

Утверждаю:
директор МБОУ «Ильинская СОШ»
« 1 » *сентября* 2022 год
/Н.Н.Строна/



Примерное

**Двухнедельное меню рациона питания учащихся 5-11 классов
МБОУ «Ильинская средняя общеобразовательная школа»
на 2022 – 2023 учебный год.**

| № рецепта | Прим. пищи, наименование блюда | Масса порции | Химический состав | | | Энерг. ценность (ккал) | Витамины | | | | | | | 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 | | | | |
| 1 день ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 227 | Макаронные изделия с сливочным маслом и сыром | 210 | 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 | 60 | 8,2 | 1,0 | 56,0 | 286,0 | - | - | - | - | - | - | - | - | | | | |
| | ИТОГО: | 470 | 20,89 | 17,99 | 105,61 | 690,69 | 0,06 | 0,09 | 79,71 | 1,28 | 67,08 | 116,86 | 14,32 | 1,38 | | | | |
| 2 день ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 130 | Капша 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 порр. | 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 | 60 | 8,2 | 1,0 | 56,0 | 286,0 | - | - | - | - | - | - | - | - | | | | |
| | ИТОГО: | 585 | 42,34 | 17,89 | 129,27 | 858,09 | 0,94 | 14,00 | 0,06 | 1,12 | 134,19 | 568,4 | 118,93 | 8,07 | | | | |
| 3 день ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | | | | |
| 299 | Чай с сахаром | 200 | - | - | 15,04 | 60,16 | - | - | - | - | - | - | - | - | | | | |
| | Хлеб | 60 | 8,2 | 1,0 | 56,0 | 286,0 | - | - | - | - | - | - | - | - | | | | |
| | ИТОГО: | 510 | 14,64 | 8,47 | 85,47 | 488,47 | 0,29 | 9,68 | 0,57 | 4,46 | 97,68 | 345,64 | 74,94 | 2,3 | | | | |
| 4 день ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 241 | Картофельное пюре | 200 | 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 | | | | |
| 299 | Чай с сахаром | 200 | - | - | 15,04 | 60,16 | - | - | - | - | - | - | - | - | | | | |
| | Хлеб | 60 | 8,2 | 1,0 | 56,0 | 286,0 | - | - | - | - | - | - | - | - | | | | |
| | ИТОГО: | 570 | 35,78 | 38,03 | 106,88 | 930,25 | 0,38 | 1,95 | 0,06 | 1,01 | 38,95 | 360,86 | 144,57 | 6,88 | | | | |
| 5 день ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----|---------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| 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 |
| 246 | Овоши 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 |
| 274 | Кисель из концентрата п/я | 200 | 1,36 | - | 29,02 | 116,19 | - | - | - | - | 9,90 | 18,48 | - | 0,03 |
| | Хлеб | 60 | 8,2 | 1,0 | 56,0 | 286,0 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | ИТОГО: | 520 | 47,6 | 51,39 | 131,39 | 1219,3 | 0,06 | 5,75 | 0,21 | 1,35 | 37,62 | 97,46 | 24,61 | 1,68 |
| | 6 день ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 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 порционнo | 30 | 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 | 60 | 8,2 | 1,0 | 56,0 | 286,0 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | ИТОГО: | 540 | 21,2 | 17,12 | 105,33 | 682,52 | 0,22 | 1,49 | 0,1 | 0,29 | 343,11 | 395,42 | 57,24 | 1,45 |
| | 7 день ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 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 | 60 | 8,2 | 1,0 | 56,0 | 286,0 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | ИТОГО: | 580 | 32,14 | 23,39 | 111,34 | 803,89 | 0,26 | 49,72 | 0,41 | 7,27 | 120,19 | 331,3 | 96,67 | 5,58 |
| | 8 день ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 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 |
| | Хлеб | 60 | 8,2 | 1,0 | 56,0 | 286,0 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | ИТОГО: | 510 | 14,49 | 9,22 | 89,7 | 518,6 | 0,2 | 14,6 | 1,23 | 2,01 | 71,00 | 427,54 | 106,06 | 4,06 |
| | 9 день ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | |
| 241 | Картофельное пюре | 200 | 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 ленинские | 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 | 100 | 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 | 60 | 8,2 | 1,0 | 56,0 | 286,0 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | ИТОГО: | 630 | 20,12 | 19,44 | 125,12 | 776,09 | 0,23 | 41,29 | 0,16 | 0,46 | 110,75 | 165,07 | 56,92 | 2,25 |
| 10 день ЗАВТРАК | | | | | | | | | | | | | | |
| 45 | Суп картофельный с трениками | 250 | 2,34 | 3,89 | 13,61 | 472,47 | 0,1 | 8,41 | 0,24 | 0,21 | 18,43 | 59,12 | 22,52 | 0,80 |
| 299 | Чай с сахаром | 200 | - | - | 15,04 | 60,16 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Хлеб | 60 | 8,2 | 1,0 | 56,0 | 286,0 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | ИТОГО: | 510 | 10,54 | 4,89 | 84,65 | 818,63 | 0,18 | 49,72 | 0,41 | 7,27 | 120,19 | 331,3 | 96,67 | 5,58 |