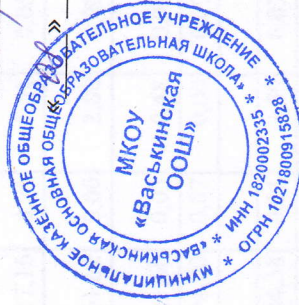


Утверждаю

Директор МКОУ «Васькинская ООШ»

Морозова Т.М. Морозова

11 2022



Рацион питания детей осень-зима

возраст: с 12 лет и старше, получающих завтрак,

обед по муниципальному казённому

общеобразовательному учреждению

«Васькинская ООШ»

Составил шеф-повар Коркина Э.А.

№№	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
День 1 - понедельник																
Завтрак																
№112/107 Пермь 2008 № 294 Пермь 2008 № 380 Пермь 2008	Каша пшеничная молочная жидкая	200/5	6,04	7,27	34,29	227,16	0,21	1,31	0,05	0,17	133,11	185,42	47,34	1,21		
	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	2,80	0,00	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29		
	Бутерброд с джемом или повидлом	40 (20)	1,27	4,00	20,60	123,60	0,03	0,48	0,02	0,26	8,85	28,80	8,88	0,80		
	Хлеб пшеничный	50	3,60	0,40	19,32	94,00	0,07	0,00	0,00	0,52	9,20	26,10	13,20	0,80		
Итого завтрак:			10,98	11,68	89,52	506,38	0,31	4,59	0,07	0,96	157,41	243,86	71,76	3,10		
Обед:																
№ 1 Пермь 2008 №210 Пермь 2008 № 227/82 Пермь 2008 №280/98 Пермь 2008	винегрет овощной	100	1,26	10,14	8,32	129,26	0,04	5,34	0,20	4,54	21,40	39,91	18,03	0,75		
	курица в соусе с томатом	120	34,50	41,62	5,44	534,29	0,05	1,63	0,25	0,84	31,75	174,56	22,16	1,89		
	Макаронные изделия отварные	200	7,36	7,06	47,10	281,46	0,12	0,00	0,04	1,32	17,46	73,70	27,58	1,54		
	компот из плодов или ягод сушеных+ витамин С	200	0,33	0,00	22,66	91,98	0,02	65,60	0,00	0,11	9,41	6,16	5,04	1,28		
	Хлеб пшеничный	50	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20		
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	100,50	0,10	0,00	0,00	0,10	23,50	78,50	24,50	1,95		
Итого обед:			51,59	60,07	132,40	1278,49	0,43	72,57	0,49	7,69	117,32	425,03	117,11	8,61		
ИТОГО:			62,57	71,75	221,92	1784,87	0,74	77,16	0,56	8,65	274,73	668,89	188,87	11,71		

№№	
Завтрак	
№ 52 Пермь 2008	
№ 148 Ижма 2008	
№ 376/123 Пермь 200	
Итого за	
№ 28 Ижма 2008	
№ 171 Ижма 2008	
№ 274 Ижма 2008	
№ 20 Ижма 2008	
Итого	

