

**УТВЕРЖДАЮ**  
**Директор**  
**МБОУ «Варнинская НОШ»**  
**Бывальцева Н.Н.**  
**31.08.2023г.**



**Рацион питания от 7 до 11 лет, получающих питание  
в МБОУ «Варнинская начальная общеобразовательная школа»**

## Пояснительная записка

**Организатор питания:** муниципальное бюджетное образовательное учреждение «Варнинская начальная общеобразовательная школа»

**Составитель рациона питания (Примерного меню):** Ответственный за составление меню кладовщик Фонарева М.С

Количество смен: 1

**Продолжительность пребывания:**

**Кратность питания:**

**Возраст:**

**Сезонность:** осень-зима

**Витаминизация:** витаминизированный напиток промышленного выпуска (кисель)

**Микронутриенты:** \_\_\_\_\_

Сезон: осень-зима 2021-2022гг. Неделя: первая, третья.

Возрастная категория: 7-11 лет. День: понедельник.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК:</b>														
<b>Обед:</b>														
13/2008г	Салат из свежей капусты	100	2,60	5,00	3,10	67,80	0,04	15,90	0,06	0,40	46,00	55,00	15,00	0,80
67/2013г	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	250	5,60	3,03	15,68	112,33	0,10	11,18	0,05	0,75	22,00	104,50	20,75	0,75
92/2008г	Картофельное пюре	180	3,78	8,10	26,28	193,14	0,18	6,66	0,04	0,18	48,60	100,80	36,00	1,26
75/2008г	Котлета "Детская"	90	12,87	9,45	11,79	183,69	0,07	0,0	0,0	0,72	18,90	116,10	23,40	1,35
141/2008г	Соус томатный	30	0,78	2,88	2,82	40,32	0,0	0,39	0,0	0,0	0,01	0,0	0,0	0,10
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00	0,06	0,0	0,0	0,55	10,00	32,50	7,00	0,55
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	17,56	84,76	0,07	0,0	0,0	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
153/2008г	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,0	31,40	128,0	0,02	0,73	0,0	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>	<b>940</b>	<b>32,72</b>	<b>29,30</b>	<b>133,38</b>	<b>928,04</b>	<b>0,54</b>	<b>34,86</b>	<b>0,15</b>	<b>3,67</b>	<b>191,99</b>	<b>495,54</b>	<b>138,41</b>	<b>7,07</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>940</b>	<b>32,72</b>	<b>29,30</b>	<b>133,38</b>	<b>928,04</b>	<b>0,54</b>	<b>34,86</b>	<b>0,15</b>	<b>3,67</b>	<b>191,99</b>	<b>495,54</b>	<b>138,41</b>	<b>7,07</b>

Сезон: осень-зима

Неделя: первая, третья.

Возрастная категория: 7-11 лет.

День: вторник.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК:</b>														
<b>ОБЕД:</b>														
	Огурцы свежие порционно	80	0,56	0,08	1,52	9,04	0,024	5,60	0,0	0,10	13,60	24,00	11,20	0,40
41/2008г	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,00	4,30	10,00	86,70	0,06	15,78	0,0	0,80	65,00	185,00	25,00	0,83
103/2013г	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,62	6,12	56,88	325,08	0,144	0,0	0,0	1,62	21,60	129,60	88,20	2,88
81/2008г	Фрикадельки "Петушок"	90	12,87	15,39	8,55	224,19	0,07	0,72	0,04	1,62	52,20	97,20	27,00	1,62
141/2008г	Соус томатный	30	0,78	2,88	2,82	40,32	0,0	0,39	0,0	0,0	0,01	0,0	0,0	0,10
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00	0,06	0,0	0,0	0,55	10,00	32,50	24,50	0,55
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	17,56	84,76	0,07	0,0	0,0	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
146/2008г	Чай с лимоном	200	0,30	0,0	15,20	62,00	0,0	2,20	0,0	0,0	16,00	8,00	6,00	0,80
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>	920	<b>33,62</b>	<b>29,61</b>	<b>137,28</b>	<b>950,09</b>	<b>0,43</b>	<b>24,69</b>	<b>0,04</b>	<b>5,25</b>	<b>192,41</b>	<b>539,50</b>	<b>200,70</b>	<b>8,74</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	920	<b>33,62</b>	<b>29,61</b>	<b>137,28</b>	<b>950,09</b>	<b>0,43</b>	<b>24,69</b>	<b>0,04</b>	<b>5,25</b>	<b>192,41</b>	<b>539,50</b>	<b>200,70</b>	<b>8,74</b>

Сезон: осень-зима

Неделя: первая, третья.

