



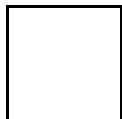
Утверждаю
Директор С.Н.Воробьева
Приказ от 27.08.2022 года № 70 а

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
в школьной столовой МБОУ «Сидоровская СОШ»
для обучающихся 5-11 классов
2022-2023 учебный год

<i>a, mλ</i>
Fe
0.49
0.8
1
2.29

2-й день вторник

№ реце п.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевая ценность			Энергетич еская Ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
168	суп рыбный с консервой	250	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	0.1	14.5	0.07	0.51	13	301.5	27	1
948	кисель+ "с" витаминация	200	0.2	0	3.45	145		5.6						
	хлеб	50	3.45	0.4	35.65	158								
	Итого	730	16.04	9.17	62.77	645.58	0.1	27.39	0.07	0.51	58.3	301.5	74.35	2.27



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 и мясом	250	6.74	9.1	22	247					19		16	1.6
	хлеб	50												
№501	рыба по-польски	100	15.15	5.5	0.9	73		1			150		8	50
1009	чай с сахаром	200				60								
№405	каша перловая	200	11	6.2	51.3	260					52		129	3.6
	Итого	800	32.89	20.8	74.2	640	0	1	0	0	221	0	153	55.2

4-й день среда

№ рецеп	Наименование блюда	Масса порци й	Пищевая ценность			Энерге тическ ая Ценнос ть, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
№176	борщ с мясом	250	1.61	10.2	11.64	234		15			8		50	1
№642	плов с мясом	230	16	14	43	360					4.86		21.12	1.11
	Хлеб	50	3.45	0.4	35.65	158								
№102 4	Кофейный напиток	200	2.8	1.75	24.5	160								
	Итого	730	23.86	26.35	114.79	912	0	15	0	0	12.86	0	71.12	2.11

5-й день пятница

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порций	Пищевая ценность			Энергетическая Ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
№212	Рассольник на мясном бульоне	250	2.29	2.45	6.6	57.62	0.05				11.91			0.38
№411	каша манная со сливочным маслом	200	8.4	11.9	50.1	360					20		18	1
№1009	чай с сахаром	200				60								
	Хлеб	50	3.45	0.4	35.65	158								
	Итого		14.14	14.75	92.35	635.62	0.05	0	0	0	31.91	0	18	1.38

6-й день понедельник

№ рецеп	Наименование блюда	Масса порци й	Пищевая ценность			Энергетичес кая ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
№223	Суп -лапша мясом	250	6.74	9.1	22	247			1.28		19	16		1.6
№442	Рожки отварные с маслом	150	7.5	0.9	48.7	330					19		16	1.6
№658	Котлета	100	7.06	11.9	37	150					8		50	1
№587	Томатный соус	30	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								
№932	Компот	200			24.3	170								
	Итого		25.044	24.46	170.11	1085.87	0.06	0.36	1.28		46.06	16	66	4.32

7-й день вторник

<i>№ рецеп.</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Масса порций</i>	<i>Пищевая ценность</i>			<i>Энергетическая Ценность, ккал</i>	<i>Витамины, мг</i>				<i>Минеральные вещества, мг</i>			
№176	борщ с мясом	250	1.6	10.2	11.64	234		15			12	20		0.8
	хлеб	50												
№642	плов с мясом	200	16	14	43	360		1.3			8		50	1
№1009	Чай с сахаром	200				60								
	Итого		17.6	24.2	54.64	654	0	16.3	0	0	20	20	50	1.8

8-й день среда

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса порци й	Пищевая ценность			Энерге тическ ая Ценнос ть, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
№168	суп с рыбными консервами	250	9.67	5.49	12.77	142.58		7.29			45.3		47.35	1.27
№412	каша вязкая с маслом и сахаром молочная рисовая	200	7	1	71	320	0.03		20		5.9	67	21.8	0.47
№3	бутерброд с маслом и сыром	50	3.45	0.4	35.65	158								
№948	кисель+ витаминизация "с"	200			15.3	49.6	0.02	5.6	0.03		3.2	15.8	2	
Итого			20.12	6.89	134.72	670.18	0.05	12.89	20	0	54.4	82.8	71.15	1.74

9-й день четверг

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса	Пищевая ценность			Энерге тическ ая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
		порци й				Ценнос ть, ккал								
Завтрак			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
№102	суп гороховый	250	9.83	8.88	16.8	135		9.7			33.37		36.69	1.61
№442	рожки отварные с маслом	200	7.5	0.9	48.7	330					19		16	1.6
№658	Котлета	100	7.06	11.9	37	150					8	133.1	50	1
№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								
№932	компот	200			24.3	170								
	Итого		28.134	24.24	164.91	973.87	0.06	10.06	0	0	60.43	133.1	102.69	4.33

10-й день пятница

№ рецеп	Наименование блюда	Масса порций	Пищевая ценность			Энергетическая	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
						Ценность, ккал								
№223	суп лапша с мясом	250	6.74	9.1	22	247					19		16	1.6
№405	Каша рассыпчатая (гречневая)	200	3.65	2.97	21.82	128.73	0.13		0.02		9.48	90	135.08	3.02
	Хлеб	50	3.45	0.4	35.65	158								
№100 9	Чай с сахаром	200				60								
		50	5.8	8.3	14.83	157		0.11			139.2		9.45	0.49
	Итого		19.64	20.77	94.3	750.73	0.13	0.11	0.02	0	167.68	90	160.53	5.11

