



Согласовано:  
Повар ИИ Кипкеева А.М.



УТВЕРЖДАЮ:  
Директор МКОУ «СОШ а.Ильич»  
Н.А.Байрамуков

10-дневное меню рационов питания  
учащихся 1-4 классов МКОУ «СОШ а.Ильич» на 2021-2022 учебный год  
Вторник (первая неделя)

Номер рецепт.	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	<b>обед</b>		Б	Ж	У	
102	Суп гороховый	200	4,28	9,37	16,57	<b>205</b>
265	Плов из говядины	200	17,31	7,57	31,33	<b>322</b>
62	Салат из моркови	60	0,84	2,99	3,52	<b>49,02</b>
349	Компот из с/х фруктов	180	0,5	0	25,1	<b>102,4</b>
	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,0	0,4	10,0	<b>52,2</b>
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,9	<b>47,0</b>
338		100	0,4	0,4	9,8	<b>32,0</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>740</b>	<b>26,83</b>	<b>20,83</b>	<b>106,22</b>	<b>809,62</b>

## Среда (первая неделя)

Номер рецепт.	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	<b>обед</b>					
103	Суп картофельный с макаронами	200	0,14	.2,2	10,4	<b>94,6</b>
259	Жаркое по домашнему с говядиной	200	18,4	17,6	56,0	<b>337,1</b>
75	Салат из свеклы отварной	60	1,3	3,7	7,3	<b>110,1</b>
349	Компот из свежих яблок	180	0,4	0,2	20,8	<b>86,4</b>
	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,0	0,4	10,0	<b>52,2</b>
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,9	<b>47,0</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>690</b>	<b>23,74</b>	<b>24,2</b>	<b>114,4</b>	<b>727,4</b>

## Четверг (первая неделя)

Номер рецепт.	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	<b>обед</b>					
82	Борщ с капустой и сметаной	200	7,6	5,8	10,8	<b>128,0</b>
268	Тефтели из говядины	80	0,64	7,15	8,38	<b>157,0</b>
331	Соус томатный с овощами	30	0,5	1,5	2,1	<b>24,3</b>
227	Макароны отварные	150	5,5	5,3	35,3	<b>211,1</b>
2	Салат витаминный	60	0,7	6,1	6,9	<b>85,2</b>
349	Компот из с/х фруктов	180	0,5	0	25,1	<b>102,4</b>
	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,0	0,4	10,0	<b>52,2</b>
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,9	<b>47,0</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>760</b>	<b>18,94</b>	<b>26,35</b>	<b>108,48</b>	<b>807,20</b>

## Пятница (первая неделя)

Номер рецепт.	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	<b>обед</b>		Б	Ж	У	
102	Суп с бобовыми	200	12,0	3,8	8,6	92,6
268	Котлета из говядины запеченная	80	8,36	10,02	9,15	140
171	Пшенка рассыпчатая	150	3,78	7,78	39,29	250,3
331	Соус томатный с овощами	30	0,5	1,5	2,1	24,3
43	Салат из св. капусты	60	0,6	3,04	4,21	53,88
349	Компот из свежих фруктов	180	0,4	0,2	20,8	86,4
	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,9	47,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>750</b>	<b>29,14</b>	<b>26,84</b>	<b>104,05</b>	<b>746,68</b>

## Понедельник (вторая неделя)

Номер рецепт.	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	<b>обед</b>					
124	Свекольник	200	2,85	6,25	16,5	170,0
229	Рыба, тушенная с овощами в томате	100	9,75	4,95	23,8	225,0
128	Пюре картофельное	150	2,17	6,41	12,59	121,0
338	Фрукты свежие	60	0,4	0,4	9,8	32,0
376	Чай с сахаром и лимоном	180	0,4	0	8,89	37,44
	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,9	47,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>760</b>	<b>19,07</b>	<b>18,51</b>	<b>91,48</b>	<b>684,64</b>

