

Утверждаю
Директор МКОУ «Васькинская ООШ»
Морозова Т.М. Морозова



2024

**Рацион питания детей весенний
возраст: с 12 лет и старше, получающих
обед по муниципальному казённому
общеобразовательному учреждению
«Васькинская ООШ»**

Составил шеф-повар Коркина Э.А.

№, №	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
День 1 - понедельник														
Завтрак														
№112/107 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
№380/120 Пермь 2008	Бутерброд со сливочным маслом	25/15	1,27	11,30	7,70	137,50	0,03	0,00	0,07	0,36	8,85	28,20	7,13	0,62
№148/95 Пермь 2008	Кофейный напиток на молоке	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
	Хлеб пшеничный	60	5,68	0,72	34,77	169,20	0,12	0,00	0,00	0,94	16,56	62,64	23,76	1,44
Итого завтрак:			15,77	22,09	99,16	686,86	0,38	1,96	73,72	1,52	222,92	331,26	85,23	3,60
Обед:														
№39/36 Москва 2011	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	3,02	6,36	23,72	164,20	0,08	5,78	0,00	2,93	19,35	39,20	25,29	1,20
№42/42 Пермь 2008	Рассольник ленинградский с щиплёнком и сметаной	250/20/10	8,39	12,90	32,38	171,20	0,17	10,33	10,61	2,54	34,10	127,40	38,34	1,52
№20 Пермь 2008	замороженных (черная смородина)	200	0,1	0	14,1	61	0,00	16,80	0,00	0,03	17,07	0,00	5,67	0,21
	Фрукты - яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Хлеб пшеничный	60	5,68	0,72	34,77	169,20	0,12	0,00	0,00	0,94	16,56	62,64	23,76	1,44
	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:			20,99	21,03	134,67	713,10	0,50	42,91	10,61	6,74	126,58	318,74	126,56	8,52
ИТОГО:			36,76	43,12	233,83	1399,96	0,88	44,87	84,33	8,26	349,50	650,00	211,79	12,12

№.№	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
День 2														
Завтрак														
№ 53 Пермь 2008	суп молочный с макаронными изделиями	250/5	6,98	7,65	24,44	195,10	0,12	1,14	0,05	0,39	215,68	181,45	33,51	0,69
№ 294/93 Пермь 2008	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
	Хлеб пшеничный	100	9,48	1,20	57,96	282,00	0,20	0,00	0,00	1,56	27,60	104,40	39,60	2,40
Итого завтрак:			16,53	8,86	97,71	538,72	0,32	3,94	0,05	1,96	249,53	289,39	75,45	3,38
Обед:														
№ 50/ 37 2011 Москва	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	4,67	9,39	7,19	131,90	0,02	5,78	38,50	2,33	161,70	109,27	22,99	1,29
№ 261/332 ДеЛи принт №219/80 Пермь 2008	Печень, тушеная в соусе	100,00	2,72	8,76	3,81	159,00	0,20	28,86	55,41	2,95	25,62	223,30	14,80	4,72
№ 293/94 Пермь 2008	Каша гречневая рассыпч.	200	11,60	7,24	60,00	351,74	0,32	0,00	0,04	0,64	20,00	219,36	128,41	4,40
№ 293/94 Пермь 2008	Сок фруктовый	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
	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:			29,13	26,84	125,68	920,14	0,76	38,64	93,95	7,00	258,62	696,63	218,50	16,36
ИТОГО:			45,66	35,70	223,39	1458,86	1,08	42,58	94,00	8,96	508,15	986,02	293,95	19,74

№№	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
День 3 среда														
Завтрак														
№114/104 Пермь 2008	Каша рисовая молочная жидкая	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
№270/77 Пермь 2008	Какао на молоке	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,06	1,69	0,03	0,02	163,15	32,70	5,80	0,19
№376/123 Пермь 2008	бутерброд с сыром и маслом	20./05./20	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	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
Итого завтрак:			21,33	21,74	104,38	698,84	0,28	3,22	0,16	1,42	507,00	397,73	75,39	2,80
Обед:														
№31 Пермь 2008	Салат из картофеля с зеленым горошком	100	3,04	11,38	10,76	157,00	0,10	15,20	0,06	4,63	22,90	65,20	19,26	0,96
№37 Пермь 2008	Борщ с капустой свежей, с карт, с говядиной и смет.	250/25/10	9,90	10,58	10,81	178,31	0,08	8,25	0,24	2,33	75,27	261,62	53,29	3,19
№20 Пермь 2008	компот из ягод замороженных	200	0,1	0	14,1	61	0,00	16,80	0,00	0,03	17,07	0,00	5,67	0,21
	Фрукты - яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	0,00	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
	Хлеб пшеничный	60	5,68	0,72	34,77	169,20	0,12	0,00	0,00	0,94	16,56	62,64	23,76	1,44
	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:			22,52	23,73	100,14	713,01	0,43	50,25	0,30	8,23	171,30	478,96	135,48	9,95
ИТОГО:			43,85	45,47	204,52	1411,85	0,71	53,47	0,46	9,65	678,30	876,69	210,87	12,75

