

УТВЕРЖДАЮ

Директор

МБОУ "СОШ с. Ильичевское"

Двухнедельное меню (обеды) для обучающихся МБОУ "СОШ с. Ильичевское", в возрасте от 7 до 11 лет весенний период 2022-2023 учебного года

TK №	Наименование блюд	Масса порции (г)	пищевые вещества (г)			энергетическая ценность (ккал)	витамины (мг)				минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	1 день-Понедельник													
	обед													
47	Суп картофельный с вермишелью	200	2,2	2,3	17,4	99,3	0,02	6,14	21,22	0,04	6,69	18,24	4,64	0,26
209	Котлеты из кур припущенные	80	14,2	16,0	10,0	239,3	0,08	0,68	0,11	2,59	48,67	67,01	17,18	1,43
241	Картофельное пюре	150	3,2	6,1	23,3	160,5	0,20	26,00	0,00	0,20	36,98	86,60	27,75	1,01
453	Соус сметанный с томатом	30	0,5	1,5	2,1	24,0	0,00	0,09	6,00	0,10	13,50	9,90	1,50	0,03
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	27,9	113,8	0,00	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
115	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141,0	0,00	0,00	0,00	0,60	13,50	52,20	19,50	0,60
114	Хлеб ржаной	47	2,0	0,6	15,0	78,3	0,08	0,00	0,00	0,45	13,80	63,60	15,00	1,86
118	Бананы	130	2,0	0,7	28,4	129,6	0,05	13,50	27,00	0,41	10,80	37,80	56,70	0,81
	Итого за завтрак	897	29,3	27,7	153,6	985,8	0,43	47,14	54,33	4,89	176,42	358,79	159,73	6,69
	2 день- Вторник													
	обед													
70	Салат овощной с горошком	60	1,1	0,2	8,7	40,6	0,06	4,09	1 654,90	0	30,4	50,35	32,3	0,57
37	Борщ с картофелем и белокачанной капустой со сметаной	210	2,0	6,7	9,3	105,2	0,04	8,54	0,00	1,92	39,78	43,68	20,90	0,98
202	Тефтели из говядины с рисом	80	11,8	17,4	12,2	252,2	0,00	1,80	0,00	0,56	6,86	73,24	16,43	1,91
219	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,7	5,4	45,0	263,8	0,21	0,00	0,00	0,61	14,82	203,90	135,83	4,56
463	Соус томатный с овощами	30	0,4	1,2	2,2	21,5	0,17	0,00	21,00	0,10	16,64	134,43	47,34	1,55
282	Компот из свежих яблок	200	0,5	0,2	23,1	96,0	0,01	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95

115	Хлеб пшеничный	70	4,6	0,5	29,5	141,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,60	13,50	52,20	19,50	0,60
118	Яблоко	120	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	5,00	0,45	0,45	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого	920	29,5	32,0	139,8	967,3	0,52	25,33	1680,90	4,32	152,19	573,20	286,44	13,33	
	3 день- Среда														
	обед														
45	Суп картофельный с горохом с гречками	215	4,0	4,1	24,1	148,9	0,30	1,00	0,00	22,30	53,00	95,40	37,00	2,70	
172	Рыба тушеная с овощами	150	10,7	2,3	7,2	183,2	0,00	2,74	0,91	0,91	29,60	81,03	30,86	0,57	
241	Картофельное пюре	200	4,3	8,1	31,1	214,0	0,27	34,67	0,00	0,27	49,31	115,47	37,00	1,35	
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	27,9	113,8	0,00	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70	
115	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141,0	0,00	0,00	0,00	0,60	13,50	52,20	19,50	0,60	
118	Бананы	130	1,9	0,7	26,7	121,9	0,05	12,70	25,40	0,38	10,16	35,56	53,34	0,76	
	Итого	955	26,1	15,7	146,5	922,8	0,62	51,84	26,31	24,97	188,05	403,10	195,16	6,68	
	4 день- Четверг														
	обед														
66	Внегрет овощной	60	0,7	6,1	6,9	85,2	0,02	8,18	47,31	0	23,66	28,29	7,71	0,41	
56	Суп лапша домашняя	200	2,0	3,9	11,1	87,5	0,06	2,56	0,00	0,32	9,60	19,52	10,56	0,88	
210	Курица в томатном соусе	80/50	28,8	36,9	6,3	623,4	0,12	1,63	0,23	0,93	52,73	196,58	23,33	2,45	
224	Рис отварной	150	3,9	5,1	40,3	225,2	0,03	0,00	0,00	0,28	1,37	60,95	16,34	0,53	
282	Компот из свежих яблок	200	0,5	0,2	23,1	96,0	0,01	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95	
115	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141,0	0,00	0,00	0,00	0,60	13,50	52,20	19,50	0,60	
114	Хлеб ржаной	38	3,0	0,6	15,0	78,3	0,08	0,00	0,00	0,45	13,80	63,60	15,00	1,86	
	Итого	#ЗНАЧИ	43,5	53,3	132,2	1336,6	0,31	13,27	47,54	2,66	128,84	425,54	97,58	7,68	
	5 день- Пятница														
	обед														
28	Салат из свежкл с чесноком	60	1,2	0,2	9,2	42,7	0,07	4,30	1742,00	0,00	32,00	53,00	34,00	0,60	
39 Кон	Суп картофельный с пшеном	200,0	3,0	3,8	16,5	115,1	0,16	6,00	182,80	1,88	37,70	228,30	45,80	1,53	

