тверждаю:
Луниципальное бюджетное
бщеобразовательное учреждение
Илекская средняя общеобразовательная
икола №1 Илекского района
Оренбургской области
Веркаш Т. И.
« » 20 г.

Примерное меню рационального питания обучающихся, с 7 - 11 лет для общеобразовательных школ Илекского района, на осенне-зимний период 2022-2023 учебного года

Школа	МБОУ Илек	ская СОШ М	1 первый день	Отд./корп				День	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
		№309	Макароны отварные	150		187	5,1	7,5	28,5
			Вафли	30		91	1,14	1	18,8
	Напиток	№382	Какао с молоком	200		119	4,08	3,54	20,9
Завтрак	Хлеб	ГОСТ 278	Хлеб пшеничный	40		74	2,52	0,35	16,18
	Хлеб	ГОСТ 20	Хлеб ржаной	20		46	1	0	10
		№587	Соус томатный	50		34	1	2	4
		№294	Биточки из мяса птицы	90		257	16	15	15
		№406	Пирожок с капустой	60		120	3,48	2,52	21,42
Завтрак 2		№378	Чай с сахаром и молоком	200		87	3	3	13
	1 блюдо	№78	Борщ	200		102	2,64	3,28	8,56
	2 блюдо	№377	Плов из мяса птицы	200		310,75	19,3	14,50	24,76
		№58	Салат с огурцом и помидором	100		123,04	6,32	4,64	14,08
		№358	Кисель	200		91	0	0	15
Обед	Хлеб бел.	ГОСТ 27	Хлеб пшеничный	60		140	4,74	0,6	28,98
	Хлеб черн.	ГОСТ 20	Хлеб ржаной	40		92	2,24	0,44	19,76

Школа МЕРУ Илекская СОШ №1 второй день

Отд./корп

Прием пищи	Раздел	N° рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
		1	КЕКС	40	·	168	2,44	7,38	22,96
		№ 190	каша Дружба	180		351	16,67	19,21	43
	напиток	№ 348	компот из Кураги	200		115	0,78	0.04	27,63
Завтрак		ГОСТ 2'	Хлеб пшеничный	40		74	2,52	0,35	16,18
		ГОСТ 2(Хлеб ржаной	20		46	1	0	10
		№ 14	Масло порционно	30		67,2	0,10	7,2	0,13
			печенье	50		118	1,00	0,63	11,33
Завтрак 2		№ 349	компот из сухофруктов	200		196	1	0	47
		№ 67	ВИНЕГРЕТ	80		78,3	1,29	4,96	7,21
		№ 115	суп рисовый	200		41	0,46	3,84	1,38
		№302	гречка отварная	180		278,23	10,68	4,92	47,8
		№ 278	тефтели из мясо птицы	90		92,88	5,24	428	2,43
Обед		ГОСТ 2'	Хлеб пшеничный	60		140	4,74	0,6	28,98
	*	ГОСТ 2(Хлеб ржаной	40		92	2,24	0,44	19,76
	гор.напиток	№ 377	Чай с сахаром и лимоном	200		62	0,13	0,02	15,20

Школа	МБОУ Илекская СОШ №1 3 день
-------	-----------------------------

Отд./корп

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
		№338	Яблоко	100		44.40	0.40	0.40	9,8
		№ 125	Картофель отварной	150		150	2,88	5,65	19,98
		№229	Рыба, запеченая с овощами	80		174	8,05	9,56	174,20
	напиток	№389	сок фруктовый	200		86.60	1	0,2	86,6
Zaprnov		ГОСТ			•				
Завтрак		27842-		40		74	2.52	0,35	16,18
	хлеб	88	Хлеб пшеничный						
		ГОСТ							
		27842-		20		46	1	0,22	10
		88	ХЛЕБ РЖАНОЙ						
	завтрак 2	№406	пирожок с повидлом	50		133	2,88	1,17	27,78
Завтрак 2		№376	чай с сахаром	200		60	0	0,02	15
		1							
		№47	салат из " Квашеной капусты"	80		68,56	1,37	4,00	6,80
		№ 103	суп гороховый	200		226,88	6,4	4,24	13,68
		№254	рагу из мясо птицы	200		305,56	9,02	9,91	8,14
		№342	компот из свежих яблок	200		114,6	0,16	0,16	27,88
		ГОСТ							
Обед		27842-		60		140	4,74	0,6	28,98
Обед	хлеб бел.	88	Хлеб пшеничный						
		ГОСТ		40		92	2,24	0,44	19,76
	хлеб черн.	2077-84	Хлеб ржаной	40		92	۷,۷4	U, 44	19,70