№№	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
День 4 - четверг														
Завтрак														
№109 Пермь 2008	каша овсянная "Геркулес" жидкая на молоке	200/5	6,33	8,90	25,49	207,38	0,19	1,39	0,05	0,56	148,69	202,23	49,76	1,30
№ 272/92 Пермь 2008	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
№ 296/97 Пермь 2008	Чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32	0,01	0,46	0,01	0,00	44,10	32,70	5,80	0,19
	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
Итого завтрак:			15,27	14,29	75,90	493,96	0,34	2,55	0,08	1,34	326,60	377,14	89,36	2,79
Обед:														
№44 УР.2013	салат "Космос" (удм.блюдо)	100	5,87	14,62	5,76	179,06	46,21	33,26	0,17	0,25	74,20	219,70	24,12	1,01
№ 72 Пермь2008	котлета из курицы, припущенная с молочным соусом	100/50	15,43	17,43	10,53	260,53	0,08	1,32	0,08	0,67	17,51	138,08	19,15	1,96
№ 132 Пермь 2008	Рис припущенный	150	3,72	5,45	37,77	215,06	0,05	0,00	0,03	0,27	5,76	79,65	25,91	0,53
№ 280/98 Пермь 2008	Компот из кураги + витамин С	200	4,96	7,26	50,36	286,74	0,06	0,00	0,04	0,36	7,68	106,20	34,54	0,70
	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:			38,12	46,01	153,30	1182,89	46,60	34,58	0,32	2,43	142,45	674,33	148,02	7,35
ИТОГО:			53,39	60,30	229,20	1676,85	46,94	37,13	0,40	3,77	469,05	1051,47	237,38	10,14

№.№	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
День 5 <i>01</i>														
Завтрак														
№ 105 Пермь 2008 № 296/97	Каша манная молочная жидкая с изюмом	200/5	7,24	7,21	40,74	256,81	0,12	1,38	0,05	0,59	153,95	152,10	30,23	1,15
Пермь 2008	Кофейный напиток	200	1,40	1,60	17,34	89,32	0,01	0,46	0,01	0,00	44,10	32,70	5,80	0,19
	Хлеб пшеничный	70	6,64	0,84	40,57	197,40	0,14	0,00	0,00	1,09	19,32	73,08	27,72	1,68
	сыр порциями	30	11,63	20,10	22,65	318,30	0,10	0,21	0,15	0,96	304,35	279,60	36,22	2,05
Итого завтрак:			26,91	29,75	121,30	861,83	0,37	2,05	0,21	2,64	521,72	537,48	99,97	5,07
Обед:														
№ 1 2008 Пермь	Винегрет овощной с вареным яйцом	100	3,80	12,44	8,46	160,66	0,04	5,34	0,20	4,54	21,40	39,91	18,03	0,75
№ 63/44 Пермь 2008	Щи из свеж. капусты с картофелем с говядиной и	250/25/10	11,23	13,70	11,40	210,14	0,10	8,04	0,24	0,34	48,23	133,63	31,58	1,93
№ 282 Пермь 2008	Компот из свежих яблок витаминизированный	200	0,16	0,00	14,99	60,64	0,02	30,00	0,01	0,20	20,05	15,60	13,20	1,65
	фрукты - мандарины	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	38,00	0,00	0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
	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:			24,13	27,59	91,23	710,94	0,42	81,38	0,45	6,16	161,98	336,84	118,11	7,58
ИТОГО:			51,04	57,34	212,53	1572,77	0,79	83,43	0,66	8,80	683,70	874,32	218,08	12,65