189	Шницель из говядины	80	13,8	15,1	7,4	227,3	0,05	0,00	0,04	0,18	11,98	158,79	28,61	2,52
227	Макароны отварные	150	6,1	5,8	38,8	232,2	0,00	1,76	0,00	0,55	6,71	71,61	16,06	1,87
463	Соус томатный с овощами	30	0,5	1,5	2,1	24,0	0,00	0,09	6,00	0,10	13,50	9,90	1,50	0,03
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	27,9	113,8	0,00	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
115	Хлеб пшеничный	70	4,6	0,5	29,5	141,0	0,00	0,00	0,00	0,60	13,50	52,20	19,50	0,60
118	Яблоко	140	3,0	0,6	15,0	78,3	0,08	0,00	0,00	0,45	13,80	63,60	15,00	1,86
	Итого	930	32,8	27,5	146,4	974,4	0,36	12,88	1930,84	4,27	161,67	660,84	177,93	9,71
	6 день- Понедельник													
	обед													
80	Суп картофельный с рисом	200	2,3	6,1	17,7	147,2	0,10	9,60	146,00	0,00	28,48	173,00	33,00	1,06
209	Биточки из кур припущенные	80	14,2	16,0	10,0	239,3	0,08	0,68	0,11	2,59	48,67	67,01	17,18	1,43
241	Картофельное пюре	150	3,2	6,1	23,3	160,5	0,20	26,00	0,00	0,20	36,98	86,60	27,75	1,01
453	Соус сметанный с томатом	30	0,5	1,5	2,1	24,0	0,00	0,09	6,00	0,10	13,50	9,90	1,50	0,03
282	Компот из свежих яблок	200	0,5	0,2	23,1	96,0	0,01	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
115	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,4	34,6	164,8	0,00	0,00	0,00	0,70	15,75	60,90	22,75	0,70
118	Бананы	140	2,0	0,7	28,4	129,6	0,05	13,50	27,00	0,41	10,80	37,80	56,70	0,81

	Итого	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####
	7 день- Вторник													
	обед													
70	Салат овощной с горошком	60	0,8	6,1	5,5	80,0	0,01	6,25	12,72	0	22,48	42,12	11,81	0,84
45	Суп картофельный с горохом	200	1,9	3,1	10,9	79,0	0,24	0,80	0,00	17,80	42,42	76,34	29,62	2,14
189	Котлета из говядины	80	13,8	15,1	7,4	227,3	0,05	0,00	0,04	0,18	11,98	158,79	28,61	2,52
227	Макароны отварные	150	5,5	5,3	35,3	211,1	0,00	1,60	0,00	0,50	0,10	65,10	14,60	1,70
463	Соус томатный с овощами	30	0,4	1,2	2,2	21,5	0,17	0,00	21,00	0,10	16,64	134,43	47,34	1,55
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	27,9	113,8	0,00	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
115	Хлеб пшеничный	70	6,1	0,5	39,5	188,3	0,00	0,00	0,00	0,80	18,00	69,60	26,00	0,80