№, №	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
День 3 - среда...																
Завтрак																
№ 52 Пермь 2008	Суп молочный с крупой	250	6,18	7,58	23,28	185,68	0,08	1,14	0,05	0,10	212,08	184,50	33,26	0,36		
№ 148 Ижевск 2008	Кофейный напиток с молоком	200	2,78	2,80	22,40	153,00	0,02	0,65	73,60	0,05	64,40	55,00	7,00	0,33		
№ 376/123 Пермь 2008	Бутерброд с о сливочным маслом	20/15	6,62	9,48	10,06	152,00	0,05	0,14	0,08	0,45	198,20	169,10	19,43	0,97		
	Хлеб пшеничный	40	3,60	0,40	19,32	94,00	0,07	0,00	0,00	0,52	9,20	26,10	13,20	0,80		
		0														
Итого завтрак:			19,18	20,26	75,06	584,68	0,22	1,93	73,73	1,12	483,88	434,70	72,89	2,46		
Обед:																
№ 28 Пермь 2008	Салат из свёклы с чесноком	100	1,40	10,08	9,22	133,28	0,01	1,85	0,00	4,49	30,87	35,53	17,97	1,14		
№ 171 Ижевск 2008	Котлеты, биточки, шницели +масло	70+5	10,68	11,72	5,74	176,75	0,10	1,00	0,05	3,13	28,10	214,30	25,10	3,40		
№ 274 Пермь 2008	пюре из картофеля	200	3,20	6,06	23,30	160,46	0,14	5,39	0,05	0,20	39,97	88,05	27,83	1,00		
№ 20 Пермь 2008	компот из ягод замороженных	200	0,10	0,00	14,10	61,00	0,00	2,80	0,00	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29		
	Хлеб пшеничный	50	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20		
	Ржано-пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	100,50	0,10	0,00	0,00	0,10	23,50	78,50	24,50	1,95		
Итого обед:			23,52	29,11	101,24	772,99	0,45	11,04	0,10	8,71	142,49	472,12	117,54	8,98		
ИТОГО:			42,70	49,37	176,30	1357,67	0,67	12,97	73,83	9,83	626,37	906,82	190,43	11,44		

№№	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ККАЛ	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
День 4 - четверг																
Завтрак																
№ 104/105	каша гречневая молочная вязкая	200	7,94	8,21	35,13	246,17	0,22	1,73	0,05	0,29	168,95	222,40	78,65	2,12		
Пермь 2008		200	2,78	2,80	22,40	153,00	0,02	0,65	73,60	0,05	64,40	55,00	7,00	0,33		
№ 148	Кофейный напиток с молоком	50	3,60	0,40	19,32	94,00	0,07	0,00	0,00	0,52	9,20	26,10	13,20	0,80		
Ижевск 2008	Хлеб пшеничный															
			14,32	11,41	76,85	493,17	0,31	2,38	73,65	0,86	242,55	303,50	98,85	3,25		
Итого завтрак:																
Обед:																
№3Пермь 2008	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	0,84	5,06	5,32	70,02	0,03	38,30	0,20	4,52	43,17	31,74	17,24	0,59		
№ 49 Ижевск 2008	Суп картофельный с горохом или с нуттелями с цыпленком	250/24/25	9,00	4,95	27,50	171,30	0,14	19,23	11,35	0,42	34,53	135,86	35,12	1,75		
№284 Пермь 2008	Компот из яблока с лимоном + витамин С	200	0,25	0,25	25,35	104,07	0,02	77,80	0,00	0,11	11,40	7004,00	5,34	1,20		
	Хлеб пшеничный	50	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20		
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	100,50	0,10	0,00	0,00	0,10	23,50	78,50	24,50	1,95		
			18,23	11,51	107,05	586,89	0,39	116,1	11,55	5,93	126,40	7302,30	102,00	6,69		
			32,55	22,92	183,90	1080,06	0,70	118,5	85,20	6,79	368,95	7605,80	200,85	9,94		
Итого обед:																
ИТОГО:																