№№	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
День 6															
Завтрак															
№132	Пермь	омлет натуральный	63+2,5	5,82	9,02	1,52	110,54	0,04	0,33	0,13	0,29	53,20	100,80	8,33	1,04
№376/123	Пермь 2008	бутерброд с сыром и маслом	20./10./30	7,75	13,40	15,10	212,20	0,07	0,14	0,10	0,64	202,90	186,40	24,15	1,37
№294/93	Пермь 2008	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
		Хлеб пшеничный	80	7,58	0,80	38,64	225,60	0,13	0,00	0,00	1,04	18,40	69,60	26,40	1,60
№272/92	Пермь 2008	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
Итого завтрак:				24,02	26,42	74,66	666,22	0,28	3,97	0,25	1,98	400,76	450,35	75,22	4,40
Обед:															
№32	Пермь 2008	салат картофельный с огурцами солеными или капустой квашеной	100	1,60	5,26	12,68	102,89	0,06	6,49	0,32	2,44	22,79	44,33	21,09	0,76
№59	Ижевск 2008	котлета "Геркулес"	80	14,00	21,44	13,92	225,60	0,16	0,93	0,00	4,71	35,30	243,60	48,70	3,51
№227/82	Пермь 2008	макароны отварные	200	7,36	7,07	47,11	281,47	0,14	0,00	0,14	1,28	18,20	67,00	11,30	1,16
№126	Пермь 2008	соус томатный	100,00	0,54	3,67	5,24	56,15	0,02	1,95	0,02	0,13	5,15	16,30	0,83	0,38
№293/94	Пермь 2008	Сок фруктовый	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	60	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:				33,64	38,89	133,63	943,61	0,60	13,37	0,48	9,64	132,74	515,93	134,22	11,76
ИТОГО:				57,66	65,31	208,29	1609,83	0,88	17,34	0,73	11,62	533,50	966,28	209,44	16,16

№№	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
День 7														
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
Пермь 2008	Какао на молоке	200	4,85	5,04	32,73	195,71	0,06	1,69	0,03	0,02	163,15	32,70	5,80	0,19
	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
Пермь 2008 №380	бутерброд с повидлом или джемом	30 и 30	1,72	4,20	32,90	176,30	0,04	0,84	0,02	0,33	12,40	39,40	12,58	1,14
Итого завтрак:			18,75	17,91	129,89	756,93	0,41	3,83	0,10	1,30	321,50	309,00	85,41	3,74
Обед:														
№ 41 Дели принт 2011	Салат картофельный с капустой свежей и кукурузой	100	3,36	6,39	24,76	169,90	0,08	15,93	0,00	2,85	25,73	57,97	20,94	0,40
№ 46/47 Пермь 2008	Суп картофельный с клецками и цыпленком	250/25	10,05	6,87	16,84	169,54	0,11	4,89	9,82	0,41	18,22	107,92	23,93	1,26
№156УР2008	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	24,20	93,00		2,80	0,01	0,01	3,28	1,54	0,84	0,11
	Фрукты - апельсин	100	0,90	0,20	8,10	60,00	0,04	60,00	0,00	0,20	34,00	23,00	13,00	0,30
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	169,20	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:			19,75	8,32	125,89	706,03	0,38	128,91	10,01	3,18	142,30	307,69	114,10	5,84
ИТОГО:			38,50	26,23	255,78	1462,96	0,79	132,74	10,11	4,48	463,80	616,69	199,51	9,58

№№	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность ККАЛ	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
День 8 - среда														
Завтрак														
№ 52 Пермь 2008	суп молочный с крупой	250	4,94	6,06	18,62	148,54	0,08	1,14	0,05	0,10	212,08	184,50	33,26	0,36
№296/97 Пермь 2008	чай с молоком	200	1,40	1,60	17,34	89,32	0,01	0,46	0,01	0,00	44,10	32,70	5,80	0,19
	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
Итого завтрак:			11,08	8,26	64,94	378,86	0,19	1,60	0,06	0,88	269,98	269,40	58,86	1,75
Обед:														
№ 17 Ижевск к2008	Салат из квашенной капусты	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
№88 УР2008	Котлета рыбная "Нептун"	100	12,8	13,6	9,9	222,98	0,13	2,39	0,09	3,09	54,43	230,2	1,71	179,3
№ 1241/78 Пермь 2008	шоре картофельное	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
№ 284 Пермь 2008	Компот из яблоков с лимоном + витамин С	200/60	0,25	0,25	25,35	104,07	0,02	8,40	0,00	0,11	11,40	7,04	5,34	1,20
	Хлеб пшеничный	60	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:			25,99	26,15	116,67	808,71	0,51	43,18	174,24	8,78	191,60	483,39	93,78	185,25
ИТОГО:			37,07	34,41	181,61	1187,57	0,70	44,78	174,30	9,66	461,58	752,79	152,64	187,00