

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ ИСОШ

Дементьев С.В.

06 ноября 2023г.



Примерное двухнедельное (десятидневное)
меню рационов питания учащихся МАОУ Иволгинской средней общеобразовательной школы
с 7-до 11 лет
Обед (1-4 классы)

№ рецепт из прогр "Школьно	Наименование	Основной компонент или замена продукта	Выход,г	Белки,г	Жиры,г	углевод ы	Калорийн ость,Ккал	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
								9 А(мкг)	10 B1	11 B2	12 PP	13 С	14 Са	15 Mg	16 P	17 Fe	
1-й день																	
56,04	рассольник "Ленинградский"	картофель, крупа перловая, м/р, соль йодир, огурцы солен, лук, морковь	200	2,0	4,0	8,0	166,0				1	13	12	20	54	1	
229,10	Гарнир мак. изделия	мак. изд., м/раст, соль йод.	150	6	11,0	26,0	181,0				1		17	9	48	1	
325,03	Сосиска в/с	сосиски молочные в/с, нат. оболочка	90	11,0	24,0	2,0	107,0		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	
36,00	Какао с молоком	какао порошок, сахар, молоко 3,2%	200	3,0	3,0	28,0	109,0	20				1	1,6	140	15	90	
			700	25,0	44,0	83,0	670,0	20	0,35	0,2	9,14	16,8	232	103	446	5,7	
2-й день																	
110,00	Пельмени отварные с бульоном	пельмени п/ф, соль йод	250	15,0	22,0	35,0	273,8				3		30	23	2	2	
5,03	Сыр порц.	Сыр	40	9,0	12,0		144,0					1		20			
1,00	Масло сливочное	Масло сливочное 72,5%	10		8,0		75,0						1		2		
335,03	Огурцы порционно конс	Огурцы консервированные	60	0,0	0,0	1,0	8,0					3	14	8	14		
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	
299,05	Хлеб пшен	хлеб 1 с йод	40	3		19	95						8	6	26	0	
			700	29,0	44,0	67,0	670,0	0	0	0	3	21	139	82	116	6	
3-й день																	
294,06	борщ	картофель, лук, м/р, морковь, свекла, соль йод, томат паста	200	2	4	5	234					1	8	20	25	55	1
173,09	Биточки мясные	м/р, мука, лук, молоко, хлеб, мясо говядина, соль йодир	90	16,0	13,0	14,0	153,0					3	8	9	17	137	2
300,01	Гарнир из гречневой крупы	крупа гречка, м/р, соль йодир	150	6,0	12,0	11,0	147,0					1		9	94	140	3
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	
220,01	кисель	конц киселя, сахар	200			34	29						1				
			700	27,0	31,0	83,0	670,0		0,16	0,05	6,54	18,2	67	175	427	7,9	
4-й день																	

8-й день																
164,01	Жаркое по-домашнему	лук,картофель,томат-паста,свинина н/ж филе,масло слив.соль йод,м/р,морковь	250	20,0	44,0	16,0	425,0		1		2	29	18	38	91	1
346,01	кукуруза консервирован	кукуруза консервированная	60	5,0	2,0	30,0	41,0			1		17	52	15	2	
186,00	Сок натуральный	Сок натуральный фасованный т/п	200	1,0		10,0	76,0				4		8	14	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	
197,00	чай с сахаром	чай,сахар	200	0	0	12	57					5	4	8	1	
			740	28,0	46,0	83,0	670,0	0	1,16	0,05	4,54	33,2	63	135	212	6,9
9-й день																
319,01	Суп свекольный с капустой	капуста св,свекла св,лук,м/р,соль йод,морковь,томат-паста,картофель	200	1,0	4,0	7,0	178,0	1				8	16	15	29	1
229,10	Гарнир макарон.издели	мак. изд.,м/раст,соль йод.	150	6	11,0	26,0	181,0				1	17	9	48	1	
325,03	Сосиска в/с молочная в	Сосиска в/с молочная в натур оболочке	90	11	24,0	2,0	107,0	0,19	0,15	4,6	0	35	20	159	1	
333,02	Выпечка	конд.изд	30	1,8	4,5	17,4	104,0			1		13	5	25	1,8	
199,00	Чай с молоком	чай,молоко цельн 3,2%	200	2	2	2	29					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	
			700	23,8	45,5	69,4	670,0	1	0,35	0,2	8,14	8,2	174	98	406	8,7
10-й день																
226,03	картофельное пюре	картофель,молоко 3,2%,масло слив,соль йодир	200	4,0	10,0	29,0	227,0				2	34	17	39	98	2
168,04	Гуляш из свинины н/ж	лук,м/р,мука,свинина н/ж филе,томат-паста,с	100	17,0	41,0	3,0	179,0				3	1	18	30	3	2
38,01	Фрукт	фрукт свежий	150			10,0	45,0					17	16	9	11	2
299,01	хлеб пшенич	хлеб пшенич, 1с.Йодир	50	7	2	25	115					10	7	33	1	
211,01	компот из кураги	сахар,курага	200	1,0		16,0	104,0	1			1	1	32	21	29	1
			700	29,0	53,0	83,0	670,0	1	0	0	6	0,4	93	106	174	8

