



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

на 2024- 2025 учебный год. 3 четверть

Понедельник (первая неделя)

Номер рецепт.	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	обед					
113	Суп-лапша домашняя	250	2,5	4,7	13,9	109,4
268	Котлета из говядины с соусом	90	11,3	14,1	8,2	214,0
171	Гречка отварная рассыпчатая	150	6,7	5,7	41,0	263,8
342	Компот из свежих фруктов	200	0,4	0,2	9,4	41,4
	Хлеб пшенично-ржаной	30	1,2	0,4	12,6	80,0
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,2	72,5
	ИТОГО	750	24,4	25,3	100,3	781,1

Вторник (первая неделя)

Номер рецепт.	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	обед					
102	Суп гороховый	250	4,9	5,3	17,3	144,4
265	Плов из говядины	150	15,2	11,9	38,8	284,5
62	Салат витаминный	60	0,7	6,1	6,9	85,2
349	Компот из сухо-фруктов	200	0,4	0	8,7	102,7
	Хлеб пшенично-ржаной	30	1,2	0,4	12,6	80,0
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,2	72,5
	ИТОГО	720	24,7	23,9	99,5	769,3

Среда (первая неделя)

Номер рецепт.	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	обед					
96	Рассольник «Ленинградский»	250	4,8	4,8	22,8	165,8
278	Тефтели из говядины в соусе с овощами	90	10,5	13,5	11,8	224,2
203	Макароны отварные с/м	150	5,1	6,1	28,5	201,9
349	Компот из сухо-фруктов	200	0,4	0	8,7	102,7
	Хлеб пшенично-ржаной	30	1,2	0,4	12,6	80,0
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,2	72,5
	ИТОГО	750	24,3	25,0	99,6	847,1

Четверг (первая неделя)

Номер рецепт.	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	обед					
103	Суп картофельный с макаронами	250	2,9	2,8	15,7	100,5
189	Биточки из говядины с соусом	90	11,3	15,1	9,8	214,0
302	Пшено отварное с/м	150	6,2	6,4	36,8	230,0
349	Компот из сухо-фруктов	200	0,4	0	8,7	102,7
	Хлеб пшенично-ржаной	30	1,2	0,4	12,6	80,0
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,2	72,5
	ИТОГО	750	24,3	24,9	98,8	799,7

Пятница (первая неделя)

Номер рецепт.	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	обед					
82	Борщ со свежей капустой	250	7,8	6,3	21,3	241,2
292	Рагу из овощей с курицей	150	12,7	14,9	39,5	183,4
4	Салат из капусты с морковью	60	0,5	3,0	2,9	84,3
349	Компот из сухо-фруктов	200	0,4	0	8,7	102,7
	Хлеб пшенично-ржаной	30	1,2	0,4	12,6	80,0
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,2	72,5
	ИТОГО	720	24,9	24,8	100,2	764,1

Понедельник (вторая неделя)

Номер рецепт.	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	обед					
102	Суп гороховый	250	4,9	5,3	17,3	144,4
267	Шницель из говядины с соусом	90	10,3	15,1	5,2	214,0
203	Гречка отварная рассыпчатая	150	5,7	5,7	41,0	263,8
342	Компот из свежих фруктов	200	0,4	0,2	9,4	43,4
	Хлеб пшенично-ржаной	30	1,2	0,4	12,6	80,0
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,2	72,5
	ИТОГО	750	24,8	26,9	100,7	816,1

Вторник (вторая неделя)

Номер рецепт.	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	обед					
113	Суп-лапша домашняя	250	2,5	4,7	13,9	109,4
211	Мясо(говядина), тушеное с овощами	90	16,3	14,1	8,2	285,0
203	Макароны отварные с/м	150	7,1	6,1	41,5	201,9
349	Компот из сухо-фруктов	200	0,4	0	8,7	102,7
	Хлеб пшенично-ржаной	30	1,2	0,4	12,6	80,0
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,2	72,5
	Итого	750	29,8	25,5	100,1	851,5

Среда (вторая неделя)

Номер рецепт.	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	обед					
96	Рассольник «Ленинградский»	250	4,8	6,8	22,8	165,8
259	Жаркое по домашнему с говядиной	150	14,8	11,2	33,2	270,7
62	Салат витаминный	60	0,7	6,1	6,9	85,2
349	Компот из сухо-фруктов	200	0,4	0	8,7	102,7
	Хлеб пшенично-ржаной	30	1,2	0,4	12,6	80,0
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,2	72,5
	ИТОГО	720	24,2	24,7	99,4	776,9

Четверг (вторая неделя)

Номер рецепт.	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	обед		Б	Ж	У	
103	Суп картофельный с макаронами	250	2,9	2,8	14,7	100,5
189	Биточки из говядины с соусом	90	11,3	15,1	8,2	214,0
171	Гречка отварная рассыпчатая	150	6,7	5,7	41,0	263,8
349	Компот из сухо-фруктов	200	0,4	0	8,7	102,7
	Хлеб пшенично-ржаной	30	1,2	0,4	12,6	80,0
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,2	72,5
	ИТОГО	750	24,8	24,2	100,4	833,5

Пятница (вторая неделя)

Номер рецепт.	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
			Б	Ж	У	
	обед					
82	Борщ со свежей капустой	250	1,8	6,3	11,3	111,2
292	Курица, жареная в соусе с овощами	90	13,8	12,4	23,6	220,0
203	Макароны отварные с/м	150	5,1	6,1	28,5	201,9
349	Компот из сухо-фруктов	200	0,4	0	8,7	102,7
	Хлеб пшенично-ржаной	30	1,2	0,4	12,6	80,0
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	15,2	72,5
	ИТОГО	760	24,6	25,4	99,9	918,3

Среднее потребление пищевых продуктов					
	Дни	белки	жиры	углеводы	Эн. ценность
	1	24,4	25,3	100,3	781,1
	2	24,7	23,9	99,5	769,3
	3	24,3	25,0	99,6	847,1
	4	24,8	24,9	98,8	799,7
	5	24,9	24,8	100,2	764,1
	6	24,8	26,9	100,7	816,1
	7	24,8	25,5	100,1	780,5
	8	24,2	24,7	99,4	776,9
	9	24,8	24,2	100,4	833,5
	10	24,6	25,4	99,9	918,3
Средняя за 10 дней		25,1	25,1	99,9	815,8

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.