

Примерное двухнедельное меню МБОУ Игринская СОШ №4

Утверждено приказом Игринская СОШ №4 №

Возрастная категория с 7 до 11 лет											
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
ЗАВТРАК											
Ижевск, 2008	113	Омлет натуральный с зеленым горошком	150	16,20	24,90	4,35	307,50	112,00	21,72	1,75	3,68
Пермь, 2018 г	943	Чай с сахаром	200	0,40	0,06	22,46	75,00	8,05	5,24	0,91	0,00
Пермь, 2008 г	365	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	66,00	0,24	0,00	0,00	0,00
		Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	9,00	2,20	10,00
-		Батон	50	3,75	1,50	25,05	129,50	11,00	16,50	1,00	0,00
Пермь, 2008 г	366	Сыр порциями	20	4,64	5,90	0,00	71,60	176,18	7,00	0,20	0,14
ИТОГО ЗАВТРАК			530	25,49	39,96	61,76	696,60	323,47	59,46	6,06	13,82
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	63	Суп картофельный с яйцом (Пуштыг шыд)	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	14,60	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
ИТОГО ОБЕД			760	35,99	26,16	97,16	848,20	195,88	141,04	10,39	29,97
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				61,48	66,12	158,92	1544,80	519,35	200,50	16,44	43,79

2 ДЕНЬ Вторник**ЗАВТРАК**

Ижевск, 2008	128	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,80	6,00	33,20	202,00	120,10	14,00	1,70	1,30
Пермь, 2018	460	Чай с молоком	200	1,60	1,30	11,50	64,00	59,10	10,50	0,87	0,30
Пермь, 2008 г	365	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	66,00	0,24	0,00	0,00	0,00
		Батон	50	3,75	1,50	25,05	129,50	11,00	16,50	1,00	0,00
-		Банан	150	2,25	0,75	31,50	144,00	12,00	63,00	0,90	15,00
ИТОГО ЗАВТРАК			610	14,50	16,75	101,35	605,50	202,44	104,00	4,47	16,60

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	14,60	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
ИТОГО ОБЕД			790	26,47	28,92	127,89	918,72	120,56	82,28	7,21	11,77
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				40,97	45,67	229,24	1524,22	323,00	186,28	11,68	28,37

3 ДЕНЬ Среда**ЗАВТРАК**

Пермь, 2018	231	Каша жидкая молочная кукурузная	200	5,36	6,48	30,42	201,40	129,58	22,94	0,95	1,30
Пермь, 2018 г	943	Чай с сахаром	200	0,40	0,06	22,46	75,00	8,05	5,24	0,91	0,00
2004	274	Манник	80	4,43	4,12	29,50	154,46	44,55	8,86	0,57	0,12
-	-	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	21,10	65,60	61,40	6,80	0,04	0,20
		Батон	50	3,75	1,50	25,05	129,50	11,00	16,50	1,00	0,00
ИТОГО ЗАВТРАК			550	15,38	13,86	128,53	625,96	254,58	60,34	3,47	1,62

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	14,60	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
ИТОГО ОБЕД			760	32,88	28,06	74,92	689,17	144,19	112,18	6,87	45,86
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				48,26	41,92	203,45	1315,13	398,77	172,52	10,34	47,48

4 ДЕНЬ Четверг**ЗАВТРАК**

Новосибирск, 2022	54-4т	Пудинг из творога с яблоками	150	22,90	10,80	15,40	250,30	168,00	28,00	1,55	1,59
Ижевск, 2008	146	Чай с сахаром и лимоном	208	0,30	0,00	15,20	60,00	8,05	5,24	0,91	2,90
-	-	Повидло яблочное	50	0,20	0,00	32,50	125,00	7,00	3,50	0,65	0,25
-	-	Апельсины свежие	100	0,90	0,20	8,10	40,00	34,00	13,00	0,30	50,00
-	-	Батон	50	3,75	1,50	25,05	129,50	11,00	16,50	1,00	0,00
ИТОГО ЗАВТРАК			558	28,05	12,50	96,25	604,80	228,05	66,24	4,41	54,74

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	14,60	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
ИТОГО ОБЕД			810	42,99	22,46	136,01	837,22	331,60	179,90	25,63	11,07
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				71,04	34,96	232,26	1442,02	559,65	246,14	30,04	65,81

5 ДЕНЬ Пятница**ЗАВТРАК**

Ижевск,2008	130	Каша рисовая молочная с маслом	200	2,20	8,20	21,00	172,00	10,72	30,36	0,38	1,38
Пермь, 2018	460	Чай с молоком	200	1,60	1,30	11,50	64,00	59,10	10,50	0,87	0,30
		Батон	50	3,75	1,50	25,05	129,50	11,00	16,50	1,00	0,00
		Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	9,00	2,20	10,00
-	-	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	80,00	0,24	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ЗАВТРАК			560	8,03	18,65	67,48	492,50	97,06	66,36	4,45	11,68

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	14,60	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
ИТОГО ОБЕД			770	26,72	25,66	98,42	709,71	263,60	93,18	24,39	64,29
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				34,75	44,31	165,90	1202,21	360,66	159,54	28,84	75,97