232,01	Рис отварной для гарнира	Крупа рис, соль йод., масло раст.	200	5	9	32	158,8				1		13	36	110	1
168,04	Гуляш из свинины н/ж	лук, м/р, мука, свинина н/ж филе, томат-паста, с	100	17,0	41,0	3,0	179,0				3	1	18	30	3	2
276,05	творог со сметаной	творог, сметана, сахар	80/25/15	15,0	11,0	13,0	178,0	75	0,04	0,027	0,4	3	186	25	235	0,4
304	Выпечка	выпечка, конд. изд.	50	1,8	4,5	17,4	54,0									
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
			700	42,8	67,5	82,4	670,0	75	0,2	0,077	5,94	4,2	310	140	493	7,3

5-й день																
47,04	Щи из свежей капусты	капуста свеж., соль йод, мука, картофель, лук, м/р, морковь	200	2,0	4,0	0,0	200,0	1			1	6	4	10	3	
226,02	картофельное пюре	картофель, молоко 3,2%, масло слив, соль	150	2,0	5,0	10,0	103,0				1	3	31	19	54	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	
152,17	Тефтели рыбные	Горбуша, соль йод, хлеб пш., молоко 3,2%, мука	90	22,0	17,0	30,0	163,0				3	2	53	22	148	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
210,01	компот	сухофрукты, сахар песок	200			24	97						45	6	15	1
			700	29	28	83	670	1	0,16	0,05	6,54	13,2	161	96	315	4,9

6-й день																
282,02	Суп из бобовых(гороховый)	горох колотый, картофель, лук, м/р, морковь, соль	200	5,0	5,0	19,0	68,0				1	14	33	33	84	2
229,10	Гарнир макарон. изделия	мак. изд., м/раст, соль йод.	150	6	11,0	26,0	181,0				1		17	9	48	1
287,05	Бефстроганов	лук, м/р, мука, говядина, соль йод, томат-паста	60	20,0	13,0	6,0	214,0				7	3	30	37	290	4
275,03	Салат из морской капусты с яйцом	салат из морской капусты(конс), яйцо, масло раст, лук	60	1,0	6,0	5,0	77,0					1	17	3	14	6
198,00	Чай с лимоном и с сахаром	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
			700	34,0	35,0	86,0	670,0		0,16	0,05	10,54	20,4	128	120	530	15,9

7-й день																
38,01	Яблоки порц	Яблоки свеж.	100			10,0	45,0				1	10	16	9	11	2
300,01	Гарнир из гречневой крупы	крупа гречка, м/р, соль йодир	150	6,0	12,0	11,0	147,0				1		9	94	140	3
335,03	Огурцы порционно конс	Огурцы консервированные	60	0,0	0,0	1,0	8,0					3	14	8	14	
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 говядина, соль йод.	100	17,0	9,0	10,0	185,0	4			3	2	54	23	167	2
36,00	Какао с молоком	какао порошок, сахар, молоко 3,2%	200	3,0	3,0	28,0	109,0	20			1	1,6	140	15	90	
299,00	хлеб пшен	хлеб пшен йодир	60	5		20	140		0,16	0,05	1,54	0,2	23	33	84	1,9
			700	32,0	26,0	84,0	670,0	24	0,16	0,05	7,54	18,8	261	188	517	8,9