

Примерное двухнедельное меню МБОУ Игринская СОШ №4

Утверждено приказом Игринская СОШ №4 №

<b>1 НЕДЕЛЯ</b>											
<b>1 ДЕНЬ Понедельник</b>											
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
<b>ОБЕД</b>											
Новосибирск, 2022	54-2з	Огурец порционный	60	0,50	0,10	1,50	8,50	13,80	8,40	0,36	6,00
Ижевск, 2008	63	Суп картофельный с яйцом (Пуштыг шьд)	200	9,40	5,10	10,00	172,00	32,00	30,20	2,10	22,60
Пермь, 2018	347	Котлета "Школьная"	90	13,20	10,00	11,40	189,00	43,29	18,54	1,94	0,72
Пермь, 2018	202	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,60	7,50	25,95	194,00	26,49	55,00	3,00	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	30	2,28	0,24	20,45	71,40	6,00	4,20	1,31	0,00
		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60,30	9,90	17,70	1,35	0,00
<b>ИТОГО ОБЕД</b>			<b>760</b>	<b>35,99</b>	<b>26,16</b>	<b>103,01</b>	<b>848,20</b>	<b>195,88</b>	<b>141,04</b>	<b>10,39</b>	<b>29,97</b>

**2 ДЕНЬ Вторник**

**ОБЕД**

-	-	Груши свежие	60	0,24	0,18	6,18	28,20	11,40	7,20	1,38	3,00
Пермь, 2018	98	Свекольник со сметаной	200	1,64	3,80	25,00	165,00	32,72	24,02	1,23	6,50
Пермь,2008	189	Шницель "Любительский"	90	13,72	15,00	7,38	227,25	25,29	6,03	0,27	0,90
Ижевск,2008	97	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,50	13,65	8,48	0,87	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	20,45	71,40	6,00	4,20	1,31	0,00
		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60,30	9,90	17,70	1,35	0,00
<b>ИТОГО ОБЕД</b>			<b>790</b>	<b>26,47</b>	<b>28,92</b>	<b>133,74</b>	<b>918,72</b>	<b>120,56</b>	<b>82,28</b>	<b>7,21</b>	<b>11,77</b>

## 3 ДЕНЬ Среда

## ОБЕД

Новосибирск,2022	54-3з	Помидоры свежие в нарезке	60	0,70	0,10	2,30	12,80	8,40	12,00	0,54	15,00
Новосибирск,2022	54-16с	Суп сливочный с горбушей	200	7,38	5,44	9,58	116,84	30,60	23,00	0,67	4,90
Ижевск, 2008	82	Колбаска "Витаминка"	90	15,48	15,00	2,94	212,40	20,00	19,71	1,66	2,52
Пермь, 2018	154	Картофель отварной в молоке	150	4,43	6,86	20,29	161,43	64,29	31,57	1,14	18,14
-	-	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	20,45	71,40	6,00	4,20	1,31	0,00
		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60,30	9,90	17,70	1,35	0,00
<b>ИТОГО ОБЕД</b>			<b>760</b>	<b>32,88</b>	<b>28,06</b>	<b>80,77</b>	<b>689,17</b>	<b>144,19</b>	<b>112,18</b>	<b>6,87</b>	<b>45,86</b>

## 4 ДЕНЬ Четверг

## ОБЕД

-	-	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	200	6,30	9,95	26,00	137,92	11,80	5,00	0,64	5,56
Новосибирск, 2022	54-12м	Плов с курицей	200	27,30	8,10	33,20	314,60	20,00	108,00	2,02	2,36
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	20,45	71,40	6,00	4,20	1,31	0,00
		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60,30	9,90	17,70	1,35	0,00
<b>ИТОГО ОБЕД</b>			<b>810</b>	<b>42,99</b>	<b>22,46</b>	<b>141,86</b>	<b>837,22</b>	<b>331,60</b>	<b>179,90</b>	<b>25,63</b>	<b>11,07</b>

**5 ДЕНЬ Пятница**

**ОБЕД**

Новосибирск,2022	54-2з	Огурец порционный	60	0,50	0,10	1,50	8,50	13,80	8,40	0,36	6,00
Ижевск,2008	47	Суп картофельный с горохом	200	5,00	4,55	18,20	152,24	41,52	27,28	2,16	14,48
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	150	3,15	6,75	21,90	163,50	131,40	32,30	1,17	26,00
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	20,45	71,40	6,00	4,20	1,31	0,00
		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60,30	9,90	17,70	1,35	0,00
<b>ИТОГО ОБЕД</b>			<b>770</b>	<b>26,72</b>	<b>25,66</b>	<b>104,27</b>	<b>709,71</b>	<b>263,60</b>	<b>93,18</b>	<b>24,39</b>	<b>64,29</b>

