



Повар *Кипкеева А.М.*



Утверждаю:

Директор МБОУ «СОШ № 1 а.Ильич»

М.Р.Чомаев

10-дневное меню рационов питания учащихся 1-4 классов МБОУ «СОШ а.Ильич»

на 2023- 2024 учебный год.

Понедельник (первая неделя)

Номер рецепт.	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	обед		Б	Ж	У	
102	Суп гороховый	250	8,75	1,5	17,25	115,5
265	Плов из говядины	150	4,1	7,3	18,3	250,7
62	Салат витаминный	60	1,0	2,6	2,9	38,9
342	Компот из свежих фруктов	200	1,6	0	33,6	123,0
	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,0	0,4	12,6	63,0
	Хлеб пшеничный	30	2,3	1,0	15,2	80,0
	ИТОГО	720	19,75	12,8	99,85	671,1

Вторник(первая неделя)

Номер рецепт.	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	обед					
113	Суп-лапша домашняя	250	8,0	4,7	22,5	179,3
268	Котлета из говядины запеченная с соусом	90	11,3	15,1	8,2	214,0
171	Гречка отварная	150	6,0	5,7	26,7	182,8
342	Компот из свежих фруктов	200	1,6	0	33,6	123,0
	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,0	0,4	12,6	63,0
	Хлеб пшеничный	30	2,3	1,0	15,2	80,0
	ИТОГО	750	31,2	26,9	118,8	842,1

Среда(первая неделя)

Номер рецепт.	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	обед					
96	Рассольник «Ленинградский»	250	2,5	5,8	16,3	128,6
278	Тефтели из говядины в соусе с овощами	90	8,9	8,8	8,7	155,0
203	Макароны отварные с/м	150	5,1	0,6	34,5	168,0
342	Компот из свежих фруктов	200	1,6	0	33,6	123,0
	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,0	0,4	12,6	63,0
	Хлеб пшеничный	30	2,3	1,0	15,2	80,0
	ИТОГО	750	22,4	16,6	120,9	717,6

Четверг (первая неделя)

Номер рецепт.	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	обед		Б	Ж	У	
96	Борщ со свежей капустой	250	8,3	6,3	11,3	120,3
292	Курица, тушённая с овощами	100	2,9	11,3	37,6	222,0
302	Каша пшенная с/м	150	6,0	6,8	39,0	229,5
2	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,0	2,6	2,9	38,9
342	Компот из свежих фруктов	200	1,6	0	33,6	123,0
	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,0	0,4	12,6	63,0
	Хлеб пшеничный	30	2,3	1,0	15,2	80,0
	ИТОГО	820	24,1	28,4	152,2	876,7

Пятница (первая неделя)

Номер рецепт.	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	обед					
103	Суп картофельный с макаронами	250	9,3	8,0	9,3	151,5
189	Биточки из говядины с соусом	90	11,3	15,1	8,2	214,0
171	Рис отварнойс/м	150	3,6	0,9	39,8	183,0
62	Салат витаминный	60	1,0	2,6	2,9	38,9
349	Компот из с/х фруктов	200	0,4	0	8,7	102,7
	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,0	0,4	12,6	63,0
	Хлеб пшеничный	30	2,3	1,0	15,2	80,0
	ИТОГО	810	29,9	28,0	96,7	833,1

Понедельник (вторая неделя)

Номер рецепт.	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	обед		Б	Ж	У	
113	Суп-лапша домашняя	250	8,0	4,7	22,5	79,3
267	Шницель из говядины с соусом	90	11,3	15,1	8,2	214,0
171	Гречка отварная	150	6,0	5,7	26,7	182,8
342	Компот из свежих фруктов	200	1,6	0	33,6	123,0
	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,0	0,4	12,6	63,0
	Хлеб пшеничный	30	2,3	1,0	15,2	80,0
	ИТОГО	750	31,2	26,9	118,8	742,1

Вторник (вторая неделя)

Номер рецепт.	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	обед		Б	Ж	У	
102	Суп гороховый	250	8,75	1,5	17,25	115,5
268	Котлета из говядины с соусом	90	11,3	15,1	8,2	214,0
203	Макароны отварные с/м	150	5,1	0,6	34,5	168,0
342	Компот из свежих фруктов	200	1,6	0	33,6	123,0
	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,0	0,4	12,6	63,0
	Хлеб пшеничный	30	2,3	1,0	15,2	80,0
	ИТОГО	750	31,05	18,6	121,35	763,5

Среда (вторая неделя)

Номер рецепт.	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	обед					
96	Рассольник «Ленинградский»	250	2,5	5,8	16,3	128,6
259	Жаркое по домашнему с говядиной	150	12,6	9,0	69,2	270,7
62	Салат витаминный	60	1,0	2,6	2,9	38,9
342	Компот из свежих фруктов	200	1,6	0	33,6	123,0
	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,0	0,4	12,6	63,0
	Хлеб пшеничный	30	2,3	1,0	15,2	80,0
	ИТОГО	720	22,0	18,8	149,8	704,2

Четверг (вторая неделя)

Номер рецепт.	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	обед		Б	Ж	У	
103	Суп картофельный с макаронами	250	9,3	8,0	9,3	151,5
189	Биточки из говядины в соусе	90	11,3	15,1	8,2	214,0
171	Гречка отварная	150	6,0	5,7	26,7	182,8
342	Компот из свежих фруктов	200	1,6	0	33,6	123,0
	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,0	0,4	12,6	63,0
	Хлеб пшеничный	30	2,3	1,0	15,2	80,0
	ИТОГО	750	32,5	30,2	105,6	814,3

Пятница (вторая неделя)

Номер рецепт.	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	обед					
96	Борщ со свежей капустой	250	8,3	6,3	11,3	120,3
203	Рыба жареная в соусе с овощами	100	6,3	8,0	6,4	120,8
203	Макароны отварные	150	5,1	0,6	34,5	168,0
349	Компот из с/х фруктов	200	0,4	0	8,7	102,7
	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	0,8	33,0
	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,0	0,4	12,6	63,0
	Хлеб пшеничный	30	2,3	1,0	15,2	80,0
	Итого	860	24,8	16,7	89,5	687,8

Среднее потребление пищевых продуктов					
	Дни	белки	жиры	углеводы	Эн. ценность
	1	19,75	12,8	99,85	671,1
	2	31,2	26,9	118,8	842,1
	3	22,4	16,6	120,9	717,6
	4	24,1	28,4	152,2	876,7
	5	29,9	28,0	96,7	833,1
	6	31,2	26,9	118,8	742,1
	7	31,05	18,6	121,35	763,5
	8	22,0	18,8	149,8	704,2
	9	32,5	30,2	105,6	814,3
	10	24,8	16,7	89,5	687,8
Итого за 10 дней		26,89	22,39	117,35	775,25

При составлении примерного меню использован сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания – М. ДеЛи плюс, 2011г

Согласно СанПин для дополнительного обогащения блюд используется йодированная соль, проводится С-витаминизация третьих блюд.