МБОУ Илекская СОШ №1 четвертый день Школа Отд./корп День Белк Жиры Углеводы № рец. Выход, г Калорийность Прием пищи Раздел Блюдо Цена Печенье 50 118 1.00 0.63 11,33 №302 10,68 180 278 4,92 47,8 Гречка отварная №587 34 1.3 2,4 4,2 Соус томатный 50 №278 90 93 5,24 4,27 2.43 Тефтели из мясо птицы №3677 62 0,13 0,02 200 15,20 Завтрак чай с лимоном ГОСТ2 2,52 40 74 0,35 16,18 78 ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ ГОСТ2 20 46 0 10 1 07 ХЛЕБ РЖАНОЙ ПРЯНИК 50 17,75 1,00 0,63 11,33 Завтрак 2 №378 ЧАЙ с сахаром и молоком 2,79 2,55 200 87,25 13,27 №48 100 87,90 1,30 6,98 8.20 салат из картофеля с сал. огурцом №87 щи из свежей капусты и картофелем 200 1,44 3,80 4,88 139,2 7,5 №309 5,1 28,5 макароны отварные 150 186,5 №280 90 7,76 10,39 9,49 164,7 фрикадельки из говядины ГОСТ 27842-60 140 4,74 0,6 28,98 88 хлеб бел. Хлеб пшеничный Обед 40 92 2,24 0,44 19.76 ГОСТ 2077-84 Хлеб ржаной хлеб черн.

200

60,00

0.07

0.02

15,00

№358

Чай' с сахором

Школа	МБОУ Илекс	кая СОШ	№1 пятый день	Отд./корп	

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
		№ 97	Сыр порциями	30		102,8	7,54	7,54	8,3
		№ 174	Каша молочная рисовая	150		227,72	4,08	7,39	36,08
		№ 14	Масло порционно	30		65,72	0,10	7,2-	0,13
		ГОСТ							
2		27842-	Хлеб пшеничный	40		74	2,52	4,6	16,18
Завтрак	хлеб	88							
	хлеб	ΓΟCT 2077-84	Хлеб ржаной	20		46	1	0,35	10
		№209	Яйцо отварное	40		62,84	5,08	4,60	0,28
		№692	Кофейный напиток	200		89,32	1,40	1,60	17,35
		№422	Сдоба обыкнавенная	60		168,20	4,00	3,10	27,00
Завтрак 2		№377	Чай с лимоном	200		62,00	0,13	0,02	15,25
		№30	Салат " Степной"	80		128,6	1,4	10,1	7,6
		№96	Рассольник "Ленинградский"	200		85,8	4,02	5,67	13,52
		№254	Картошка тушеная с курицей	200		305,56	9,02	9,91	8,14
		№394	Компот из сухофруктов	200		196,38	1,16	0,30	47,26
Обед		ΓΟCT 27842-	Хлеб пшеничный	60		140	4,74	0,6	28,98
	хлеб бел.	88							
	хлеб черн.	ΓΟCT 2077-84	Хлеб ржаной	40		92	2,24	0,44	19,76

Школа	МБОУ Илек	ская СО	II №1 шестой день 2 неделя	Отд./корп				День	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
		№338	Яблоко	106		44,4	0,40	0,40	9,8
		№22	Каша молочная пшеничная	200		227,72	4,08	7,39	36,08
		№ 14	Масло порционно	30		65,72	0,10	7,20	0,13
Завтрак	хлеб	ГОСТ278	ЗХлеб пшеничный	40		74	2,52	0,35	16
	хлеб	ГОСТ 2(Хлеб ржаной	20		45,98	1,12	0,22	9,88
		№382	Какао с молоком	200		119	4,08	3,54	20,9
			Печенье	35		74,70	0,95	0,59	17,64
Завтрак 2		№377	Чай с сахором и лимоном	200		62	0,13	0,02	15,20
		№47	Салат из "Квашеной капустой"	80		68,56	1,37	4,00	6,80
		№377	Плов из мясо птицы	200		310,75	19,30	14,50	24,76
		№103	Суп картофельный с вермишелью	200		94,60	2,14	2,26	13,96
		№342	Компот из свежих яблок	200		114,60	0,16	0,16	27,88
Обед	хлеб бел.	ГОСТ 2'	Хлеб пшеничный	45		140	4,74	0,6	28,98
	хлеб черн.	ГОСТ 2(Хлеб ржаной	30		91,96	2,24	0,44	19,76

