УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ ИСОШ
_____ Дементьев С.В.
"01" _ сентября 2023г.

Примерное двухнедельное (десятидневное)
меню рационов питания учащихся МАОУ Иволгинской средней общеобразовательной школы
с 11 лет и старше
Обед (5-11 классы)

рецепт из прогр "Школь	Наименование	Основной компонент или замена продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	углеводы	Калорийность,Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
								А(мкг)	В1	В2	РР	С	Ca	Mg	P	Fe
	1 -й день															
226,01	картофельное пюре	картофель,молоко 3,2%,масло слив,соль йодир	200	4,0	10,0	29,0	227,0				2	28	61	44	128	2
0,07	Овощная нарезка(ассорти)	помидоры свеж.огурцы свеж.	100	1,0		3,0	15,0	1				14		15	27	1
325,00	Сосиска в/с	сосиски	100	11,0	24,0	2,0	266,0		0,19	0,15	4,6		35	20	159	1,8
243,00	соус томатный	том.паста,м/р,мука,сахар,соль йодир	30	1,0	2,0	4,0	36,0					2	5	6	11	
299,02	хлеб пшен	хлеб пшен йодир	30	2		15	71		0,16	0,05	1,54	0,2	23	33	84	1,9
210,00	Чай с сахаром	чай,сахар	200	2	2	15	57					1	5	4	8	1
				21,0	38,0	68,0	672,0	1	0,35	0,2	8,14	45,2	129	122	417	7,7
	2-й день															
56,03	рассольник "Ленинградский"	картофель,крупа перловая,м/р,соль йодир,огурцы солен,лук,морковь	250	2,0	5,0	20,0	131,0	1			1	10,75	33	27	78	1
173,07	Биточки мясные	мясо говядина,соль йодир,лук,масло	80	17,0	14,0	12,0	236,0				3		9	17	38	2
232,01	Рис припущенный для	крупа рис,соль йод.,м/раст	200	5,0	9,0	51,0	310,0				1	0,04	13	36	110	1
243,00	соус томатный	том.паста,м/р,мука,сахар,соль йодир	30	1,0	2,0	4,0	36,0					2	5	6	11	
199,00	Фрукт	яблоко свеж (или др)	100			10,0	45,0					17	16	9	11	2
199,00	Чай с молоком	чай,молоко цельн 3,2%	200	2	2	2	29,2						70	16	61	2
299,04	хлеб 2 с	хлеб 2 с йод	30	2		11	60		0,16	0,05	1	0,2	10	17	58	1
				29,0	32,0	110,0	847,2	1	0,16	0,05	6	29,99	156	128	367	9
	3-й день															
282,00	суп гороховый	горох колотый,картофель,лук,м/р,морковь,соль	250	6	6	24	174				2	2,11	39	42	104	2
287,01	бефстроганов	м/р,мука,том.паста,сахар,мясо говядина,соль йодир	100	34,0	20,0	10,0	359,0				8	1,7	32	41	323	5
229,02	Гарнир мак.изделия отварные	мак. изд.,м/раст,соль йод.	200	7	14,0	49,0	353,0				1		21	12	62	1
6,00	Овощная нарезка	Помидоры свеж.	60	1,0		2,0	14,0	1				15	8	12	16	1
299,04	хлеб 2 с	хлеб 2 с йод	30	2		11	60		0,16	0,05	1	0,2	10	17	58	1
199,00	кисель	конц киселя,сахар	200			34	129						1			
				50,0	40,0	130,0	1089,0		0,16	0,05	12	19,01	111	124	563	10
	4-й день															

