



Утверждаю

Директор МБОУ Игринской СОШ №4

О.В. Бобок

Примерное двухнедельное меню МБОУ Игринская СОШ №4
Утверждено приказом Игринская СОШ №4 №266 от 30.08.2023

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

Примерное двухнедельное меню

Возрастная категория: с 11 до 17 лет

Примерное двухнедельное меню МБОУ Игринская СОШ №4
 Утверждено приказом Игринская СОШ №4 №266 от 30.08.2023

I 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											
-	-	Огурец порционный	100	0,80	0,10	2,80	15,00	23,00	14,00	0,60	10,00
Ижевск,2008	63	Суп картофельный с яйцом (Пуштые шyd)	250	11,75	6,37	12,50	215,00	40,00	37,80	2,62	28,30
Пермь, 2018	347	Котлета "Школьная"	100	14,70	11,10	12,70	210,00	48,10	20,60	2,15	0,80
Пермь, 2018	202	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	6,72	9,00	31,14	232,80	31,79	66,00	4,32	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	30	2,28	0,24	24,60	71,40	6,00	4,20	1,31	0,00
		Хлеб ржано-пшеничный	42	3,23	0,59	15,83	90,00	13,86	24,78	1,89	0,00
ИТОГО ОБЕД				42,18	30,20	121,97	987,20	227,15	174,38	13,22	39,75
2 ДЕНЬ Вторник											
ОБЕД											
Ижевск,2008	13	Салат из свежей капусты с морковью	100	1,20	4,90	10,50	84,50	46,70	13,64	0,59	0,00
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
-	-	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	24,60	71,40	6,00	4,20	1,31	0,00
		Хлеб ржано-пшеничный	42	3,23	0,59	15,83	90,00	13,86	24,78	1,89	0,00
ИТОГО ОБЕД				39,59	44,43	103,38	961,63	351,64	89,23	25,38	41,89
3 ДЕНЬ Среда											
ОБЕД											
-	-	Овощи в нарезке (помидоры)	100	2,00	6,20	3,70	75,00	15,00	22,73	0,90	22,10
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, 2004	176	Фрикадельки из говядины в соусе	130	10,58	9,70	10,43	173,71	107,80	32,90	2,70	5,60
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	30	2,28	0,24	24,60	71,40	6,00	4,20	1,31	0,00
		Хлеб ржано-пшеничный	42	3,23	0,59	15,83	90,00	13,86	24,78	1,89	0,00
ИТОГО ОБЕД				25,25	27,95	166,30	1061,21	203,01	154,16	9,67	35,40

4 ДЕНЬ Четверг

ОБЕД

	-	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	9,00	2,20	10,00
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 пшеничная с маслом	180	5,84	5,71	34,79	214,36	20,53	116,40	4,45	0,00
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	30	2,28	0,24	24,60	71,40	6,00	4,20	1,31	0,00
		Хлеб ржано-пшеничный	42	3,23	0,59	15,83	90,00	13,86	24,78	1,89	0,00
ИТОГО ОБЕД				41,16	32,68	125,96	943,15	126,75	185,61	11,60	16,58

5 ДЕНЬ Пятница

ОБЕД

Ижевск, 2008	11	Салат из моркови с сыром и яйцом	100	5,60	19,10	5,10	209,20	160,10	13,10	1,16	18,30
Ижевск, 2008	47	Суп картофельный с горохом	250	6,25	5,68	22,42	190,30	51,90	34,10	2,70	18,10
Пермь, 2018	372	Биточки из птицы	100	15,42	9,55	8,77	182,86	39,55	18,86	1,38	0,86
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	24,60	71,40	6,00	4,20	1,31	0,00
		Хлеб ржано-пшеничный	42	3,23	0,59	15,83	90,00	13,86	24,78	1,89	0,00
ИТОГО ОБЕД				39,96	45,42	147,04	1146,36	297,25	108,33	9,73	51,63