№ рец. №190 №348 ГОСТ 27	Блюдо Йогурт Каша Дружба Компот из кураги	Выход, г 1шт 180	Цена	Калорийность 168	Белки 2,44	Жиры 7,38	Углеводы 22,96
№348 ΓΟСТ 27	Каша Дружба Компот из кураги	180			2,44	7,38	22,96
№348 ΓΟСТ 27	Компот из кураги			251			1 '
ГОСТ 27		• • • •		351	16,67	19,21	43
		200		114,8	0,78	0,04	27,63
FOCT 20	Хлеб пшеничный	40		74	2,52	0,35	16,18
ГОСТ 20	Хлеб ржаной	20		46	1,12	0,22	9,88
№14	Масло порционно	30					
	Пряник	50		117,75	1,00	0,63	11,33
№349	Компот из сухофруктов	200		196,38	1,16	0,3	47,26
№58	Салат с огурцом и помидором	100		123.04	6.32	4,64	14,08
№87	Щи из свежей капусты	200		139,20	1,44	3,80	4,88
№ 280	Фрикадельки из говядины	90		146,40	6,90	9,24	8,44
№309	Макароны отварные	150		186,50	5,10	7,50	28,50
ГОСТ 278	Хлеб пшеничный	45		140,28	4,74	0,6	28,98
г. ГОСТ 207	Хлеб ржаной	30		92	2,24	0,44	19,76
ток №358	Кисель	200		91	0	0	14,60
	№349 №58 №87 №280 №309 FOCT 278 H. FOCT 207	Пряник №349 Компот из сухофруктов №58 Салат с огурцом и помидором №87 Щи из свежей капусты №280 Фрикадельки из говядины №309 Макароны отварные ГОСТ 278 Хлеб пшеничный н. ГОСТ 207 Хлеб ржаной	Пряник 50 №349 Компот из сухофруктов 200 №58 Салат с огурцом и помидором 100 №87 Щи из свежей капусты 200 №280 Фрикадельки из говядины 90 №309 Макароны отварные 150 ГОСТ 278 Хлеб пшеничный 45 н. ГОСТ 207 Хлеб ржаной 30	Пряник 50 №349 Компот из сухофруктов 200 №58 Салат с огурцом и помидором 100 №87 Щи из свежей капусты 200 №280 Фрикадельки из говядины 90 №309 Макароны отварные 150 ГОСТ 278 Хлеб пшеничный 45 н. ГОСТ 207 Хлеб ржаной 30	Пряник 50 117,75 №349 Компот из сухофруктов 200 196,38 №58 Салат с огурцом и помидором 100 123,04 №87 Щи из свежей капусты 200 139,20 №280 Фрикадельки из говядины 90 146,40 №309 Макароны отварные 150 186,50 ГОСТ 278 Хлеб пшеничный 45 140,28 н. ГОСТ 207 Хлеб ржаной 30 92	Пряник 50 117,75 1,00 №349 Компот из сухофруктов 200 196,38 1,16 №58 Салат с огурцом и помидором 100 123,04 6,32 №87 Щи из свежей капусты 200 139,20 1,44 №280 Фрикадельки из говядины 90 146,40 6,90 №309 Макароны отварные 150 186,50 5,10 ГОСТ 278 Хлеб пшеничный 45 140,28 4,74 н. ГОСТ 207 Хлеб ржаной 30 92 2,24	Пряник 50 117,75 1,00 0,63 №349 Компот из сухофруктов 200 196,38 1,16 0,3 №58 Салат с огурцом и помидором 100 123,04 6,32 4,64 №87 Щи из свежей капусты 200 139,20 1,44 3,80 №280 Фрикадельки из говядины 90 146,40 6,90 9,24 №309 Макароны отварные 150 186,50 5,10 7,50 ГОСТ 278 Хлеб пшеничный 45 140,28 4,74 0,6 н. ГОСТ 207 Хлеб ржаной 30 92 2,24 0,44

