

Утверждено:  
директор МБОУ «Ильинская СОШ»  
« 1 » *сентября* 2022<sup>г</sup> год  
/Н.Н.Строна/



**Примерное**

**Двухнедельное меню рациона питания учащихся 1-4 классов  
МБОУ «Ильинская средняя общеобразовательная школа»  
на 2022 – 2023 учебный год.**

№ рец-ента	Приём пищи, Наименование блюда	Масса порции	Химический состав			Энерг. ценность (ккал)	Витаминны							Минеральные вещества				
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<b>1 день ЗАВТРАК</b>																		
227	Макаронные изделия с сливочным маслом и сыром	150/10	9,9	13,8	29,9	286	0,06	0,09	79,71	1,28	67,08	116,86	14,32	1,38				
286	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69	-	-	-	-	-	-	-	-				
	Хлеб	30	4,1	0,5	28,0	143,0	-	-	-	-	-	-	-	-				
	Фрукты	100	0,26	0,17	13,81	44,00	0,03	10,0	0,03	0,55	15,0	11,00	9,0	2,2				
	<b>ИТОГО:</b>	<b>490</b>	<b>17,05</b>	<b>17,66</b>	<b>91,42</b>	<b>591,69</b>	<b>0,06</b>	<b>0,09</b>	<b>79,71</b>	<b>1,28</b>	<b>67,08</b>	<b>116,86</b>	<b>14,32</b>	<b>1,38</b>				
<b>2 День ЗАВТРАК</b>																		
130	Каша гороховая	205	23,06	5,12	50,84	328,18	0,81	14,0	0,04	0,72	116,19	330,50	107,0	6,8				
189	Котлета	70	10,68	11,72	5,74	176,75	0,08	-	0,05	0,65	13,12	136,42	21,07	2,15				
299	Чай с сахаром	200	-	-	15,04	60,16	-	-	-	-	-	-	-	-				
246	Овощи порц.	50	0,4	0,05	1,65	7,0	0,03	12,50	0,07	0,35	7,0	13,0	10,0	0,45				
	Хлеб	30	4,1	0,5	28,0	143,0	-	-	-	-	-	-	-	-				
	<b>ИТОГО:</b>	<b>555</b>	<b>38,24</b>	<b>17,39</b>	<b>101,27</b>	<b>715,09</b>	<b>0,94</b>	<b>14,00</b>	<b>0,06</b>	<b>1,12</b>	<b>134,19</b>	<b>568,4</b>	<b>118,93</b>	<b>8,07</b>				
<b>3 день ЗАВТРАК</b>																		
67	Борщ из свежей капусты и картофелем	250	6,44	7,47	14,43	142,31	0,06	5,75	0,21	1,35	37,62	97,46	24,61	1,68				
376	Бульброд с маслом слив и сыром	20/20	6,62	9,48	10,06	152,0	0,05	0,14	0,08	0,45	198,20	169,10	19,43	0,97				
299	Чай с сахаром	200	-	-	15,04	60,16	-	-	-	-	-	-	-	-				
	Хлеб	30	4,1	0,5	28,0	143,0	-	-	-	-	-	-	-	-				
	<b>ИТОГО:</b>	<b>520</b>	<b>17,16</b>	<b>17,45</b>	<b>67,53</b>	<b>497,47</b>	<b>0,29</b>	<b>9,68</b>	<b>0,57</b>	<b>4,46</b>	<b>97,68</b>	<b>345,64</b>	<b>74,94</b>	<b>2,3</b>				
<b>4 день ЗАВТРАК</b>																		
241	Картофельное пюре	150	4,26	8,08	31,06	213,94	0,18	7,18	0,06	0,26	53,28	117,4	37,1	1,34				
265	Печень по-строгановски	110	23,32	28,95	4,70	370,15	0,02	1,95	0,02	0,13	5,15	16,30	0,83	0,38				
246	Овощи порц.	50	0,4	0,05	1,65	7,0	0,03	12,50	0,07	0,35	7,0	13,0	10,0	0,45				
293	Сок фруктовый	200	2,0	0,20	5,80	36,00	0,02	4,00	-	0,2	14,00	14,00	8,0	2,80				

