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
Завтрак (5-11 классы)

№ рецепт из прогр "Школ	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
								A(мкг)	B1	B2	PP	C	Ca	Mg	P	Fe
	1-й день															
95,03	каша рисовая	молоко 3,2%,сахар,рис,масло слив,соль	200	6	14	59	387				1	0,96	132	38	163	1
1,00	масло слив порц	масло слив 72%	10		8,0	65,0	75,0									
279	яйцо вареное	яйцо куриное	40	5,0			63,0						22	5	77	1
299,02	хлеб пшен	хлеб пшен йодир	30	2		15	71		0,16	0,05	1,54	0,2	23	33	84	1,9
5,00	сыр порц	сыр	30	7,0	9,0		108,0						300	15	162	
198,00	Чай с лимоном и с сахаром	чай,лимон,сахар	200			15	59					2,2	8	5	10	1
				15,0	31,0	154,0	763,0	0	0,16	0,05	2,54	3,36	485	96	496	4,9
	2-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
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	
325,00	Сосиска в/с	сосиски	100	11,0	24,0	2,0	266,0		0,19	0,15	4,6	0	35	20	159	1,8
299,02	хлеб пшен	хлеб пшен йодир	30	2		15	71		0,16	0,05	1,54	0,2	23	33	84	1,9
199,00	чай с молоком	чай,молоко 3,2%	200	2,0	2,0	2,0	29,0						70	16	61	2
199,00	фрукт	яблоки свежие (или др)	100			10,0	45,0					17	16	9	11	2
				20,0	38,0	62,0	674,0	0	0,35	0,2	8,14	47,2	210	128	454	9,7
	3-й день															
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
173,04	Биточки мясные	мясо говядина,соль йодир,лук,масло раст,мука в/с	100	14,0	8,0	9,0	161,0				3		9	17	38	2
299,02	хлеб пшен	хлеб пшен йодир	30	2		15	71		0,16	0,05	1,54	0,2	23	33	84	1,9
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	кисель	конц киселя,сахар	200			34	129						1			
38,00	Фрукт	фрукт (яблоки)	100			10	45					17	16	9	11	2
				25,0	25,0	111,0	770,0	0	0,16	0,05	5,54	2,2	67	191	332	9,9
	4-й день															
229,02	гарнир макаронные изд.отварные	мак.изд.,м/раст,соль йод.	200	7,0	14,0	49,0	353,0				1		21	12	62	1
314,02	Печень говяжья по-строгановски	печень говяжья,соль йод.,мука пш в/с,	80	14,0	11,0	7,0	181,0	5986		2	7	24	7	14	234	5
273,03	сладкое	конд.изд.,выпечка	50	6,0	12,0	65,0	391,0	59			1		15	2	19	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
706,00	Компот из кураги	курага суш, сахар	200	0,798	0,2961	20,11	107,947	0	0,017	0,033	0,47	10,6	25,7	17,25	22,4	0,61
				8,8	12,3	100,1	569,9	59	0,177	0,083	3,01	10,8	63,7	52,25	125,4	3,51
	5-й день															
152,08	Тефтели рыбные из горбуши	лук,горбуша с/м,соль йод,	100	24	19	39	425				4	2	139	22	162	95
226,01	картофельное пюре	картофель,молоко 3,2%,масло	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	
299,00	хлеб пшен	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	
				34,0	34,0	115,0	914,0	20	0,16	0,05	8,54	33,8	368	120	475	98,9
	6-й день															
93,02	Каша пшенная	молоко 3,2%,сахар,крупа пшенная,масло слив,соль йодир	200	2,0	13,0	23,0	212,0					1	93	18	64	2
276,00	творог со сметаной	творог,сметана,сахар	80/25/10	19,0	13,0	14,0	249,0	75	0,04	0,027	0,4	3	186	25	235	0,4
199,00	чай с молоком	чай,молоко 3,2%	200	2,0	2,0	2,0	29,0						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
38,00	Фрукт	фрукт (яблоки)	100			10	45					17	16	9	11	2
				25,0	28,0	54,0	561,0	75	0,2	0,077	1,94	4,2	372	92	444	6,3
	7-й день															
229,02	гарнир макаронные изд.отварны	мак.изд.,м/раст,соль йод.	200	7,0	14,0	49,0	353,0				1		21	12	62	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	
284,01	котлеты домашние	лук,м/р,молоко 3,2%,мука,мясо	100	17,0	9,0	10,0	185,0	5			4	1,4	58	25	184	2
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
1,00	масло слив порц	масло слив 72%	10		8,0	65,0	75,0									
	8-й день			29,0	35,0	158,0	777,0	5	0,16	0,05	6,54	4,6	112	80	349	5,9
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
186,00	Сок натуральный т/п	сок натуральный т/п	200	1,0	0,0	18,0	76,0					4	14	8	14	1
6,00	Помидоры свежие порц	Помидоры свежие	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	чай с молоком	чай,молоко 3,2%	200	2,0	2,0	2,0	29,0						70	16	61	2
				50,0	59,0	214,0	1302,0	6	0,32	0,1	10,54	23,8	244	156	500	12,9
	9-й день															
95,03	каша рисовая	молоко 3,2%,сахар,рис,масло слив,соль йодир	200	6	14	59	387				1	0,96	132	38	163	1
1,00	масло слив порц	масло слив 72%	10		8,0	65,0	75,0						22	5	77	1
279	яйцо вареное	яйцо куриное	40	5,0			63,0				2					
349	Сыр колбасный	Сыр колбасный	30	7,0	5,0		76,0	49					45	6	15	1
210,00	Компот из сухофруктов	Сухофрукты,сахар	200			24,0										
299,00	хлеб пшен	хлеб пшен йодир	30	2		15	71		0,16	0,05	1,54	0,2	23	33	84	1,9
				15,0	27,0	163,0	672,0	49	0,16	0,05	4,54	1,16	222	82	339	4,9
	10-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
168,04	Гуляш из свинины н/ж	мясо свинина н/ж,соль йодир,лук,масло раст,мука в/с	100	17,0	41,0	3,0	453,0		7		3	1	18	30	3	2
199,00	фрукт	фрукты свежие	100			10,0	45,0					17	16	9	11	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
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	
				26,0	54,0	85,0	951,0		7,16	0,05	7,54	47,8	258	131	316	7,9