



Утверждаю

Директор МБОУ Игринской СОШ №4

для
ДОКУМЕНТОВ

О.В. Бобок

01.09.2022г.

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Игринская средняя общеобразовательная школа №4**

Примерное двухнедельное меню

Возрастная категория: с 12 до 17 лет

Сезон: осень/зима

Фактический рацион питания соответствует данному меню, допускается замена одних блюд на другие при условии их соответствия по пищевой ценности

1 НЕДЕЛЯ											
1 ДЕНЬ Понедельник											
Технол. и нормативная документация	№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины и минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	Fe	C
ОБЕД											
-	-	Овощи в нарезке (помидоры)	100	2,00	6,20	3,70	75,00	15,00	22,73	0,90	22,10
Ижевск, 2008	63	Суп картофельный с яйцом (Пуштыге шюд)	250	11,75	6,37	12,50	215,00	40,00	37,80	2,62	28,30
Пермь, 2018	372	Биточки из птицы	100	15,42	9,55	8,77	182,86	39,55	18,86	1,38	0,86
Москва, 2005	384	Каша гречневая вязкая с маслом	180	7,56	1,97	33,42	181,62	18,48	104,76	4,00	0,00
Ижевск, 2008	148	Кофейный напиток	200	2,70	2,80	22,40	153,00	64,40	7,00	0,33	0,65
		Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,20	142,80	12,00	8,40	0,66	0,00
		Хлеб ржано-пшеничный	48	2,00	0,58	20,35	102,72	12,96	5,00	0,68	0,00
ИТОГО ОБЕД				45,99	27,95	130,34	1053,00	202,39	204,55	10,57	51,91
2 ДЕНЬ Вторник											
ОБЕД											
Ижевск, 2008	13	Салат "Веснушка"	100	1,20	4,90	10,50	84,50	46,70	13,64	0,59	-
Ижевск, 2008	39	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	16,00	17,00	12,37	258,63	68,00	2,14	2,06	3,00
Ижевск, 2008	88	Котлета рыбная "Нептун"	100	12,80	13,60	9,90	206,90	54,40	1,71	17,93	2,39
Ижевск, 2008	92	Картофельное пюре с маслом	180	3,78	8,10	26,28	196,20	157,68	38,76	1,40	31,20
Пермь, 2008	282	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,00	14,99	60,64	14,00	8,00	0,20	5,00
		Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,20	142,80	12,00	8,40	0,66	0,00
		Хлеб ржано-пшеничный	48	2,00	0,58	20,35	102,72	12,96	5,00	0,68	0,00
ИТОГО ОБЕД				40,50	44,66	123,59	1052,39	365,74	77,65	23,52	41,59
3 ДЕНЬ Среда											
ОБЕД											
-	-	Огурец порционный	100	0,80	0,10	2,80	15,00	23,00	14,00	0,60	10,00
Пермь, 2018	100	Рассольник ленинградский со сметаной	250	1,88	5,10	31,98	256,88	14,75	6,25	0,80	6,95
Пермь, 2008	210	Курица в соусе с томатом	120	34,50	41,62	5,44	534,29	14,17	54,52	1,00	1,17
Москва, 2005	682	Рис отварной	180	4,68	6,12	48,36	270,22	25,20	37,80	1,26	0,00
Пермь, 2008	153	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	20,40	25,50	0,81	0,75
		Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,20	142,80	12,00	8,40	0,66	0,00
		Хлеб ржано-пшеничный	48	2,00	0,58	20,35	102,72	12,96	5,00	0,68	0,00
ИТОГО ОБЕД				49,02	54,00	169,53	1445,91	122,48	151,47	5,81	18,87
4 ДЕНЬ Четверг											
ОБЕД											
Ижевск, 2008	24	Салат из свеклы с изюмом	100	1,40	5,00	20,70	120,40	38,10	22,20	1,50	8,20
Москва, 2005	218	Суп-лапша домашняя	250	14,00	9,00	17,75	207,25	28,26	16,53	1,25	0,58
Пермь, 2008	189	Шницель "Любительский"	100	15,25	16,74	8,20	252,50	28,10	6,70	0,30	1,00
Пермь, 2008	222	Каша пшенная с маслом	180	8,76	48,56	26,10	320,00	18,48	104,76	4,00	0,00
		Сок фруктовый	200	0,30	0,00	13,90	54,00	5,00	4,00	0,20	5,30
		Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,20	142,80	12,00	8,40	0,66	0,00
		Хлеб ржано-пшеничный	48	2,00	0,58	20,35	102,72	12,96	5,00	0,68	0,00