	Хлеб	30	4,1	0,05	28,0	143,0	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>480</b>	<b>15,4</b>	<b>13,0</b>	<b>99,75</b>	<b>456,09</b>	<b>0,38</b>	<b>1,95</b>	<b>0,06</b>	<b>1,01</b>	<b>38,95</b>	<b>360,86</b>	<b>144,57</b>	<b>6,88</b>							
	<b>5 день ЗАВТРАК</b>																				
211	Плов из отварной птицы	210	37,2	45,33	41,05	747,09	0,17	2,10	1,16	1,66	54,10	396,06	96,06	3,58							
4	Салат из б/к 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							
274	Кисель из концентрата п/я	200	1,36	-	29,02	116,19	-	-	-	-	9,90	18,48	-	0,03							
	Хлеб	30	4,1	0,5	28,0	143,0	-	-	-	-	-	-	-	-							
	Фрукты	100	0,26	0,17	13,81	44,00	0,03	10,0	0,03	0,55	15,0	11,00	9,0	2,2							
	<b>ИТОГО:</b>	<b>640</b>	<b>43,76</b>	<b>51,06</b>	<b>117,2</b>	<b>1120,3</b>	<b>0,06</b>	<b>5,75</b>	<b>0,21</b>	<b>1,35</b>	<b>37,62</b>	<b>97,46</b>	<b>24,61</b>	<b>1,68</b>							
	<b>6 день ЗАВТРАК</b>																				
53	Суп вермишелевый молочный	250	6,04	7,27	34,29	227,16	0,21	1,31	0,05	0,17	133,11	185,42	47,34	1,21							
366	Сыр порционно	20	6,96	8,85	-	109,2	0,01	0,18	0,05	0,12	210,00	210,00	9,90	0,24							
299	Чай с сахаром	200	-	-	15,04	60,16	-	-	-	-	-	-	-	-							
	Хлеб	30	4,1	0,5	28,0	143,0	-	-	-	-	-	-	-	-							
376	Бутерброд с масл. сливочным	20/20	6,62	9,48	10,06	152,0	0,05	0,14	0,08	0,45	198,20	169,10	19,43	0,97							
	<b>ИТОГО:</b>	<b>540</b>	<b>23,72</b>	<b>26,1</b>	<b>87,39</b>	<b>691,52</b>	<b>0,22</b>	<b>1,49</b>	<b>0,1</b>	<b>0,29</b>	<b>343,11</b>	<b>395,42</b>	<b>57,24</b>	<b>1,45</b>							
	<b>7 день ЗАВТРАК</b>																				
181	Жаркое по-домашнему	220	22,54	17,33	22,13	334,08	0,2	10,20	0,03	0,66	27,52	255,03	47,40	3,97							
4	Салат из б/к капусты	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							
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02							
	Хлеб	30	4,1	0,5	28,0	143,0	-	-	-	-	-	-	-	-							
	Фрукты	100	0,26	0,17	13,81	44,00	0,03	10,0	0,03	0,55	15,0	11,00	9,0	2,2							
	<b>ИТОГО:</b>	<b>650</b>	<b>28,3</b>	<b>23,06</b>	<b>97,15</b>	<b>704,89</b>	<b>0,26</b>	<b>49,72</b>	<b>0,41</b>	<b>7,27</b>	<b>120,19</b>	<b>331,3</b>	<b>96,67</b>	<b>5,58</b>							

<b>8 день ЗАВТРАК</b>														
71	Суп картофельный с рыбными консервами	250	6,22	8,21	18,39	170,98	0,12	8,35	0,25	1,46	21,28	133,03	32,15	1,62
294	Чай с лимоном	200	0,07	0,01	15,31	61,62	-	2,8	-	0,01	6,25	3,54	2,34	0,29
376	Бутерборд с масл. сливочным	20/20	6,62	9,48	10,06	152,0	0,05	0,14	0,08	0,45	198,20	169,10	19,43	0,97
	Хлеб	30	4,1	0,5	28,0	143,0	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>ИТОГО:</b>	<b>520</b>	<b>17,01</b>	<b>18,2</b>	<b>71,76</b>	<b>527,6</b>	<b>0,2</b>	<b>14,6</b>	<b>1,23</b>	<b>2,01</b>	<b>71,00</b>	<b>427,54</b>	<b>106,06</b>	<b>4,06</b>
<b>9 день ЗАВТРАК</b>														
241	Картофельное пюре	150	4,26	8,08	31,06	213,94	0,18	7,18	0,06	0,26	53,28	117,4	37,1	1,34
178	Голубцы ленивые	70	6,56	6,69	4,93	106,21	0,04	10,10	0,03	0,25	25,85	74,81	15,05	1,09
265	Соус томатный	50	0,54	3,67	5,24	56,15	0,02	1,95	0,02	0,13	5,15	16,30	0,83	0,38
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,56	-	27,89	113,79	0,03	1,22	0,18	1,68	49,50	44,53	32,03	1,02
	Хлеб	30	4,1	0,5	28,0	143,0	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>ИТОГО:</b>	<b>500</b>	<b>16,02</b>	<b>18,94</b>	<b>97,12</b>	<b>633,09</b>	<b>0,23</b>	<b>41,29</b>	<b>0,16</b>	<b>0,46</b>	<b>110,75</b>	<b>165,07</b>	<b>56,92</b>	<b>2,25</b>
<b>10 день ЗАВТРАК</b>														
45	Суп картофельный с гречками	250	2,34	3,89	13,61	98,79	0,1	8,41	0,24	0,21	18,43	59,12	22,52	0,80
376	Бутерборд с масл. сливочным	20/20	6,62	9,48	10,06	152,0	0,05	0,14	0,08	0,45	198,20	169,10	19,43	0,97
299	Чай с сахаром	200	-	-	15,04	60,16	-	-	-	-	-	-	-	-
	Хлеб	30	4,1	0,5	28,0	143,0	-	-	-	-	-	-	-	-
	Фрукты	100	0,26	0,17	13,81	44,00	0,03	10,0	0,03	0,55	15,0	11,00	9,0	2,2
	<b>ИТОГО:</b>	<b>620</b>	<b>13,32</b>	<b>23,39</b>	<b>80,52</b>	<b>497,95</b>	<b>0,18</b>	<b>49,72</b>	<b>0,41</b>	<b>7,27</b>	<b>120,19</b>	<b>331,3</b>	<b>96,67</b>	<b>5,58</b>