Возрастная категория: 7-11 лет.

День: среда.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)															
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe													
<b>ЗАВТРАК:</b>																											
14/2008г	Салат из свежих овощей	100	1,20	4,90	4,50	66,90	0,04	15,90	0,06	0,40	46,00	55,00	15,00	0,80													
47/2008г	Суп картофельный с бобовыми	250	6,20	5,60	22,30	164,40	0,13	4,60	0,01	0,0	58,24	119,71	33,62	1,71													
97/2008г	Макаронные изделия отварные	180	6,30	7,38	42,30	260,82	0,072	0,0	0,0	2,70	43,20	190,80	30,60	3,78													
63/2008г	Гуляш	100	13,90	6,50	4,00	130,10	0,12	0,90	0,0	0,60	17,00	146,00	22,00	1,60													
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00	0,055	0,0	0,0	0,55	10,00	32,50	24,50	0,55													
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	17,56	84,76	0,07	0,0	0,0	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56													
150/2008г	Кисель из концентрата (плодово-ягодного)	200	0,0	0,0	23	130	0,4	20,00	0,0	0,0	2,4	6,4	0,0	0,00													
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>			<b>34,09</b>	<b>25,22</b>	<b>138,41</b>	<b>954,98</b>	<b>0,887</b>	<b>41,40</b>	<b>0,07</b>	<b>4,81</b>	<b>190,84</b>	<b>613,61</b>	<b>144,52</b>	<b>10,00</b>													
<b>ОБЕД:</b>																											
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>			<b>920</b>	<b>34,09</b>	<b>138,41</b>	<b>954,98</b>	<b>0,887</b>	<b>41,40</b>	<b>0,07</b>	<b>4,81</b>	<b>190,84</b>	<b>613,61</b>	<b>144,52</b>	<b>10,00</b>													





Сезон: осень-зима      Неделя: первая, третья.  
 Возрастная категория: 7-11 лет. День: суббота.

№ реч.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)															
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe													
<b>ЗАВТРАК</b>																											
28/2013г	Салат из свежих огурцов	100	0,60	7,10	3,00	78,30	0,03	7,00	0,0	0,10	17,00	30,00	14,00	0,50													
62/2013г	Суп картофельный с крупой	250	2,23	2,98	14,13	92,18	0,0	0,92	0,02	0,0	37,72	109,40	14,18	0,71													
176/2013г	Жаркое по - домашнему	230	20,47	11,27	24,84	282,67	0,18	10,58	0,00	0,69	36,80	216,20	50,60	3,22													
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00	0,055	0,0	0,0	0,55	10,00	32,50	24,50	0,55													
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	17,56	84,76	0,07	0,0	0,0	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56													
149/2008г	Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	194,60	0,06	0,54	0,04	0,40	172,20	178,40	24,80	1,00													
	Фрукт свежий (банан)	100	1,50	0,50	21,00	94,50	0,04	10,00	0,0	0,40	8,0	28,00	42,80	0,60													
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>	<b>970</b>	<b>36,19</b>	<b>27,69</b>	<b>137,78</b>	<b>1039,51</b>	<b>0,54</b>	<b>39,58</b>	<b>0,1</b>	<b>2,70</b>	<b>295,72</b>	<b>657,70</b>	<b>188,88</b>	<b>8,14</b>													
<b>ОБЕД:</b>																											
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>970</b>	<b>36,19</b>	<b>27,69</b>	<b>137,78</b>	<b>1039,51</b>	<b>0,54</b>	<b>39,58</b>	<b>0,1</b>	<b>2,70</b>	<b>295,72</b>	<b>657,70</b>	<b>188,88</b>	<b>8,14</b>													



