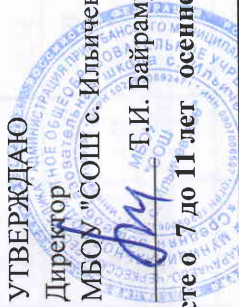


УТВЕРЖДАЮ

Директор
МБОУ "СОШ с. Ильичевское"

Г.И. Байрамукова



Двухнедельное меню (обеда) для обучающихся МБОУ "СОШ с. Ильичевское", в возрасте от 7 до 11 лет осенне-зимний период
2023-2024 учебного года

ТК №	Наименование блюд	Масса порции (г)	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
4	Салат из белокочанной капусты	100	0,7	5,1	5,3	70,0	0,03	13,63	78,86	0,01	39,43	47,14	12,86	0,69
47	Суп картофельный с вермишелью	200	2,2	2,3	17,4	99,3	0,02	6,14	21,22	0,04	6,69	18,24	4,64	0,26
209	Котлеты из кур припущенные	90	14,2	16,0	10,0	239,3	0,08	0,68	0,11	2,59	48,67	67,01	17,18	1,43
241	Картофельное пюре	150	3,2	6,1	23,3	160,5	0,20	26,00	0,00	0,20	36,98	86,60	27,75	1,01
453	Соус сметанный с томатом	30	0,5	1,5	2,1	24,0	0,00	0,09	6,00	0,10	13,50	9,90	1,50	0,03
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	27,9	113,8	0,00	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
115	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141,0	0,00	0,00	0,00	0,60	13,50	52,20	19,50	0,60
114	Хлеб ржаной	45	3,0	0,6	15,0	78,3	0,08	0,00	0,00	0,45	13,80	63,60	15,00	1,86
118	Бананы	135	2,0	0,7	28,4	129,6	0,05	13,50	27,00	0,41	10,80	37,80	56,70	0,81
	Итого за завтрак	1010	31,0	32,8	158,9	1055,8	0,46	60,77	133,19	4,90	215,85	405,93	172,59	7,38
	2 день- Вторник													
	обед													
9	Салат из моркови	95	1,1	0,2	8,7	40,6	0,06	4,09	1 654,90	0	30,4	50,35	32,3	0,57
37	Борщ с картофелем и белокочанной капустой со сметаной	210	2,0	6,7	9,3	105,2	0,04	8,54	0,00	1,92	39,78	43,68	20,90	0,98
202	Тефтели из говядины с рисом	90	11,8	17,4	12,2	252,2	0,00	1,80	0,00	0,56	6,86	73,24	16,43	1,91
219	Каша гречневая рассыпчатая	~150	8,7	5,4	45,0	263,8	0,21	0,00	0,00	0,61	14,82	203,90	135,83	4,56
463	Соус томатный с овощами	30	0,4	1,2	2,2	21,5	0,17	0,00	21,00	0,10	16,64	134,43	47,34	1,55

282	Компот из свежих яблок	200	0,5	0,2	23,1	96,0	0,01	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
115	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141,0	0,00	0,00	0,00	0,60	13,50	52,20	19,50	0,60
118	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	5,00	0,45	16,00	11,00	9,00	2,20
	<i>Итого</i>	935	29,5	32,0	139,8	967,3	0,52	25,33	1680,90	4,32	152,19	573,20	286,44	13,33
	3 день- Среда													
	<i>обед</i>													
28	Салат из свеклы	100	1,4	10,1	9,2	133,3	0,02	10,42	21,2	0	37,47	70,2	19,68	1,4
45	Суп картофельный с горохом с гречками	265	4,0	4,1	24,1	148,9	0,30	1,00	0,00	22,30	53,00	95,40	37,00	2,70
172	Рыба тушеная с овощами	160	10,7	2,3	7,2	183,2	0,00	2,74	0,91	0,91	29,60	81,03	30,86	0,57
241	Картофельное пюре	200	4,3	8,1	31,1	214,0	0,27	34,67	0,00	0,27	49,31	115,47	37,00	1,35
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	27,9	113,8	0,00	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
115	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141,0	0,00	0,00	0,00	0,60	13,50	52,20	19,50	0,60
114	Хлеб ржаной	45	3,0	0,6	15,0	78,3	0,08	0,00	0,00	0,45	13,80	63,60	15,00	1,86
118	Бананы	127	1,9	0,7	26,7	121,9	0,05	12,70	25,40	0,38	10,16	35,56	53,34	0,76
	<i>Итого</i>	1157	30,5	26,4	170,7	1134,4	0,71	62,26	47,51	25,42	239,32	536,90	229,84	9,94
	4 день- Четверг													
	<i>обед</i>													
2	Салат витаминный	60	0,7	6,1	6,9	85,2	0,02	8,18	47,31	0	23,66	28,29	7,71	0,41
56	Суп лапша домашняя	200	2,0	3,9	11,1	87,5	0,06	2,56	0,00	0,32	9,60	19,52	10,56	0,88
210	Курица в томатном соусе	140	28,8	36,9	6,3	623,4	0,12	1,63	0,23	0,93	52,73	196,58	23,33	2,45
224	Рис отварной	150	3,9	5,1	40,3	225,2	0,03	0,00	0,00	0,28	1,37	60,95	16,34	0,53
282	Компот из свежих яблок	200	0,5	0,2	23,1	96,0	0,01	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
115	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141,0	0,00	0,00	0,00	0,60	13,50	52,20	19,50	0,60
114	Хлеб ржаной	45	3,0	0,6	15,0	78,3	0,08	0,00	0,00	0,45	13,80	63,60	15,00	1,86
118	Яблоко	125	0,5	0,5	12,3	58,8	0,04	12,50	6,25	0,56	20,00	13,75	11,25	2,75
	<i>Итого</i>	980	44,0	53,8	144,5	1395,4	0,35	25,77	53,79	3,23	148,84	439,29	108,83	10,43
	5 день- Пятница													
	<i>обед</i>													
9	Салат из моркови	~ 100	1,2	0,2	9,2	42,7	0,07	4,30	1742,00	0,00	32,00	53,00	34,00	0,60