118	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,00	5,00	0,45	16,00	11,00	9,00	2,20
	<i>Итого</i>	890	20,5	31,7	138,5	968,0	0,50	19,38	38,76	20,34	160,11	580,82	184,44	12,45
	8 день- Среда													
	<i>обед</i>													
28	Салат из свеклы с чесноком	60	1,2	0,2	9,2	42,7	0,07	4,30	1742,00	0,00	32,00	53,00	34,00	0,60
37	Борщ с картофелем и белокачанной капустой со сметаной	210	2,1	8,4	11,1	111,2	0,10	10,70	0,00	2,40	49,70	54,60	26,10	1,20
200	Тефтели из говядины	80	16,60	18,70	11,30	280,10	0,06	1,35	8,33	0,10	19,29	144,00	19,29	2,06
224	Рис отварной	150	5,20	6,80	53,70	300,30	0,04	0,00	0,00	0,37	1,83	81,27	21,79	0,71
463	Соус томатный с овощами	30	0,60	1,80	3,30	32,30	0,26	0,00	31,50	0,15	24,96	201,65	71,01	2,33
282	Компот из свежих яблок	200	0,50	0,20	23,10	96,00	0,01	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
115	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141,0	0,00	0,00	0,00	0,60	13,50	52,20	19,50	0,60
114	Хлеб ржаной	45	3,0	0,6	15,0	78,3	0,08	0,00	0,00	0,45	13,80	63,60	15,00	1,86
	<i>Итого</i>	835	33,8	37,2	156,2	1081,9	0,61	17,25	1781,83	4,15	169,26	654,71	211,83	10,30
	9 день- Четвкрг													
	<i>обед</i>													
66	Винегрет овощной	100	0,4	3,1	3,2	42,0	0,02	8,18	47,31	0,2	23,66	28,29	7,71	0,41
42	Рассольник ленинградский	210,0	4,8	6,8	32,8	165,8	0,00	7,40	0,00	2,40	29,20	56,70	24,20	0,90
166	Рыба запеченная	90	14,7	5,9	7,4	141,3	0,08	0,72	9,00	0,26	30,60	151,20	22,50	0,63
241	Картофельное пюре	150	3,7	7,1	27,2	187,3	0,23	30,33	0,00	0,23	43,14	101,03	32,38	1,18
463	Соус томатный с овощами	30	0,40	1,20	2,20	21,50	0,17	0,00	21,00	0,10	16,64	134,43	47,34	1,55
283	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,0	27,9	113,8	0,00	0,73	0,00	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
115	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141,0	0,00	0,00	0,00	0,60	13,50	52,20	19,50	0,60
114	Хлеб ржаной	44	3,0	0,6	15,0	78,3	0,08	0,00	0,00	0,45	13,80	63,60	15,00	1,86
118	Яблоко	140	2,0	0,7	28,4	129,6	0,05	13,50	27,00	0,41	10,80	37,80	56,70	0,81
	<i>Итого</i>	1024	34,2	25,9	173,6	1020,6	0,63	60,86	104,31	5,16	213,82	648,69	242,79	8,64
	10 день- Пятница													
	<i>обед</i>													
47	Суп картофельный с вермишелью	200	3,2	5,6	22,0	127,6	0,05	5,84	59,80	1,86	27,40	47,80	21,00	1,02
217	Фрикадельки из кур	80	11,7	11,9	7,3	191,6	0,15	1,07	8,13	1,30	41,60	64,00	151,47	1,07
219	Каша гречневая рассыпчатая	150	11,6	7,2	60,0	351,7	0,28	0,00	0,00	0,81	19,76	271,87	181,11	6,08

463	Соус сметанный с томатом	30	0,6	1,8	2,5	28,0	0,00	0,11	7,00	0,10	15,75	11,55	1,75	0,04
282	Компот из свежих яблок	200	0,5	0,2	23,1	96,0	0,01	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
115	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	141,0	0,00	0,00	0,00	0,60	13,50	52,20	19,50	0,60
114	Хлеб ржаной	37	3,0	0,6	15,0	78,3	0,08	0,00	0,00	0,45	13,80	63,60	15,00	1,86
118	Бананы	130	0,5	0,5	13,3	63,5	0,04	13,50	6,75	0,61	21,60	14,85	12,15	2,97
	<i>Итого</i>	887	35,7	28,3	172,7	1077,7	0,61	21,42	81,68	5,81	167,59	530,27	407,12	14,59
	Среднее	#ЗНАЧ!	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####

По СанПиН 22.3/2.4.3590-20	700	26,95	27,6	117,25	822,5	0,42	21	245	0	385	385	87,5	4,2
----------------------------	-----	-------	------	--------	-------	------	----	-----	---	-----	-----	------	-----