Сезон: осень-зима Неделя: вторая, четвертая.  
 Возрастная категория: 7-11 лет. День: понедельник.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)															
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe													
<b>ЗАВТРАК:</b>																											
15/2013г	Салат "Тазалык"	100	1,08	9,99	8,90	129,83	0,04	15,90	0,06	0,40	46,00	55,00	15,00	0,80													
60/2008г	Уха со взбитым яйцом	250	13,50	3,60	12,50	136,40	0,10	6,75	0,05	0,75	22,00	104,50	20,75	0,75													
120/2013г	Пюре из бобовых с маслом	180	18,90	7,65	36,72	291,33	0,41	0,0	0,0	0,90	84,60	192,60	75,60	5,94													
191/2013г	Голубцы "Уралочка"	90	7,94	5,085	11,40	123,12	0,06	0,0	0,01	0,99	16,20	135,90	25,20	1,44													
141/2008г	Соус томатный	30	0,78	2,88	2,82	40,32	0,0	0,39	0,0	0,0	0,01	0,0	0,0	0,10													
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00	0,055	0,0	0,0	0,55	10,00	32,50	24,50	0,55													
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	17,56	84,76	0,07	0,0	0,0	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56													
	Сок фруктовый	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,02	4,0	0,0	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80													
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>	<b>940</b>	<b>49,69</b>	<b>30,245</b>	<b>134,85</b>	<b>1010,36</b>	<b>0,76</b>	<b>27,04</b>	<b>0,12</b>	<b>4,35</b>	<b>206,81</b>	<b>597,70</b>	<b>187,85</b>	<b>13,94</b>													
<b>ОБЕД:</b>																											
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>940</b>	<b>49,69</b>	<b>30,245</b>	<b>134,85</b>	<b>1010,36</b>	<b>0,76</b>	<b>27,04</b>	<b>0,12</b>	<b>4,35</b>	<b>206,81</b>	<b>597,70</b>	<b>187,85</b>	<b>13,94</b>													





Сезон: осень-зима

Неделя: вторая, четвертая.  
 Возрастная категория: 7-11 лет.

День: четверг.

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe				
<b>ЗАВТРАК:</b>																		
11/2008г	Салат из моркови с сыром и яйцом	100	5,60	9,10	5,10	124,70	0,06	4,30	0,02	0,40	32,00	53,00	34,00	0,60				
45/2008г	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,00	2,40	14,8	88,80	0,10	2,70	0,80	0,90	66,15	64,10	26,50	1,38				
106/2013г	Каша пшеничная вязкая с маслом	180	5,13	5,83	29,34	190,37	0,14	0,0	0,0	1,44	25,20	100,80	37,80	1,26				
84/2008г	Рыба тушеная в томате с овощами	80	19,84	13,28	4,88	218,4	0,03	0,0	0,0	9,20	36,00	224,00	40,00	1,60				
141/2008г	Соус томатный	30	0,78	2,88	2,82	40,32	0,0	0,39	0,0	0,0	0,01	0,0	0,0	0,10				
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00	0,06	0,0	0,0	0,55	10,00	32,50	24,50	0,55				
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	17,56	84,76	0,07	0,0	0,0	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56				
251/2013г	Компот из яблок	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,01	0,90	0,0	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95				
<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>																		
		930	40,00	34,49	123,13	962,95	0,47	8,29	0,82	13,13	197,54	542,00	228,74	8,00				
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>																		
		930	40,00	34,49	123,13	962,95	0,47	8,29	0,82	13,13	197,54	542,00	228,74	8,00				

ОБЕД:

Сезон: осень-зима

Неделя: вторая, четвертая.

Возрастная категория: 7-11 лет.

