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

на 2024- 2025 учебный год. 4 четверть

Понедельник (первая неделя)

Номер рецепт.	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	обед		**Б**	**Ж**	**У**	
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**
	обед		**Б**	**Ж**	**У**	
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**
75	Помидор соленый	60	1,0	0,1	0,9	**7,8**
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	**720**	**24,7**	**23,9**	**99,5**	**691,9**

Среда (первая неделя)

Номер рецепт.	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	обед		**Б**	**Ж**	**У**	
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
	обед		**Б**	**Ж**	**У**	
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
	обед		**Б**	**Ж**	**У**	
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	Капуста квашеная	60	0,7	0,1	3,6	**11,4**
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**	**691,2**

Понедельник (вторая неделя)

Номер рецепт.	Наименование блюд	Выход блюд	Пищевые вещества			Энергетическая ценность
	обед		**Б**	**Ж**	**У**	
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
	обед		**Б**	**Ж**	**У**	
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
	обед		**Б**	**Ж**	**У**	
96	Рассольник «Ленинградский»	250	4,8	6,8	22,8	**165,8**
268	Котлета из говядины с соусом	90	11,3	14,1	8,2	**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	**720**	**24,2**	**24,7**	**99,4**	**865,0**

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
	обед		**Б**	**Ж**	**У**	
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**	**691,9**
	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**	**691,2**
	6	**24,8**	**26,9**	**100,7**	**816,1**
	7	**24,8**	**25,5**	**100,1**	**851,5**
	8	**24,2**	**24,7**	**99,4**	**865,0**
	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.