**2 НЕДЕЛЯ****6 ДЕНЬ Понедельник****ОБЕД**

Новосибирск,2022	54-2з	Огурец порционный	60	0,50	0,10	1,50	8,50	13,80	8,40	0,36	6,00
Москва, 2005	218	Суп-лапша домашняя	200	11,20	7,20	14,20	165,80	28,26	13,22	1,00	0,46
Москва,2005	609	Котлета "Особая"	90	15,30	11,88	13,89	220,32	31,62	7,56	0,34	1,13
Пермь, 2018	202	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,60	7,50	25,95	194,00	26,49	55,00	3,00	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	30	2,28	0,24	20,45	71,40	6,00	4,20	1,31	0,00
		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60,30	9,90	17,70	1,35	0,00
		Печенье сахарное	40	1,80	2,35	37,85	84,00	8,70	6,00	0,63	0,00
<b>ИТОГО ОБЕД</b>			<b>800</b>	<b>43,89</b>	<b>34,69</b>	<b>157,65</b>	<b>994,32</b>	<b>247,37</b>	<b>133,72</b>	<b>8,70</b>	<b>8,89</b>

## 7 ДЕНЬ Вторник

## ОБЕД

Новосибирск,2022	54-3з	Помидоры свежие в нарезке	60	0,70	0,10	2,30	12,80	8,40	12,00	0,54	15,00
Ижевск,2008	39	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	12,80	13,60	9,90	206,90	54,40	1,71	1,65	2,39
Ижевск,2008	75	Котлета "Детская"	90	12,87	9,45	11,79	177,84	25,29	22,59	3,06	0,90
Ижевск,2008	97	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,50	13,65	8,48	0,87	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	20,45	71,40	6,00	4,20	1,31	0,00
		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60,30	9,90	17,70	1,35	0,00
<b>ИТОГО ОБЕД</b>			<b>790</b>	<b>37,29</b>	<b>32,84</b>	<b>107,72</b>	<b>845,74</b>	<b>124,14</b>	<b>70,93</b>	<b>9,09</b>	<b>24,76</b>

## 8 ДЕНЬ Среда

## ОБЕД

-	-	Яблоко свежее	60	0,24	0,24	5,88	28,20	9,60	5,40	1,32	6,00
Ижевск, 2008	60	Уха со взбитым яйцом с горбушей	200	10,80	2,88	10,00	105,60	39,36	39,44	1,38	14,96
Новосибирск, 2022	54-22м	Рагу из курицы	200	20,90	7,00	17,60	217,40	32,00	93,00	2,13	11,30
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	20,45	71,40	6,00	4,20	0,33	0,00
		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60,30	9,90	17,70	1,35	0,00
<b>ИТОГО ОБЕД</b>			<b>870</b>	<b>37,13</b>	<b>14,53</b>	<b>116,14</b>	<b>735,90</b>	<b>380,76</b>	<b>204,74</b>	<b>26,82</b>	<b>35,41</b>



**9 ДЕНЬ Четверг**

**ОБЕД**

Новосибирск,2022	54-3з	Помидоры свежие в нарезке	60	0,70	0,10	2,30	12,80	8,40	12,00	0,54	15,00
Пермь, 2018	100	Рассольник "Ленинградский"	200	4,74	5,80	13,62	125,52	21,00	19,80	0,71	5,54
Москва,2005	611	Котлеты домашние	90	8,98	9,90	11,43	189,00	43,29	18,54	1,94	0,72
Пермь, 2018	237	Рис с овощами	150	3,80	4,10	31,40	178,00	19,20	29,30	0,46	1,70
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	20,45	71,40	6,00	4,20	0,33	0,00
		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60,30	9,90	17,70	1,35	0,00
<b>ИТОГО ОБЕД</b>			<b>790</b>	<b>23,75</b>	<b>23,44</b>	<b>108,32</b>	<b>739,66</b>	<b>123,29</b>	<b>109,79</b>	<b>5,64</b>	<b>29,13</b>

**10 ДЕНЬ Пятница****ОБЕД**

Пермь, 2008	32	Салат из свеклы с сыром	60	1,86	5,04	4,20	69,60	60,06	12,48	0,76	2,94
Ижевск, 2008	56	Суп из овощей со сметаной	200	8,54	8,52	10,36	140,32	33,52	18,88	0,20	2,54
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	150	3,15	6,75	21,90	163,50	131,40	32,30	1,17	26,00
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	20,45	71,40	6,00	4,20	0,33	0,00
		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60,30	9,90	17,70	1,35	0,00
<b>ИТОГО ОБЕД</b>			<b>805</b>	<b>32,61</b>	<b>29,82</b>	<b>133,33</b>	<b>810,62</b>	<b>290,15</b>	<b>122,87</b>	<b>5,62</b>	<b>45,61</b>
<b>ИТОГО СРЕДНЕЕ ЗА 10 ДНЕЙ</b>				<b>33,97</b>	<b>26,66</b>	<b>118,68</b>	<b>812,93</b>	<b>222,15</b>	<b>125,06</b>	<b>13,04</b>	<b>30,68</b>
<b>Норма по СанПиН</b>				<b>26,95</b>	<b>27,65</b>	<b>117,25</b>	<b>822,5</b>	<b>385</b>	<b>87,5</b>	<b>4,2</b>	<b>21</b>