

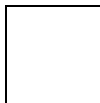
Утверждаю
Директор *С.Н. Воробьева* С.Н. Воробьева
Приказ от 27.08.2022 года № 70 а



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
в школьной столовой МБОУ «Сидоровская СОШ»
для обучающихся 1-4 классов
2022-2023 учебный год

2-й день вторник

№ реце п.	Наименование блюда	Масса порци й	Пищевая ценность			Энергети ческая Ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
168	суп рыбный с консервами	230	9.67	5.49	12.77	142.58		7.29			45.3		47.35	1.27
348	овощное рагу с мясом	230	2.72	3.28	10.9	200		14.5			13		27	1
948	кисель+ "с" витаминация	200	0.2	0	15.3	49.6	0.02	5.6	0.03		3.2	15.8	2	
	хлеб	50	3.45	0.4	35.65	158	0.16				23	84	33	1.9
338	яблоко	150	0.66	0.6	14.7	70.3		15			24		13.5	3.3
	Итого		16.7	9.77	89.32	620.48	0.18	42.39	0.03	0	108.5	99.8	122.9	7.47



3-й день среда

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевая ценность			Энергетическая Ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
№223	суп - лапша с мясом	250	7.66	8.58	17.14	176.42		8.56			25.04		27.44	1.1
№501	рыба по-польски	100	15	5.5	0.9	73		1			150		8	50
№3	бутерброд с маслом и сыром	50	5.8	8.3	14.83	157		0.11			139.2		9.45	0.49
1009	чай с сахаром				15.29	60								
№405	каша перловая	200	11	6.2	51.3	260					52		129	3.6
	Итого		39.46	28.58	99.46	726.42	0	9.67	0	0	366.24	0	173.89	55.19

4-й день среда

№ рецеп	Наименование блюда	Масса порци й	Пищевая ценность			Энерге тическ ая Ценнос ть, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
			№176	борщ с мясом	250		1.61	10.2	11.64	234		9.11			
№642	плов с мясом	230	16	14	43	360						4.86		21.12	1.11
	Хлеб	50	3.45	0.4	35.65	158	0.16					23	84	33	1.9
71	овоши натуральные свежие(помидоры, огурцы)	100	0.66	0.12	2.28	13.2		10.5				8.4		12	0.54
№102 4	Кофейный напиток	200	2.8	1.75	24.5	160		1.3							
	Итого		24.52	26.47	117.07	925.2	0.16	20.91	0	0		48.26	84	86.12	4.35

5-й день пятница

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевая ценность			Энергетическая Ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
			№212	Рассольник на мясном бульоне	250		2.29	2.45	6.6	57.62		2.66		
№411	каша манная со сливочным маслом	200	6.11	10.72	50	146		0.84			15.46		45.84	0.9
№ 1009	чай с сахаром	200			15.29	60					6			0.4
№338	банан	180	2.26	0.76	28.5	141.76		15			12		63	0.9
	Хлеб	50	3.45	0.4	35.65	158								
	Итого		14.11	14.33	136.04	563.38	0	18.5	0	0	45.37	0	108.84	2.58

6-й день понедельник

№ рецеп	Наименование блюда	Масса порции г	Пищевая ценность			Энергетиче ская ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
№223	Суп с лапша с мясом	230	5.99	7.54	15.53	148.28	0.08	0.04	1.28		40.09	43.73	6.78	0.38
№326	Рожки отварные с маслом	150	7.5	0.9	48.7	330					19		16	1.6
№658	Котлета	100	12.44	11.9	37	150	0.08	0.12	23		8		50	1.2
№587	Томатный соус	30	0.294	2.16	2.46	30.87	0.06	0.36			0.06			0.12
№3	бургерброд с маслом и сыром	50	3.45	0.4	35.65	158								
№932	компот	200			24.3	170		1.59						0.48
	Итого		29.674	22.9	163.6	987.15	0.22	2.11	24.28		67.15	43.73	72.78	3.78

7-й день вторник

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевая ценность			Энергетическая Ценность , ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
№176	борщ с мясом	250	1.6	10.2	11.64	234		15			12		20	0.8
№642	плов с мясом	200	15.28	13.78	42.56	360		1.3			30		31	1.3
№3	Бутерброд с маслом и сыром	50	3.45	0.4	35.65	158								
№1009	Чай с сахаром	200			15.29	60					6			0.4
	Итого		20.33	24.38	105.14	812	0	16.3	0	0	48	0	51	2.5

9-й день четверг

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса	Пищевая ценность			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		порций				Ценность, ккал								
Завтрак			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
№102	суп гороховый	230	9.83	8.88	16.8	135		9.7			33.37		36.69	1.61
№326	рожки отварные с маслом	200	7.5	0.9	48.7	330					19		16	1.6
№658	Котлеты	100	12.44	9.24	12.56	183	0.08	0.12			35	133.1	25.7	1.2
№587	Томатный соус	50	0.294	2.16	2.46	30.87	0.06	0.36			0.06			0.12
	Хлеб	50	3.45	0.4	35.65	158	0.16				23	84	33	1.9
№ 932	компот	200	4.08	3.54	17.58	118.6		1.59			152.22		21.34	0.48
№71	Овощи натуральные свежие -огурцы, помидоры	100	0.66	0.12	2.28	13.2		10.5			8.4		12	0.54
Итого			38.254	25.24	136.03	968.67	0.3	22.27	0	0	271.05	217.1	144.73	7.45

10-й день пятница

№ рецеп	Наименование блюда	Масса	Пищевая ценность			Энергетическая Ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe					
№223	Суп лапша с мясом	250	7.66	8.58	17.14	176.42		8.56			25.04		27.44	1.1
№405	Каша рассыпчатая (гречневая)	200	4	3	22	128.73	0.1	0	0.02		9.5	135	90	3.02
№1009	Чай с сахаром	200			15.29	60								
№3	Бутерброд с маслом и сыром	50	5.8	8.3	14.83	157		0.11			139.2		9.45	0.49
Итого			17.46	19.88	69.26	522.15	0.1	8.67	0	0	173.74	135	126.89	4.61