6 ДЕНЬ Понедельник**ЗАВТРАК**

Ижевск,2008	117	Омлет с сыром	150	18,60	27,90	2,70	340,50	136,40	31,63	2,40	1,49
Пермь, 2018 г	943	Чай с сахаром	200	0,40	0,06	22,46	75,00	8,05	5,24	0,91	0,00
Пермь, 2008 г	365	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	66,00	0,24	0,00	0,00	0,00
		Апельсины свежие	100	0,90	0,20	8,10	40,00	34,00	13,00	0,30	50,00
-		Батон	50	3,75	1,50	25,05	129,50	11,00	16,50	1,00	0,00
		Печенье сахарное	40	1,80	2,35	37,85	84,00	8,70	6,00	0,63	0,00
ИТОГО ЗАВТРАК			550	25,55	39,21	96,26	735,00	198,39	72,37	5,24	51,49

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	14,60	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
ИТОГО ОБЕД			760	42,09	32,34	113,95	910,32	238,67	127,72	8,07	8,89
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				67,64	71,55	210,21	1645,32	437,06	200,09	13,31	60,38

7 ДЕНЬ Вторник**ЗАВТРАК**

Ижевск,2008	119	Каша молочная "Дружба" с маслом	200	6,60	8,60	39,60	258,60	125,28	45,46	0,98	1,26
Пермь, 2018	460	Чай с молоком	200	1,60	1,30	11,50	64,00	59,10	10,50	0,87	0,30
		Груши свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00	19,00	12,00	2,30	5,00
Пермь, 2008 г	365	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	66,00	0,24	0,00	0,00	0,00
		Батон	50	3,75	1,50	25,05	129,50	11,00	16,50	1,00	0,00
ИТОГО ЗАВТРАК			560	12,45	18,90	86,55	565,10	214,62	84,46	5,15	6,56

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	14,60	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
ИТОГО ОБЕД			790	37,29	32,84	101,87	845,74	124,14	70,93	9,09	24,76
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				49,74	51,74	188,42	1410,84	338,76	155,39	14,24	31,32

8 ДЕНЬ Среда**ЗАВТРАК**

Ижевск,2008	123	Каша ячневая молочная с маслом	200	6,80	8,20	37,40	239,60	123,94	41,60	0,48	1,30
Пермь, 2018 г	943	Чай с сахаром	200	0,40	0,06	22,46	75,00	8,05	5,24	0,91	0,00
Пермь, 2008 г	366	Сыр порциями	20	4,64	5,90	0,00	71,60	176,18	7,00	0,20	0,14
Пермь, 2008 г	365	Масло сливочное	10	0,10	7,20	0,10	66,00	0,24	0,00	0,00	0,00
-		Батон	100	3,75	1,50	25,05	129,50	11,00	16,50	1,00	0,00
ИТОГО ЗАВТРАК			530	15,69	22,86	85,01	581,70	319,41	70,34	2,59	1,44

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	14,58	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
ИТОГО ОБЕД			870	37,13	14,53	110,27	735,90	380,76	204,74	26,82	35,41
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				52,82	37,39	195,28	1317,60	700,17	275,08	29,41	36,85

9 ДЕНЬ Четверг**ЗАВТРАК**

Ижевск,2008	106	Запеканка из творога	150	25,65	18,30	23,25	366,00	180,50	303,56	40,50	0,70
-	-	Повидло яблочное	50	0,20	0,00	32,50	125,00	7,00	3,50	0,65	0,25
-	-	Мандарины	100	0,80	0,20	7,50	38,00	35,00	11,00	0,10	38,00
Ижевск,2008	146	Чай с сахаром и лимоном	208	0,30	0,00	15,20	60,00	8,05	5,24	0,91	2,90
		Батон	50	3,75	1,50	25,05	129,50	11,00	16,50	1,00	0,00
ИТОГО ЗАВТРАК			558	30,70	20,00	103,50	718,50	241,55	339,80	43,16	41,85

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	14,58	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
ИТОГО ОБЕД			790	23,75	23,44	102,45	739,66	123,29	109,79	5,64	29,13
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				54,45	43,44	205,95	1458,16	364,84	449,59	48,80	70,98

10 ДЕНЬ Пятница**ЗАВТРАК**

Пермь,2008	140	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,72	5,06	18,84	143,80	162,00	20,30	0,48	0,90
Пермь, 2018 г	943	Чай с сахаром	200	0,40	0,06	22,46	75,00	8,05	5,24	0,91	0,00
2004	274	Манник	80	4,43	4,12	29,50	154,46	44,55	8,86	0,57	0,12
-	-	Молоко сгущенное	20	1,44	1,70	21,10	65,60	61,40	6,80	0,04	0,20
		Батон	50	3,75	1,50	25,05	129,50	11,00	16,50	1,00	0,00
ИТОГО ЗАВТРАК			550	15,74	12,44	116,95	568,36	287,00	57,70	3,00	1,22

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
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	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
ИТОГО ОБЕД			770	31,04	27,77	94,35	737,12	282,54	117,62	5,07	45,61
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				46,78	40,21	211,30	1305,48	569,54	175,32	8,07	46,83
ИТОГО СРЕДНЕЕ ЗА 10 ДНЕЙ				52,79	47,73	200,09	1416,58	457,18	222,05	21,12	50,78
Норма по СанПиН				46,2	47,4	201	1410	660	150	7,2	36