ИТОГО ОБЕД				46,27	80,36	136,20	1199,67	142,90	167,59	8,59	15,08
5 ДЕНЬ Пятница											
ОБЕД											
-	-	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	9,00	2,20	10,00
Ижевск,2008	47	Суп картофельный с горохом	250	8,72	6,74	22,42	189,80	51,90	34,10	2,70	18,10
Москва,2005	611	Котлеты домашние	100	14,70	11,10	12,70	210,00	48,10	20,60	2,15	0,80
Ижевск,2008	97	Макаронные изделия отварные	180	6,30	7,38	42,30	264,60	16,38	10,18	1,04	0,00
Ижевск,2008	141	Соус томатный	30	0,78	2,88	2,82	42,00	1,50	0,25	0,11	1,17
Ижевск,2008	157	Напиток апельсиновый	200	0,10	0,00	25,20	96,00	7,96	2,86	0,14	13,20
		Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,20	142,80	12,00	8,40	0,66	0,00
		Хлеб ржано-пшеничный	48	2,00	0,58	20,35	102,72	12,96	5,00	0,68	0,00
ИТОГО ОБЕД				37,56	29,56	164,79	1094,92	166,80	90,39	9,68	43,27
6 ДЕНЬ Суббота											
ОБЕД											
Пермь, 2018	3	Салат из капусты белокочанной с яблоками	100	1,20	6,20	6,20	85,00	34,90	13,00	1,27	15,5
Пермь, 2018	104	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,58	4,50	5,78	70,00	37,03	20,30	0,78	11,9
Пермь, 2018	303	Суфле рыбное	100	14,20	4,80	3,00	112,00	64,30	26,20	0,81	0,5
Пермь, 2018	152	Картофель отварной с маслом	180	3,52	9,51	19,56	177,95	21,07	35,94	1,43	25,55
Пермь, 2018	495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00	20,10	14,40	0,69	0,20
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,20	8,00	5,60	0,44	0,00
		Хлеб ржано-пшеничный	72	4,97	0,86	30,53	130,00	19,44	33,12	2,52	0,00
ИТОГО ОБЕД				29,11	26,29	104,61	754,15	204,84	148,56	7,94	53,65
2 НЕДЕЛЯ											
7 ДЕНЬ Понедельник											
ОБЕД											
-	-	Огурец порционный	100	0,80	0,10	2,80	15,00	23,00	14,00	0,60	10,00
Ижевск, 2008	41	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	250	3,22	9,75	36,40	142,94	37,00	20,30	0,78	11,90
Москва,2005	609	Биточки особые	100	17,00	13,20	15,40	244,80	35,13	8,40	0,38	1,25
Москва,2005	384	Каша гречневая вязкая с маслом	180	7,56	1,97	33,42	181,62	18,48	104,76	4,00	0,00
Ижевск,2008	149	Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	190,00	122,60	21,64	0,71	1,30
		Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,20	142,80	12,00	8,40	0,66	0,00
		Хлеб ржано-пшеничный	48	2,00	0,58	20,35	102,72	12,96	5,00	0,68	0,00
ИТОГО ОБЕД				40,04	31,08	170,07	1019,88	261,17	182,50	7,80	24,45
8 ДЕНЬ Вторник											
ОБЕД											
Пермь, 2018	3	Салат из капусты белокочанной с яблоками	100	1,20	6,20	6,20	85,00	34,90	13,00	1,27	15,5
Пермь, 2018	98	Свекольник со сметаной	250	2,05	4,75	31,25	206,25	40,90	30,00	1,54	8,13
Пермь, 2018	373	Котлеты рыбные "Нежные"	100	18,90	13,10	7,20	223,00	202,30	32,40	1,58	1,60
Ижевск,2008	92	Картофельное пюре с маслом	180	3,78	8,10	26,28	196,20	157,68	38,76	1,40	31,20
Пермь,2008	289	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	21,01	46,87	6,58	1,59	0,11	15,42
		Хлеб пшеничный	60	4,56	0,48	29,20	142,80	12,00	8,40	0,66	0,00
		Хлеб ржано-пшеничный	48	2,00	0,58	20,35	102,72	12,96	5,00	0,68	0,00
ИТОГО ОБЕД				33,17	33,21	141,49	1002,84	467,32	129,15	7,25	71,85