(mg)
Fe
2,12
0,33
0,80
3,25
0,59
1,75
1,20
1,20
1,95
6,69
9,94

№№	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	ККАЛ		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
День 5 - пятница																	
Завтрак																	
№ 106/109	Каша манная вязкая на молоке	200/5	5,12	6,62	32,61	210,13	0,07	1,39	0,05	0,17	131,85	143,73	30,36	0,44			
Пермь 2008																	
№ 270 Пермь 2008	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,06	1,69	0,03	0,02	163,15	149,75	39,45	1,31			
№ 376/123	Бутерброд с сыром	30/20	7,75	13,40	15,10	212,20	0,07	0,14	0,10	0,64	202,90	186,40	24,15	1,37			
Пермь 2008		50	3,60	0,40	19,32	94,00	0,07	0,00	0,00	0,52	9,20	26,10	13,20	0,80			
	Хлеб пшеничный																
			21,32	25,46	99,76	712,04	0,27	3,22	0,18	1,35	507,10	505,98	107,16	3,92			
Итого завтрак:																	
Обед:																	
№ 41 УР 2013	Салат удмуртский (удм.блодо)	100	9,07	12,32	8,38	180,68	0,09	65,50	20,00	4,76	19,21	55,50	19,15	0,99			
№63 Ижевск 2013	Путтыешыд с пылленком	250/20	9,49	7,22	12,25	151,50	0,23	16,00	39,80	1,73	32,21	169,70	45,44	2,14			
№ 141/159	запеканка из творога со стущённым молоком	150/40	13,90	10,40	3,10	157,40	16,70	16,60	0,25	3,33	37,00	178,30	23,50	2,65			
Пермь 2008	Чай с лимоном	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	0,00	0,01	6,25	3,54	2,34	2,34	0,29	0,29			
№294		50	4,47	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20			
Пермь 2008	Хлеб пшеничный*	50	3,40	0,65	19,90	100,50	0,10	0,00	0,00	0,10	23,50	78,50	24,50	1,95			
	Хлеб ржано-пшеничный		40,34	46,50	134,23	731,08	17,22	90,13	66,30	14,24	128,06	536,54	132,68	9,22			
Итого обед:			61,66	71,96	233,99	1443,12	17,49	93,35	66,48	15,59	635,16	1042,52	239,84	13,14			
ИТОГО:																	

№№	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	ККАЛ		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
День 6 - понедельник																			
Завтрак																			
№134/112	Омлет с пшенной кашей с маслом	45/5	12,11	17,07	15,97	265,94					0,39	0,43		1,03	90,79	218,83	23,34	2,77	
Пермь 2008	кисель из концентрата																		
№ 274 Пермь 2008	плодового или ягодного+С	200	1,36	0,00	29,02	116,19					0,60	0,00		0,00	9,90	18,48	0,00	0,03	
	Хлеб пшеничный	50	3,60	0,40	19,32	94,00					0,00	0,00		0,52	9,20	26,10	13,20	0,80	
Итого завтрак:			4,96	0,40	48,34	210,19					0,60	0,00		0,52	19,10	44,58	13,20	0,83	
Обед:																			
№44 Удмуртская Республика 2013	Салат "Космос" (удм.блоро)	100	5,87	14,62	5,76	179,06					33,26	0,17		0,25	74,20	219,70	24,12	1,01	
№ 47 Пермь 2008	суп картофельный с макаронными изделиями и говядиной	250	10,83	21,75	21,76	191,39					10,12	0,24		0,52	26,83	149,89	39,09	2,29	
№ 284 Пермь 2008	Компот из яблок с апельсином +витамины С	200	0,48	0,25	26,81	110,96					27,00	0,00		0,14	19,00	12,50	7,90	0,84	
	Хлеб пшеничный	50	4,74	0,60	28,98	141,00					0,00	0,00		0,78	13,80	52,20	19,80	1,20	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	100,50					0,00	0,00		0,10	23,50	78,50	24,50	1,95	
Итого обед:			25,32	37,87	103,21	722,91					70,38	0,41		1,79	157,33	512,79	115,41	7,29	
ИТОГО:			30,28	38,27	151,55	933,10					70,98	0,41		2,31	176,43	557,37	128,61	8,12	