39	Кон	Суп картофельный с пшеном	250,0	3,0	3,8	16,5	115,1	0,16	6,00	182,80	1,88	37,70	228,30	45,80	1,53
189		Шницель из говядины	90	13,8	15,1	7,4	227,3	0,05	0,00	0,04	0,18	11,98	158,79	28,61	2,52
227		Макароны отварные	165	6,1	5,8	38,8	232,2	0,00	1,76	0,00	0,55	6,71	71,61	16,06	1,87
453		Соус сметанный с томатом	30	0,5	1,5	2,1	24,0	0,00	0,09	6,00	0,10	13,50	9,90	1,50	0,03
283		Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	27,9	113,8	0,00	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
115		Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141,0	0,00	0,00	0,00	0,60	13,50	52,20	19,50	0,60
114		Хлеб ржаной	45	3,0	0,6	15,0	78,3	0,08	0,00	0,00	0,45	13,80	63,60	15,00	1,86
		Итого	940	32,8	27,5	146,4	974,4	0,36	12,88	1930,84	4,27	161,67	660,84	177,93	9,71
		6 день- Понедельник													
		<i>обед</i>													
2		Салат витаминный	100	1,2	10,1	11,5	142,0	0,03	13,63	78,86	0,01	39,43	47,14	12,86	0,69
80		Суп картофельный с рисом	200	2,3	6,1	17,7	147,2	0,10	9,60	146,00	0,00	28,48	173,00	33,00	1,06
209		Биточки из кур припущенные	90	14,2	16,0	10,0	239,3	0,08	0,68	0,11	2,59	48,67	67,01	17,18	1,43
241		Картофельное пюре	150	3,2	6,1	23,3	160,5	0,20	26,00	0,00	0,20	36,98	86,60	27,75	1,01
453		Соус сметанный с томатом	30	0,5	1,5	2,1	24,0	0,00	0,09	6,00	0,10	13,50	9,90	1,50	0,03
282		Компот из свежих яблок	200	0,5	0,2	23,1	96,0	0,01	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
115		Хлеб пшеничный	70	5,3	0,4	34,6	164,8	0,00	0,00	0,00	0,70	15,75	60,90	22,75	0,70
114		Хлеб ржаной	35	2,3	0,5	11,7	60,9	0,10	0,00	0,00	0,30	9,20	42,40	10,00	1,20
118		Бананы	135	2,0	0,7	28,4	129,6	0,05	13,50	27,00	0,41	10,80	37,80	56,70	0,81
		Итого	1010	31,5	41,6	162,4	1164,2	0,57	64,40	257,97	4,38	216,99	529,15	186,88	7,88
		7 день- Вторник													
		<i>обед</i>													
28		Салат из свеклы	60	0,8	6,1	5,5	80,0	0,01	6,25	12,72	0	22,48	42,12	11,81	0,84
45		Суп картофельный с горохом	200	1,9	3,1	10,9	79,0	0,24	0,80	0,00	17,80	42,42	76,34	29,62	2,14
189		Котлета из говядины	90	13,8	15,1	7,4	227,3	0,05	0,00	0,04	0,18	11,98	158,79	28,61	2,52
227		Макароны отварные	150	5,5	5,3	35,3	211,1	0,00	1,60	0,00	0,50	0,10	65,10	14,60	1,70
463		Соус томатный с овощами	30	0,4	1,2	2,2	21,5	0,17	0,00	21,00	0,10	16,64	134,43	47,34	1,55
283		Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	27,9	113,8	0,00	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70