294,03	борщ	картофель,лук,м/р,морковь,свекла,соль йод,томат,паста	250	3	8	18	131				1	21	26	31	69	1
300,00	Гарнир гречка отварная	крупа гречка,м/р,соль йодир	200	8,0	15,0	39,0	328,0				1		13	126	188	4
314,02	Печень говяжья по-стро	печень говяжья,соль йод,мука пш. в/с масло	80	14,0	11,0	7,0	181,0	5986		2	7	24	7	14	234	5
333,02	сладкое	выпечка,конд изд	70	4,0	8,0	44,0	258,0				1		13	5	25	
706,00	компот из кураги	курага суш.,сахар песок	200	0,798	0,296	20,11	107,95		0,017	0,033	0,470	10,60	25,700	17,250	22,400	0,61
299,00	хлеб пшен	хлеб пшен йодир	30	2		15	71		0,16	0,05	1,54	0,2	23	33	84	1,9
				31,8	42,3	143,1	1077,0	5986	0,177	2,083	12,01	55,8	107,7	226,25	622,4	12,51
	5-й день															
282,01	Суп с фасолью	фасоль,картофель,масло слив,морковь,лук репч,соль йод	250	5,0	5,0	19,0	146,0				1	12	30	21	96	1
226,01	картофельное пюре	картофель,молоко 3,2%,масло слив,соль	200	4,0	10,0	29,0	227,0				2	28	61	44	128	2
243,00	соус томатный	том.паста,м/р,мука,сахар,соль йодир	30	1,0	2,0	4,0	36,0					2	5	6	11	
152,08	Тефтели рыбные из гор	лук,горбуша с/м,рис,соль йод,	100	24	19	39	425				4	2	16	25	95	1
299,00	хлеб пшен 1с	хлеб пшен йодир	30	2		15	71		0,16	0,05	1,54	0,2	23	33	84	1,9
36,00	Какао с молоком	какао порошок,сахар,молоко 3,2%	200	3,0	3,0	28,0	155,0	20			1	1,6	140	15	90	
				39	39	134	1060	20	0,16	0,05	9,54	45,8	275	144	504	5,9
	6-й день															
110,00	Пельмени отварные с бульоном	пельмени п/ф,соль йод	250	15,0	22,0	23,0	346,0				3		30	23	2	2
276,00	творог со сметаной	творог,сметана,сахар	30/25/10	19,0	13,0	14,0	249,0	75	0,04	0,027	0,4	3	186	25	235	0,4
210,00	Чай с сахаром	чай,сахар	200	2	2	15	57					1	5	4	8	1
299,04	хлеб 2 с	хлеб 2 с йод	30	2		11	60		0,16	0,05	1	0,2	10	17	58	1
				38,0	37,0	63,0	712,0		0,2	0,077	4,4	4,2	231	69	303	4,4
	7-й день															
56,03	рассольник "Ленинградский"	картофель,крупа перловая,м/р,соль йодир,огурцы солен,лук,морковь	250	2,0	5,0	20,0	131,0	1			1	10,75	33	27	78	1
229,02	Гарнир макарон.издели	мак. изд.,м/раст,соль йод.	200	7	14,0	49,0	353,0				1		21	12	62	1
0,01	Овощная нарезка порц	помидоры свеж,огурцы свеж,соль йод	80	1,0		3,0	15,0	1				14	15	14	27	1
243,00	соус томатный	том.паста,м/р,мука,сахар,соль йодир	30	1,0	2,0	4,0	36,0					2	5	6	11	
284,03	котлеты домашние	лук,м/р,молоко 3,2%,мука,мясо говядина,соль йод.	80	13,0	15,0	8,0	219,0	4			3	2	42	20	146	2
198,00	Чай с лимоном и с сахар	чай черн,лимон,сахар	200			15	59					2,2	8	5	10	1
299,00	хлеб пшен	хлеб пшен йодир	30	2		15	71		0,16	0,05	1,54	0,2	23	33	84	1,9
				26,0	36,0	114,0	884,0	6	0,16	0,05	6,54	31,15	147	117	418	7,9
	8-й день															
313,00	суп рыбный	картофель,лук,морковь,рыба конс сайра,паста томат	250	13,0	14,0	16,0	247,0	2			3	2	21	31	63	1
226,01	картофельное пюре	картофель,молоко 3,2%,масло слив,соль йодир	200	4,0	10,0	29,0	227,0				2	28	61	44	128	2
168,04	Гуляш из свинины н/ж	свинина н/ж,лук репч.,масло раст,мука,томат-паста,соль йод,	100	17,0	41,0	3,0	453,0		1		3	1	18	3	3	2
186,00	Сок натуральный т/п	сок натуральный т/п	200	1,0		18,0	76,0					4	14	8	14	1
299,04	хлеб 2 с	хлеб 2 с йод	30	2		11	60		0,16	0,05	1	0,2	10	17	58	1

	Чай с молоком	чай,молоко цельн 3,2%	200	2	2	2	29,2						70	16	61	2
				39,0	67,0	79,0	1092,2	2	1,16	0,05	9	35,2	194	119	327	9
	9-й день															
164,04	Жаркое "по-домашнему"	свинина нежирная,лук репч,паста томат,картофель,масло сливоч,соль йод.	175	13,0	28,0	18,0	373,0				3	22	26	23	58	2
335,02	Огурцы солен.	огурцы маринованные	60			1,0	8,0					3	14	8	14	
333,02	сладкое	выпечка	70	4,0	8,0	44,0	258,0				1		13	5	25	
199,00	Чай с молоком	чай,молоко цельн 3,2%	200	2	2	2	29,2						70	16	61	2
299,00	хлеб пшен	хлеб пшен йодир	30	2		15	71		0,16	0,05	1,54	0,2	23	33	84	1,9
				21,0	38,0	80,0	739,2	0	0,16	0,05	5,54	25,2	146	85	242	5,9
	10-й день															
275,03	Салат из морской капус	лук репч,м/раст,салат из морской капусты конс,яйцо 1 кат.	60	1,0	6,0	5,0	77,0					2	17	3	14	6
300,00	Гарнир гречка отварная	крупа гречка,м/р,соль йодир	200	8,0	15,0	39,0	328,0				1		13	126	188	4
243,00	соус томатный	том.паста,м/р,мука,сахар,соль йодир	30	1,0	2,0	4,0	36,0					2	5	6	11	
173,04	Биточки мясные	мясо говядина,соль йодир,лук,масло	100	14,0	8,0	9,0	236,0				3	2	28	23	9	1
299,04	хлеб пшен 1 с	хлеб 1 с йод	30	2		11	60		0,16	0,05	1	0,2	10	17	58	1
36,00	Какао с молоком	какао порошок,сахар,молоко 3,2%	200	3,0	3,0	28,0	155,0	20			1	1,6	140	15	90	
				29,0	34,0	96,0	892,0	20	0,16	0,05	6	0,4	213	190	370	12