№.№	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж*	У	ККАЛ		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
День 7 - вторник																			
Завтрак																			
№ 53 Пермь 2008 № 296 Пермь 2008 № 380 Пермь 2008	суп молочный с макаронными изделиями	250	5,58	6,12	19,73	156,08		0,10	0,91	0,04	0,31	172,54	145,16	26,81	0,55				
	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32		0,02	0,61	0,01	0,00	58,61	43,45	7,71	0,25				
	Бутерброд с маслом сливочным Хлеб пшеничный	40 (20/20) 50	1,70 3,60	15,10 0,40	10,26 19,32	183,60 94,00		0,04 0,07	0,00 0,00	0,09 0,00	0,48 0,52	11,80 9,30	37,60 26,10	9,50 13,20	0,82 0,80				
Итого завтрак:			12,28	23,22	66,65	523,00		0,23	1,52	0,14	1,31	252,25	252,31	57,22	2,42				
Обед:																			
№ 17 Пермь 2008 № 261/332 Ижевск 2008 № 274 Пермь 2008 № 293 Пермь 2008	Салат из квашеной капусты печень тушеная в соусе	100	1,60	4,99	9,24	79,70		0,02	27,00	174,10	4,50	48,50	27,40	14,60	0,60				
		100	2,72	8,76	3,81	159,00		0,20	28,86	55,41	2,95	25,62	223,30	14,80	4,72				
	шоре из картофеля Сок фруктовый	150	3,20	6,06	23,30	160,46		0,14	5,39	0,05	0,20	39,97	88,05	27,83	1,00				
		200	2,00	0,20	5,80	36,00		0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80				
	Хлеб пшеничный	50	4,74	0,60	28,98	141,00		0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20				
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	100,50		0,10	0,00	0,00	0,10	23,50	78,50	24,50	1,95				
Итого обед:			17,66	21,26	175,8	676,66		0,58	65,25	229,56	8,73	165,39	483,45	109,53	12,27				
	Итого:		29,94	44,48	242,45	1199,7		0,81	66,77	229,70	10,04	417,64	735,76	166,75	14,69				

№№	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		ККАЛ	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
• День 8 - среда																
Завтрак																
№114/104	Каша рисовая молочная	200/5	5,12	6,62	32,61	210,13			0,07	1,39	0,05	0,17	131,85	143,73	30,36	0,44
Пермь 2008	жидкая															
№ 270 Пермь 2008	Какао с молоком	200	4,85	5,04	32,73	195,71			0,06	1,69	0,03	0,02	163,15	149,75	39,45	1,31
	Хлеб пшеничный	50	3,60	0,40	19,32	94,00			0,07	0,00	0,00	0,52	9,20	26,10	13,20	0,80
			13,57	12,06	84,66	499,84			0,20	3,08	0,08	0,71	304,20	319,58	83,01	2,55
Итого завтрак:																
Обед:																
№ 28/30 УР, 2008	Салат картофельный с фасолью	100	1,20	10,00	9,10	121,30			0,03	3,25	197,90	1,37	42,60	33,87	9,45	125,00
№51 Пермь 2008	Суп крестьянский с крупой и говядиной	250/25	2,31	7,74	15,43	140,59			0,06	10,35	0,21	2,39	35,50	58,40	22,05	0,66
№ 274 Пермь 2008	кисель из концентрата плодового или ягодного+С	200	1,36	0,00	29,02	116,19			0,00	0,60	0,00	0,00	9,90	18,48	0,00	0,03
	Хлеб пшеничный	50	4,74	0,60	28,98	141,00			0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	100,50			0,10	0,00	0,00	0,10	23,50	78,50	24,50	1,95
			13,01	18,99	102,43	619,58			0,29	14,20	198,11	4,64	125,30	241,45	75,80	128,84
Итого обед:			26,58	31,05	187,09	1119,4			0,49	17,28	198,19	5,35	429,50	561,03	158,81	131,39
ИТОГО:																