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
Ижевск, 2008	46	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,90	2,50	21,00	120,00	32,00	30,20	2,10	22,6
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
		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	24,60	71,40	6,00	4,20	1,31	0,00
		Хлеб ржано-пшеничный	42	3,23	0,59	15,83	90,00	13,86	24,78	1,89	0,00
		Печенье сахарное	40	1,80	2,35	17,85	84,00	8,70	6,00	0,63	0,00
		Апельсины свежие	100	0,90	0,20	8,10	40,00	34,00	13,00	0,30	50,00
ИТОГО ОБЕД				30,33	26,39	130,04	834,35	219,83	157,32	9,94	119,45

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	Ши 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	Котлеты "Особые"	100	17,00	13,20	15,40	244,80	35,13	8,40	0,38	1,25
Пермь, 2018	202	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	6,72	9,00	31,14	232,80	31,79	66,00	4,32	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	30	2,28	0,24	24,60	71,40	6,00	4,20	1,31	0,00
		Хлеб ржано-пшеничный	42	3,23	0,59	15,83	90,00	13,86	24,78	1,89	0,00
ИТОГО ОБЕД				38,15	37,88	158,67	986,94	269,38	159,32	9,98	24,45

8 ДЕНЬ Вторник

ОБЕД

Пермь, 2018	5	Салат из свежей капусты и огурцов	100	1,30	6,10	2,80	71,00	35,00	16,00	0,60	13,40
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	307	Котлеты рыбные	100	12,27	1,87	15,73	129,33	66,13	26,80	0,96	0,40
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	30	2,28	0,24	24,60	71,40	6,00	4,20	1,31	0,00
		Хлеб ржано-пшеничный	42	3,23	0,59	15,83	90,00	13,86	24,78	1,89	0,00
ИТОГО ОБЕД				25,59	21,65	137,50	811,05	326,15	142,13	7,82	68,55

9 ДЕНЬ Среда

ОБЕД

Пермь, 2018	32	Салат из свеклы с сыром	100	3,10	8,40	7,00	116,00	100,10	20,80	1,27	4,90
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
-	-	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	24,58	71,40	6,00	4,20	0,33	0,00
		Хлеб ржано-пшеничный	42	3,23	0,59	15,83	90,00	13,86	24,78	1,89	0,00
ИТОГО ОБЕД				44,95	38,03	117,58	955,00	220,78	160,23	7,66	34,91

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
Ижевск, 2008	101	Овощи в молочном соусе	180	4,14	4,32	16,74	122,40	71,46	34,74	1,21	44,10
Пермь, 2008	284	Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,07	20,10	14,40	0,69	0,20
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	24,58	71,40	6,00	4,20	0,33	0,00
		Хлеб ржано-пшеничный	42	3,23	0,59	15,83	90,00	13,86	24,78	1,89	0,00
ИТОГО ОБЕД				33,68	34,14	130,50	821,47	163,17	137,20	8,92	77,95
11 ДЕНЬ Пятница											
ОБЕД											
Ижевск, 2013	15	Салат "Тазалык"	100	1,08	10,00	8,90	129,80	46,60	13,50	0,58	32,65
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	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	156	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	24,20	93,00	3,28	0,84	0,11	2,80
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	24,58	71,40	6,00	4,20	0,33	0,00
		Хлеб ржано-пшеничный	42	3,23	0,59	15,83	90,00	13,86	24,78	1,89	0,00
ИТОГО ОБЕД				39,14	42,84	144,28	1076,20	177,62	97,95	6,46	63,22
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
Ижевск, 2008	46	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,90	2,50	21,00	120,00	32,00	30,20	2,10	22,6
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
		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	24,60	71,40	6,00	4,20	1,31	0,00
		Хлеб ржано-пшеничный	42	3,23	0,59	15,83	90,00	13,86	24,78	1,89	0,00
		Печенье сахарное	40	1,80	2,35	17,85	84,00	8,70	6,00	0,63	0,00
		Апельсины свежие	100	0,90	0,20	8,10	40,00	34,00	13,00	0,30	50,00
ИТОГО ОБЕД				30,33	26,39	130,04	834,35	219,83	157,32	9,94	119,45
ИТОГО СРЕДНЕЕ ЗА 12 ДНЕЙ				35,86	34,00	134,44	951,58	233,55	143,60	10,86	57,77
Норма по СанПиН				31,5	32,2	134,05	952	420	105	6,3	24,5