156,00	1,61
451	Котлета куриная запеченная с соусом	80/20	14,56	8,32	11,04	177,60	0,09	0	0,053	0,69	13,99	145,51	22,47	2,29
332	Отварные макаронные изделия	150	5,10	7,50	28,50	202,50	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,70	18,55	0,67
698	Продукт кисломолочный	150	4,2	6	6,3	100,5	0	1,05	0	0	180,00	0	21,00	0,15
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,18	15,06	71,04	0,012	0,006	0,18	0,40	4,56	0,13	8,46	0,44
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,20	8,03	38,00	0,04	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,16
628	Фрукты в ассортименте(яблоки, бананы, груши, апельсины, мандарины)	150	0,78	0,90	22,35	101,00	0,07	10,35	0	0,54	33,39	24,96	19,48	4,19
	итого		**37,93**	**29,79**	**106,38**	**863,04**	**0,422**	**52,696**	**13,463**	**1,86**	**304,45**	**313,39**	**281,76**	**11,01**

№ рец.	**Наименование блюда**	**Выход порц.**	**Пищевые вещества (г)**			**Энергети. ценность Ккал**	**Витамины (мг)**				**Минеральные вещества**			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	9 ДЕНЬ - ОБЕД	Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах под редакцией В.Т. Лапшиной 2004 год												
20, 70,	Овощи по сезону (помидор свежий, помидор соленый, огурец свежий, огурец соленый,	100	1,3	7,4	8,5	106	0	28	12,6	0,1	2,0	0	21,7	0,5

51.	квашеная капуста, свекла отварная, морковь отварная и т.д.)													
139	Суп с фасолью на курином бульоне с мясом	250	6,20	5,60	22,30	167,00	0,1	9,4	0,04	3	58,9	1,40	34,00	1,85
385	Рыба «Аппетитная» с овощами в томатном соусе	75/75	15,9	7,65	8,4	168	0,208	1,315	0,104	0	62,793	57,786	9,028	2,535
302	Рис припущенный	150	3,60	4,32	37,53	220,5	0,02	0	0,02	0,19	3,67	49,95	16,22	0,33
685	Сок натуральный	200	1	0,1	29,70	128,00	0,02	4,00	0	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,18	15,06	71,04	0,012	0,006	0,18	0,40	4,56	0,13	8,46	0,44
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,20	8,03	38,00	0,04	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,16
	итого		**31,60**	**25,45**	**129,52**	**898,54**	**0,4**	**42,721**	**12,944**	**3,89**	**156,423**	**170,666**	**111,508**	**9,615**
	10 ДЕНЬ - ОБЕД													
20, 70, 51.	Овощи по сезону (помидор свежий, помидор соленый, огурец свежий, огурец соленый, квашеная капуста, свекла отварная, морковь отварная и т.д.)	100	0,8	0,1	1,6	12,6	0	28	12,6	0,1	2,0	0	21,7	0,5
140	Суп картофельный на курином бульоне с вермишелью	250	2,9	2,5	21,0	120,00	0,13	10,12	0,24	0,40	22,83	69,89	29,09	1,13
488	Птица тушеная в белом соусе	75/75	22,95	18	11,25	256,5	0,074	9,64	0,11	0	26,10	13,62	16,65	1,93
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,60	4,32	37,53	203,55	0,09	3,59	0,03	0,13	26,64	58,70	18,55	0,67
685	Чай	200	0,53	0,00	13,94	56,00	0,00	0	0,00	0	14	23	12	0,2
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,18	15,06	71,04	0,012	0,006	0,18	0,40	4,56	0,13	8,46	0,44
	Хлеб ржаной	20	1,32	0,20	8,03	38,00	0,04	0	0	0	10,5	47,4	14,1	1,16
628	Фрукты в ассортименте(яблоки, бананы, груши, апельсины, мандарины)	150	0,78	0,90	22,35	101,00	0,07	10,35	0	0,54	33,39	24,96	19,48	4,19
	итого		**35,96**	**26,2**	**130,76**	**858,69**	**0,446**	**102,476**	**13,16**	**1,03**	**209,87**	**296,24**	**145,91**	**6,52**