9 ДЕНЬ Среда											
ОБЕД											
Пермь, 2008	28	Салат из свеклы с чесноком	100	1,40	10,08	9,22	133,30	36,59	15,00	1,50	4,83
Ижевск, 2008	60	Уха со взбитым яйцом с горбушей	250	13,50	3,60	12,50	132,00	49,20	49,30	1,73	18,70
Ижевск, 2008	82	Колбаска "Витаминка"	100	17,20	17,40	3,27	236,00	22,28	21,90	1,58	2,80
Пермь, 2008	237	Рис с овощами	180	4,56	4,92	37,68	213,60	23,00	35,00	0,55	2,04
Ижевск, 2008	141	Соус томатный	30	0,78	2,88	2,82	42,00	1,34	0,25	0,11	1,17
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	4,20	0,33	0,00
		Хлеб ржано-пшеничный	48	2,00	0,58	20,35	102,72	12,96	5,00	0,68	0,00
ИТОГО ОБЕД				41,97	39,95	125,77	1035,09	171,47	145,05	7,17	29,74
10 ДЕНЬ Четверг											
ОБЕД											
-	-	Овощи в нарезке (помидоры)	100	2,00	6,20	3,70	75,00	15,00	22,73	0,90	22,10
Пермь, 2008	41	Рассольник домашний со сметаной	250	7,88	12,44	32,50	172,40	14,75	6,25	0,80	6,95
Ижевск, 2008	76	Котлета "Загадка"	100	13,90	10,10	11,80	186,20	22,00	30,10	3,10	4,60
Пермь, 2018	380	Капуста тушеная	180	3,96	6,12	14,58	129,60	108,00	41,22	1,58	25,56
		Сок фруктовый	200	0,30	0,00	13,90	54,00	5,00	4,00	0,20	5,30
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	4,20	0,33	0,00
		Хлеб ржано-пшеничный	48	2,00	0,58	20,35	102,72	12,96	5,00	0,68	0,00
ИТОГО ОБЕД				32,32	35,68	111,41	791,32	183,71	113,50	7,59	64,51
11 ДЕНЬ Пятница											
ОБЕД											
Пермь, 2018	2	Салат витаминный	100	1,30	6,20	6,10	85,00	35,50	20,50	0,00	0,03
Ижевск, 2008	56	Суп из овощей со сметаной	250	10,67	10,65	12,95	175,40	41,90	23,60	0,25	25,80
Москва, 2005	610	Котлеты московские	100	14,70	11,10	12,70	210,00	48,10	20,60	2,15	0,80
Ижевск, 2008	97	Макаронные изделия отварные	180	6,30	7,38	42,30	264,60	16,38	10,18	1,04	0,00
Ижевск, 2008	141	Соус томатный	30	0,78	2,88	2,82	42,00	1,50	0,25	0,11	1,17
Ижевск, 2008	157	Напиток апельсиновый	200	0,10	0,00	25,20	96,00	7,96	2,86	0,14	13,20
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	4,20	0,33	0,00
		Хлеб ржано-пшеничный	48	2,00	0,58	20,35	102,72	12,96	5,00	0,68	0,00
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				38,13	39,03	137,00	1047,12	170,30	87,19	4,70	41,00
12 ДЕНЬ Суббота											
ОБЕД											
Пермь, 2018	3	Салат из капусты белокочанной с яблоками	100	1,20	6,20	6,20	85,00	34,90	13,00	1,27	15,5
Пермь, 2018	104	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,58	4,50	5,78	70,00	37,03	20,30	0,78	11,9
Пермь, 2018	303	Суфле рыбное	100	14,20	4,80	3,00	112,00	64,30	26,20	0,81	0,5
Пермь, 2018	152	Картофель отварной с маслом	180	3,52	9,51	19,56	150,00	21,07	35,94	1,43	25,55
Пермь, 2018	495	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,10	20,10	84,00	20,10	14,40	0,69	0,20
		Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,44	95,20	8,00	5,60	0,44	0,00
		Хлеб ржано-пшеничный	72	4,97	0,86	30,53	130,00	19,44	33,12	2,52	0,00
ИТОГО ОБЕД				29,11	26,29	104,61	726,20	204,84	148,56	7,94	53,65
ИТОГО СРЕДНЕЕ ЗА 12 ДНЕЙ				38,60	39,00	134,95	1018,54	222,00	137,18	9,05	42,46
Норма по СанПиН				31,5	32,2	134,05	952	420	105	6,3	24,5