115	Хлеб пшеничный	80	6,1	0,5	39,5	188,3	0,00	0,00	0,00	0,80	18,00	69,60	26,00	0,80
118	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	5,00	0,45	16,00	11,00	9,00	2,20
	<i>Итого</i>	910	29,5	31,7	138,5	968,0	0,50	19,38	38,76	20,34	160,11	580,82	184,44	12,45
	8 день- Среда													
	<i>обед</i>													
9	Салат из моркови	100	1,2	0,2	9,2	42,7	0,07	4,30	1742,00	0,00	32,00	53,00	34,00	0,60
37	Борщ с картофеляи и белокачанной капустой со сметаной	260	2,1	8,4	11,1	111,2	0,10	10,70	0,00	2,40	49,70	54,60	26,10	1,20
200	Тефтели из говядины	90	16,60	18,70	11,30	280,10	0,06	1,35	8,33	0,10	19,29	144,00	19,29	2,06
224	Рис отварной	200	5,20	6,80	53,70	300,30	0,04	0,00	0,00	0,37	1,83	81,27	21,79	0,71
463	Соус томатный с овощами	45	0,60	1,80	3,30	32,30	0,26	0,00	31,50	0,15	24,96	201,65	71,01	2,33
282	Компот из свежих яблок	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,01	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
115	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141,0	0,00	0,00	0,00	0,60	13,50	52,20	19,50	0,60
114	Хлеб ржаной	45	3,0	0,6	15,0	78,3	0,08	0,00	0,00	0,45	13,80	63,60	15,00	1,86
	<i>Итого</i>	1000	33,8	37,2	156,2	1081,9	0,61	17,25	1781,83	4,15	169,26	654,71	211,83	10,30
	9 день- Четвкрг													
	<i>обед</i>													
4	Салат из белокачанной капусты	60	0,4	3,1	3,2	42,0	0,02	8,18	47,31	0,2	23,66	28,29	7,71	0,41
42	Рассольник ленинградский	260,0	4,8	6,8	32,8	165,8	0,00	7,40	0,00	2,40	29,20	56,70	24,20	0,90
166	Рыба запеченная	90	14,7	5,9	7,4	141,3	0,08	0,72	9,00	0,26	30,60	151,20	22,50	0,63
241	Картофельное пюре	175	3,7	7,1	27,2	187,3	0,23	30,33	0,00	0,23	43,14	101,03	32,38	1,18
463	Соус томатный с овощами	30	0,40	1,20	2,20	21,50	0,17	0,00	21,00	0,10	16,64	134,43	47,34	1,55
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	27,9	113,8	0,00	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
115	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141,0	0,00	0,00	0,00	0,60	13,50	52,20	19,50	0,60
114	Хлеб ржаной	45	3,0	0,6	15,0	78,3	0,08	0,00	0,00	0,45	13,80	63,60	15,00	1,86
118	Бананы	135	2,0	0,7	28,4	129,6	0,05	13,50	27,00	0,41	10,80	37,80	56,70	0,81
	<i>Итого</i>	1055	34,2	25,9	173,6	1020,6	0,63	60,86	104,31	5,16	213,82	648,69	242,79	8,64
	10 день- Пятница													
	<i>обед</i>													
9	Салат из моркови	100	1,2	0,2	9,2	42,7	0,07	4,30	1742,00	0,00	32,00	53,00	34,00	0,60
43	Свекольник	~ 210	3,2	5,6	22,0	127,6	0,05	5,84	59,80	1,86	27,40	47,80	21,00	1,02
217	Фрикадельки из кур	90	11,7	11,9	7,3	191,6	0,15	1,07	8,13	1,30	41,60	64,00	151,47	1,07

219	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,6	7,2	60,0	351,7	0,28	0,00	0,00	0,81	19,76	271,87	181,11	6,08
463	Соус сметанный с томатом	35	0,6	1,8	2,5	28,0	0,00	0,11	7,00	0,10	15,75	11,55	1,75	0,04
282	Компот из свежих яблок	200	0,5	0,2	23,1	96,0	0,01	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
115	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141,0	0,00	0,00	0,00	0,60	13,50	52,20	19,50	0,60
114	Хлеб ржаной	45	3,0	0,6	15,0	78,3	0,08	0,00	0,00	0,45	13,80	63,60	15,00	1,80
118	Яблоко	135	0,5	0,5	13,3	63,5	0,04	13,50	6,75	0,61	21,60	14,85	12,15	2,97
	<i>Итого</i>	<i>1075</i>	<i>36,9</i>	<i>28,5</i>	<i>181,9</i>	<i>1120,4</i>	<i>0,68</i>	<i>25,72</i>	<i>1823,68</i>	<i>5,81</i>	<i>199,59</i>	<i>583,27</i>	<i>441,12</i>	<i>15,19</i>
	Среднее	1007	33,4	33,7	157,3	1088,2	0,54	37,46	785,28	8,20	187,76	561,28	224,27	10,53

По СанПиН 22.3/2.4.3590-20		700	26,95	27,6	117,25	822,5	0,42	21	245	0	385	385	87,5	4,2
----------------------------	--	-----	-------	------	--------	-------	------	----	-----	---	-----	-----	------	-----