№	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	ККАЛ	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
День 9 - четверг																
Завтрак																
№ 102/116 Пермь 2008	Каша "Дружба" из пшена и риса	200/5	6,55	8,33	35,09	241,11	0,07	0,30	0,03	0,14	65,22	94,41	23,62	0,52		
№ 294 Пермь 008	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	0,00	2,80	0,00	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29		
№ 272 Пермь 008	Кисломолочный напиток	100	2,80	3,19	4,09	56,26	0,04	0,70	0,02	0,00	120,01	90,01	14,00	0,10		
№ 381 Пермь 008	Бутерброд с джемом или повидлом	40 (20/20)	1,27	4,00	20,60	123,60	0,03	0,48	0,02	0,26	8,85	28,80	8,88	0,80		
	Хлеб пшеничный	50	3,60	0,40	19,32	94,00	0,07	0,00	0,00	0,52	9,20	26,10	13,20	0,80		
Итого завтрак			14,29	15,93	94,41	576,59	0,21	4,28	0,07	0,93	209,53	242,86	62,04	2,51		
Обед:																
№ 41 Пермь 008	Салат из белокочанной капусты с помидорами и огурцами	100	2,22	11,02	3,40	121,74	0,04	28,60	0,05	4,66	34,84	44,04	15,44	0,79		
№ 167 Пермь 008	Рыба, запеченная в сметанном соусе	145	21,78	26,51	52,33	535,03	0,13	0,78	0,14	5,79	156,18	328,78	44,36	0,91		
№ 58 Москва 011	рис отварной с овощами	200	0,10	0,00	24,20	93,00	0,00	2,80	0,01	0,01	3,28	1,54	0,84	0,11		
№ 156 Ижевск 008	Напиток лимонный + витамин С	200	0,10	0,00	24,20	93,00	0,00	2,80	0,01	0,01	3,28	1,54	0,84	0,11		
	Хлеб пшеничный	50	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20		
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	100,50	0,10	0,00	0,00	0,10	23,50	78,50	24,50	1,95		
Итого обед			32,34	38,78	153,01	1084,27	0,37	34,98	0,21	11,35	234,88	506,60	105,78	5,07		
			46,63	54,71	247,42	1660,86	0,58	39,26	0,28	12,28	444,41	749,46	167,82	7,58		
Итого:																

г)	
Fe	
0,44	
1,31	
0,80	
2,55	
25,00	
0,66	
0,03	
1,20	
1,95	
28,84	
31,39	

№№	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
День 10 - пятница														
Завтрак														
№ 108/ Пермь 2008	Каша молочная пшеничная (кукурузная) жидкая	200/5	7,44	8,07	35,28	243,92	0,21	1,30	0,05	0,17	132,15	184,70	47,23	1,21
	№ 376/123 Пермь 2008	Бутерброд с сыром и сливочным маслом	45 (20/5/20)	6,62	9,48	10,06	152,00	0,05	0,14	0,08	0,45	198,20	169,10	19,43
№ 296 Пермь 2008	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32	0,02	0,61	0,01	0,00	58,61	43,45	7,71	0,25
	Хлеб пшеничный	50	3,60	0,40	19,32	94,00	0,07	0,00	0,00	0,52	9,20	26,10	13,20	0,80
Итого завтрак:			19,06	19,55	82,00	579,24	0,35	2,05	0,14	1,14	398,16	423,35	87,57	3,23
Обед:														
№ 15 УР 2013	Салат "Тазалык"	100	1,08	9,99	8,90	129,80	0,04	32,65	0,00	4,77	40,57	30,58	17,57	0,97
№ 44/50 Ижевск 2008	Агырчи шyd с цыпленком	250/25	12,10	9,60	16,50	178,90	0,11	30,85	54,00	0,41	61,04	131,47	52,86	1,88
№20 Пермь 2008	компот из ягод замороженных	200	0,10	0,00	14,10	61,00	0,00	2,80	0,00	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29
	Хлеб пшеничный	50	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,78	13,80	52,20	19,80	1,20
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,40	0,65	19,90	100,50	0,10	0,00	0,00	0,10	23,50	78,50	24,50	1,95
Итого обед:			21,42	20,84	88,38	611,20	0,35	66,30	54,00	6,07	145,16	296,29	117,07	6,29
ИТОГО:			40,48	40,39	170,38	1190,44	0,70	68,35	54,14	7,21	543,32	719,64	204,64	9,52