## Среда (вторая неделя)

Номер рецепт.	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	<b>обед</b>		<b>Б</b>	<b>Ж</b>	<b>У</b>	
96	Рассольник «Ленинградский»	200	12,0	3,8	8,6	246,3
267	Шницель из говядины	80	11,5	13,4	9,6	202,0
331	Соус томатный с овощами	30	0,5	1,5	2,1	24,3
302	Пшено отварное рассыпчатое	150	2,17	6,41	12,59	229,5
45	Салат из капусты с морковью	60	0,6	3,04	4,21	42,3
349	Компот из свежих фруктов	180	0,4	0,2	20,8	86,4
	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,9	47,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>720</b>	<b>30,17</b>	<b>27,35</b>	<b>75,7</b>	<b>905,7</b>

## Четверг (вторая неделя)

Номер рецепт.	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	<b>обед</b>		Б	Ж	У	
45	Суп гороховый	200	4,28	9,37	16,57	205,0
189	Биточки из говядины	80	11,5	13,4	9,6	202,0
331	Соус томатный с овощами	30	0,5	1,5	2,1	24,3
227	Макароны отварные	150	5,5	5,3	35,3	211,1
2	Салат витаминный	60	0,7	6,1	6,9	85,2
342	Компот из с/х фруктов	180	0,5	0	25,1	102,4
	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,0	0,4	10,0	52,2
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,9	47,0
	<b>ИТОГО</b>	<b>750</b>	<b>26,48</b>	<b>36,17</b>	<b>115,47</b>	<b>929,20</b>

## Пятница (вторая неделя)

Номер рецепт.	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	<b>обед</b>		Б	Ж	У	
103	Суп картофельный с вермишелью	200	2,14	2,2	10,4	<b>134,4</b>
229	Рыба припущенная	90	9,75	4,95	23,8	<b>225,0</b>
128	Пюре картофельное	150	2,17	6,41	12,59	<b>121,0</b>
376	Чай с сахаром и лимоном	180	0,4	0	34,6	<b>60,0</b>
338	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	<b>32,0</b>
	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,0	0,4	10,0	<b>52,2</b>
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,9	<b>47,0</b>
	<b>Итого</b>	<b>770</b>	<b>18,36</b>	<b>14,46</b>	<b>111,09</b>	<b>671,6</b>



## Понедельник (третья неделя)

Номер рецепт.	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	<b>обед</b>					
96	Борщ со свежей капустой	200	4,98	5,8	11,95	<b>84,48</b>
290	Курица, тушенная в соусе с овощами	100	4,36	9,12	10,4	<b>171,2</b>
203	Г речка отварная	150	5,1	7,5	0,9	<b>201,9</b>
43	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,6	3,04	4,21	<b>53,88</b>
349	Компот из свежих фруктов	180	0,4	0,2	20,8	<b>86,4</b>
	Хлеб пшенично-ржаной	30	2,0	0,4	10,0	<b>52,2</b>
	Хлеб пшеничный	20	1,5	0,1	9,9	<b>47,0</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>760</b>	<b>18,94</b>	<b>26,16</b>	<b>68,16</b>	<b>697,06</b>

**Среднее потребление пищевых продуктов**

	<b>Дни</b>	<b>белки</b>	<b>жиры</b>	<b>углеводы</b>	
	1	26,83	20,83	106,22	809,62
	2	29,14	26,84	104,05	746,68
	3	18,94	26,35	108,48	807,20
	4	23,74	24,2	114,4	727,4
	5	19,07	18,51	71,48	684,64
	6	26,1	27,5	108,7	791,69
	7	30,17	27,35	75,7	905,7
	8	26,48	36,17	115,47	929,20
	9	18,36	14,46	111,09	671,6
	10	18,94	26,16	68,16	697,06
<b>Итого за 10 дней</b>		23,68	24,54	97,95	878,75

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

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