

Примерное двухнедельное меню МБОУ Игринская СОШ №4

Утверждено приказом Игринская СОШ №4 №

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											
Новосибирск, 2022	54-2з	Огурец порционный	100	0,83	0,17	2,50	14,17	23,00	14,00	0,60	10,00
Ижевск, 2008	63	Суп картофельный с яйцом (Пуштыг шьд)	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			902	42,21	30,27	121,67	986,37	227,15	174,38	13,22	39,75

2 ДЕНЬ Вторник**ОБЕД**

-	-	Груши свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00	19,00	12,00	2,30	5,00
Пермь, 2018	98	Свекольник со сметаной	250	2,05	4,75	31,25	206,25	40,90	30,00	1,54	8,13
Пермь,2008	189	Шницель "Любительский"	100	15,25	16,74	8,20	252,50	28,10	6,70	0,30	1,00
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
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	14,60	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			932	30,54	33,13	150,65	1077,82	145,84	102,51	9,18	15,50

3 ДЕНЬ Среда

ОБЕД

Новосибирск,2022	54-3з	Помидоры свежие в нарезке	100	1,17	0,17	3,83	21,33	14,00	20,00	0,90	25,00
Новосибирск,2022	54-16с	Суп сливочный с горбушей	250	9,23	6,80	11,98	146,05	38,25	28,75	0,84	6,13
Ижевск, 2008	82	Колбаска "Витаминка"	100	17,20	17,40	3,27	236,00	22,28	21,90	1,58	2,80
Пермь, 2018	154	Картофель отварной в молоке	180	5,31	8,23	24,34	193,71	77,14	37,89	1,37	21,77
-	-	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			902	38,72	33,43	97,75	812,49	176,53	141,52	8,09	61,00

4 ДЕНЬ Четверг

ОБЕД

-	-	Апельсины свежие	100	0,90	0,20	8,10	40,00	34,00	13,00	0,30	50,00
-	-	Йогурт	150	4,20	3,75	19,50	129,00	263,50	19,50	19,50	2,40
Пермь, 2008	41	Рассольник домашний со сметаной	250	7,88	12,44	32,50	172,40	14,75	6,25	0,80	6,95
Новосибирск, 2022	54-12м	Плов с курицей	250	34,12	10,12	41,50	393,25	25,00	135,00	2,52	2,95
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			1022	53,21	27,34	173,43	1020,05	377,51	228,23	27,13	63,05

5 ДЕНЬ Пятница

ОБЕД

Новосибирск,2022	54-2з	Огурец порционный	100	0,83	0,17	2,50	14,17	23,00	14,00	0,60	10,00
Ижевск,2008	47	Суп картофельный с горохом	250	6,25	5,68	22,42	190,30	51,90	34,10	2,70	18,10
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	289	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	21,01	46,87	6,58	1,59	0,11	15,42
-	-	Печенье сахарное	35	1,57	2,05	33,11	73,50	7,61	5,25	0,55	0,00
-	-	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			937	31,42	30,43	155,65	889,34	321,03	124,39	26,50	77,11

6 ДЕНЬ Суббота**ОБЕД**

-	-	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	9,00	2,20	10,00
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	372	Биточки из птицы	100	15,42	9,55	8,77	182,86	39,55	18,86	1,38	0,86
Пермь,2008	222	Каша пшенная с маслом	180	5,84	5,71	34,79	214,36	20,53	116,40	4,45	0,00
-	-	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			902	30,37	18,99	128,69	779,62	132,94	207,44	13,53	38,76

2 НЕДЕЛЯ**7 ДЕНЬ Понедельник****ОБЕД**

Новосибирск,2022	54-2з	Огурец порционный	100	0,83	0,17	2,50	14,17	23,00	14,00	0,60	10,00
Москва, 2005	218	Суп-лапша домашняя	250	14,00	9,00	17,75	207,25	35,33	16,53	1,25	0,58
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			902	48,96	37,20	139,72	1050,42	267,71	155,55	10,46	13,13

8 ДЕНЬ Вторник**ОБЕД**

Новосибирск,2022	54-3з	Помидоры свежие в нарезке	100	1,17	0,17	3,83	21,33	14,00	20,00	0,90	25,00
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	75	Котлета "Детская"	100	14,30	10,50	13,10	197,60	28,10	25,10	3,40	1,00
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
-	-	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			932	44,36	38,76	128,75	999,56	152,84	90,65	10,91	35,47

9 ДЕНЬ Среда

ОБЕД

-	-	Яблоко	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	9,00	2,20	10,00
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
Новосибирск, 2022	54-22м	Рагу из курицы	250	26,12	8,75	22,00	271,75	40,00	116,25	2,66	14,12
Пермь, 2008	153	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	20,40	25,50	0,81	0,75
-	-	Йогурт	150	4,,2	3,75	19,50	129,00	263,50	19,50	19,50	2,40
		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			1022	46,13	17,33	135,61	865,15	408,96	248,53	29,12	45,97

10 ДЕНЬ Четверг**ОБЕД**

Новосибирск,2022	54-3з	Помидоры свежие в нарезке	100	1,17	0,17	3,83	21,33	14,00	20,00	0,90	25,00
Пермь, 2018	100	Рассольник ленинградский со сметаной	250	1,88	5,10	31,98	256,88	14,75	6,25	0,80	6,95
Москва,2005	611	Котлеты домашние	100	14,70	11,10	12,70	210,00	48,10	20,60	2,15	0,80
Пермь, 2018	237	Рис с овощами	180	4,56	4,92	37,68	213,60	23,04	35,16	0,55	2,04
Ижевск,2008	141	Соус томатный	30	0,78	2,88	2,82	42,00	1,50	0,25	0,11	1,17
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	24,58	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			932	28,76	25,00	144,41	965,85	135,25	119,24	6,93	40,96

11 ДЕНЬ Пятница

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	56	Суп из овощей со сметаной	250	10,67	10,65	12,95	175,40	41,90	23,60	0,25	25,80
Ижевск,2008	90	Котлета рыбная "Любительская"	100	12,80	6,80	6,80	136,00	33,70	29,20	1,12	0,93
Ижевск,2008	92	Картофельное пюре с маслом	180	3,78	8,10	26,28	196,20	157,68	38,76	1,40	31,20
Ижевск,2008	157	Напиток апельсиновый	200	0,10	0,00	25,20	96,00	7,96	2,86	0,14	13,20
		Печенье сахарное	35	1,57	2,05	33,11	73,50	7,61	5,25	0,55	0,00
		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			937	37,53	36,83	151,75	954,50	368,81	149,45	6,95	76,03

12 ДЕНЬ Суббота**ОБЕД**

		Груши свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00	19,00	12,00	2,30	5,00
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	372	Биточки из птицы	100	15,42	9,55	8,77	182,86	39,55	18,86	1,38	0,86
Пермь, 2008	222	Каша пшенная с маслом	180	5,84	5,71	34,79	214,36	20,53	116,40	4,45	0,00
-	-	Сок фруктовый	200	0,30	30,00	13,90	54,00	5,00	4,00	0,20	5,30
-	-	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	24,60	320,00	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			902	30,37	48,89	129,19	1028,22	135,94	210,44	13,63	33,76
ИТОГО СРЕДНЕЕ ЗА 12 ДНЕЙ				38,55	31,46	138,11	952,45	237,54	162,69	14,64	45,04
Норма по СанПиН				31,5	32,2	134,05	952	420	105	6,3	24,5