Школа МБОУ Илекская СОШ №1 восьмой день 2 неделя

Отд./корп

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	гор. блюдо	№ 184	Каша молочная овсяная "Геркулес"	150		201,96	10,03	16,94	44,1
			KEKC	40		168	2,44	7,38	22,96
		№ 209	Яйцо отварное	40		62,84	5,08	4,60	0,28
		№ 14	Масло порционно	10		65,72	0,1	7,20	0,13
Zanenava		ГОСТ							
Завтрак		27842-		40		74	2,52	0,35	16,18
	хлеб	88	Пшеничный						
		ГОСТ		20		45,98	1,12	0,22	9,88
	хлеб	2077-84	Ржаной	20		73,70	1,12	0,22	7,00
		№377	Чай с сахаром	200		62,00	0,13	0,02	15,20
		№406	Пирожок с повидлом	50		133	2,88	1,17	27,78
Завтрак 2		№376	Чай с сахаром и лимоном	200		60	0,07	0,02	15
		г							
		№67	"Винегрет"	80		78,30	1,30	4,96	7,12
	1 блюдо	№103	Суп гороховый	200		226,88	6,4	4,24	13,68
	2 блюдо	№294	Биточки из мяса птицы	90		257	15,59	15,07	14,64
		№ 171	Каша пшеничная рассыпчатая	150		194,96	5,13	6,00	0,97
		№587	Соус томатный	50		34	1,30	2,40	4,20
		ГОСТ							
		27842-		45		83,6	2,84	0,4	18,2
Обед	хлеб бел.	88	Пшеничный						
		ГОСТ		30		68,97	1,68	0,33	14,82
	хлеб черн.	2077-84	Ржаной	30		00,77	1,00	0,55	17,02
		№692	Кофейный напиток	200		89,32	1,40	1,60	17,35
		1							
		1							

Школа	МБОУ Илекс	кая СОШ №	1 девятый день 2 неделя	Отд./корп				День	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
	Гарнир	№205	Макароны с овощами	150		188,40	10,12	14,60	23,60
		№97	Сыр порционно	30		102,80	7,54	7,54	8,3
	Напиток	№389	Сок фруктовый	200		86,60	1	0,20	20,20
Завтрак	Хлеб	ГОСТ 27	Хлеб пшеничный	40		74	2,52	0,35	16,18
	Хлеб	ГОСТ 20	Хлеб ржаной	20		46	1	0,22	9,88
	Гор.блюда	№280	Фрикадельки из говядины	90		164,7	7,76	10,39	9,49
		№406	Пирожок с капустой	60		120,30	3,48	2,52	21,42
Завтрак 2		№378	Чай с сахаром и молоком	200		87,25	2,79	2,55	87,25
		№25	Салат с огурцом и помидором	100		101,50	0,94	8,28	14,85
	1 блюдо	№ 115	Суп рисовый	200		41	0,46	3,84	1,38
	2 блюдо	№ 125	Картофель отварной	200		200	3,84	7,5	26,64
		№229	Рыба, запечённая с овощами	100		217,75	10,06	11,95	31,75
Обед	Хлеб бел.	ГОСТ 278	Хлеб пшеничный	60		140,28	4,74	0,6	28,98
	Хлеб черн.	ГОСТ 207	Хлеб ржаной	40		91,96	2,24	0,44	19,76
	Гор.напиток		Компот из свежих яблок	200		114,60	0,16	0,16	27,88

Школа	МБОУ Илен	скал СО	II №1 десятый день 2 неделя	Отд./корп			,	День	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
		№338	Яблоко	100		44,40	0,40	0,40	9,80
		№223	Запеканка творожная	150		405,00	21,91	16,58	42,00
			Молоко сгущеное	15		44,13	1,06	0,75	8,28
		ГОСТ							
Завтрак		27842-		40		• 74	2,52	0,35	16,18
Эавтрак	хлеб	88	Хлеб пшеничный						
	хлеб	ΓΟCT	Хлеб ржаной	20		45,98	1Д2	0,22	9,88
	XJICO	№378	Чай с сахором и молоком	200		87,25	2,79	2,55	87,25
		№421	Сдоба обыкновенная	60		168,20	4,00	3,10	27,00
Завтрак 2		№377	Чай с сахором и лимоном	200		62,00	0,13	0,02	15,20
		№ 39	Салат из картофеля с кукурузой и морковью	80		98,52	1,65	3,78	14,22
	*	№78	Борщ с капустой и картофелем	200		102,00	2,64	3,28	8,56
		№254	Рагу из мясо птицы	150		229,92	7,76	7,43	6,1
		№349	Компот из сухофруктов	200		196,38	1,16	0,30	47,26
Обед		ΓΟCT 27842-		60		140	4,74	0,60	28,98
	хлеб бел.	88	Хлеб пшеничный						
	хлеб черн.	ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	40		92	2,24	0,44	19,76
	•								