День: пятница

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>ЗАВТРАК:</b>														
<b>ОБЕД:</b>														
30/2008г	Винегрет	100	1,30	9,90	8,40	127,90	0,10	13,00	0,0	2,95	40,40	48,80	23,40	1,02
60/2013г	Рассольник ленинградский	250	2,18	5,13	16,60	121,23	0,09	8,38	0,0	2,35	29,15	56,73	24,18	0,90
97/2008г	Макаронные изделия отварные	180	6,30	7,38	42,30	260,82	0,072	0,0	0,0	2,70	43,20	190,80	30,60	3,78
181/2013г	Шницель из говядины	80	14,00	19,92	7,20	264,08	0,06	0,0	0,01	0,88	14,40	120,80	22,40	1,28
141/2008г	Соус томатный	30	0,78	2,88	2,82	40,32	0,0	0,39	0,0	0,0	0,01	0,0	0,0	0,10
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00	0,055	0,0	0,0	0,55	10,00	32,50	24,50	0,55
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	17,56	84,76	0,07	0,0	0,0	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
150/2008	Кисель из концентрата(плодово-ягодного)	200	0,0	0,0	23	130	0,4	20,00	0,0	0,0	2,4	6,4	0,0	0,00
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>	<b>930</b>	<b>31,05</b>	<b>46,05</b>	<b>142,63</b>	<b>1147,11</b>	<b>0,847</b>	<b>41,77</b>	<b>0,01</b>	<b>9,99</b>	<b>153,56</b>	<b>519,23</b>	<b>143,88</b>	<b>9,19</b>
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		<b>930</b>	<b>31,05</b>	<b>46,05</b>	<b>142,63</b>	<b>1147,11</b>	<b>0,847</b>	<b>41,77</b>	<b>0,01</b>	<b>9,99</b>	<b>153,56</b>	<b>519,23</b>	<b>143,88</b>	<b>9,19</b>

Сезон: осень-зима

Неделя: вторая, четвертая.

Возрастная категория: 7-11 лет.

День: суббота

№ реч.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценности	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Белки	Жиры	Углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe					

**ЗАВТРАК:**

**ОБЕД:**

13/2008г	Салат из свежей капусты	100	2,60	5,00	3,10	67,80	0,04	15,90	0,06	0,40	46,00	55,00	15,00	0,80
47/2008г	Суп картофельный с бобовыми	250	6,20	5,60	22,30	164,40	0,13	4,60	0,01	0,0	58,24	119,71	33,62	1,71
87/2013г	Рагу из овощей	180	3,42	8,10	19,08	162,90	0,09	14,4	0,0	2,16	68,40	117,00	48,60	1,44
197/2013г	Птица отварная	90	20,34	15,3	0,0	219,06	0,04	0,00	0,02	0,27	35,10	128,70	18,00	1,62
141/2008г	Соус томатный	30	0,78	2,88	2,82	40,32	0,0	0,39	0,0	0,0	0,01	0,0	0,0	0,10
	Хлеб пшеничный	50	3,85	0,40	24,75	118,00	0,055	0,0	0,0	0,55	10,00	32,50	24,50	0,55
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,64	0,44	17,56	84,76	0,07	0,0	0,0	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
148/2008г	Кофейный напиток с молоком	200	2,70	2,80	22,40	125,60	0,22	1,30	0,02	0,0	125,78	90,00	14,00	0,13
	Фрукт свежий (апельсин)	100	0,90	0,20	9,50	43,40	0,04	60,00	0,0	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
	<b>ИТОГО ЗА ОБЕД:</b>	<b>1040</b>	<b>43,43</b>	<b>40,72</b>	<b>121,51</b>	<b>1026,24</b>	<b>0,69</b>	<b>96,59</b>	<b>0,11</b>	<b>4,14</b>	<b>391,53</b>	<b>629,11</b>	<b>185,52</b>	<b>8,21</b>
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>	<b>1040</b>	<b>43,43</b>	<b>40,72</b>	<b>121,51</b>	<b>1026,24</b>	<b>0,69</b>	<b>96,59</b>	<b>0,11</b>	<b>4,14</b>	<b>391,53</b>	<b>629,11</b>	<b>185,52</b>	<b>8,21</b>

Примерное меню разработано по Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных учреждениях Удмуртской Республики. Ижевск 2008 г.

Сборник технических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для организации питания детей в дошкольных организациях Удмуртской Республики. Ижевск 2013 г.