Утверждаю:

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Илекская средняя общеобразовательная школа №1 Илекского района Оренбургской области

Веркаш Т. И.

» cecer ed 2027 r.

Примерное меню рационального питания обучающихся, с 5-11 класс для общеобразовательных школ Илекского района, на осенне-зимний период 2023-2024 учебного года

Школа	МБОУ Илеко	ская СО	II №1 первый день 1 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

Школа	МБОУ Илек	ская СОШ М	1 второй день 1 неделя	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
Завтрак			Вафли	30		91	1,14	1	18,8
	Напиток	№382	Чай с сахаром	200		60	0,07	0,02	15,00
	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

Школа	МБОУ Илек	ская СОШ М	1 третий день 1 неделя	Отд./корп				День	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак			KEKC	40		168	2,44	7,38	22,96
		<b>№</b> 190	каша Дружба	180		351	16,67	19,21	43
	напиток	№348	компот из Кураги	200		115	0,78	0.04	27,63
		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

Школа	МБОУ Илек	ская СОШ №	1 четвертый день 1 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	9,8
Прием пищи Завтрак Прием пищи Завтрак		№125	Картофель отварной	150		150	2,88	5,65	19,98
		№229	Рыба, запечённая с овощами	80		174	8,05	9,56	174,20
	напиток	№389	сок фруктовый	200		86.60	1	0,2	86,6
	хлеб	ΓΟCT 27842- 88	Хлеб пшеничный	40	,	74	2.52	0,35	16,18
	THE C	ΓΟCT 27842- 88	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		46	1	0,22	10
	завтрак 2	№406	пирожок с повидлом	50		133	2,88	1,17	27,78
Школа	МБОУ Илек	ская СОШ №	1 пятый день 1 неделя	Отд./корп				День	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
		№97	Сыр порциями	30		102,8	7,54	7,54	8,3
		<b>№</b> 174	Каша молочная рисовая	150		227,72	4,08	7,39	36,08
		<b>№</b> 14	Масло порционно	30		65,72	0,10	7,2-	0,13
Завтрак	хлеб	ΓΟCT 27842- 88	Хлеб пшеничный	40		74	2,52	4,6	16,18
Завтрак  Школа Прием пищи  Завтрак	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

Школа	МБОУ Илек	МБОУ Илекская СОШ №1 шестой день 2 неделя Раздел № рец. Блюдо		Отд./корп				День	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак			Печенье	50		118	1,00	0,63	11,33

№	<u>6</u> 302	Гречка отварная	180	278	10,68	4,92	47,8
№	<u>°</u> 587	Соус томатный	50	34	1,3	2,4	4,2
No	<u>6</u> 278	Тефтели из мяса птицы	90	93	5,24	4,27	2,43
$\mathcal{N}_{\underline{0}}$	<u>0</u> 3677	чай с лимоном	200	62	0,13	0,02	15,20
ΓC 78	OCT2 8	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40	74	2,52	0,35	16,18
ΓC 07	OCT2 7	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20	46	1	0	10

Школа	МБОУ Илек	ская СОШ №	1 седьмой день 2 неделя	Отд./корп				День	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
			Йогурт	1шт		168	2,44	7,38	22,96
		<b>№</b> 190	Каша Дружба	180		351	16,67	19,21	43
	Напиток	№348	Компот из кураги	200		114,8	0,78	0,04	27,63
	Хлеб	ГОСТ 27	Хлеб пшеничный	40		74	2,52	0,35	16,18
	Хлеб	ГОСТ 20	Хлеб ржаной	20		46	1,12	0,22	9,88
		<b>№</b> 14	Масло порционно	30					
Zaprnove		№342	компот из свежих яблок	200		114,6	0,16	0,16	27,88
Завтрак	хлеб бел.	ΓΟCT 27842- 88	Хлеб пшеничный	60		140	4,74	0,6	28,98
	хлеб черн.	ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	40		92	2,24	0,44	19,76

Школа	МБОУ Илекская СОШ №1 восьмой день 2 неделя	Отд./корп	День	

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	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
	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

Школа	МБОУ Илек	ская СОШ Л	№1 девятый день 2 неделя	Отд./корп				День	
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
Завтрак	хлеб	ГОСТ 27842- 88	Хлеб пшеничный	40		74	2,52	0,35	16,18
	хлеб	ΓΟCT 2077-84	Хлеб ржаной	20		45,98	1,12	0,22	9,88
		№377	Чай с сахаром	200		62,00	0,13	0,02	15,20

Школа	МБОУ Илек	ская СОШ Л	о1 десятый день 2 неделя	Отд./корп				День	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		№338	Яблоко	100			44,40		0,40

	№223	Запеканка творожная	150		405,00	21,91	16,58	42,00
		Молоко сгущённое	15		44,13	1,06	0,75	8,28
	ГОСТ							
	27842-		40	•	74		2,52	0,35
хлеб	88	Хлеб пшеничный						
хлеб	ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	20			45,98	1Д2	0,22
	№378	Чай с сахаром и молоком	200		87,25	2,79	2,55	87,25
	<b>№</b> 421	Сдоба обыкновенная	60		168,20	4,00	3,10	27,00

## Данные электронной подписи

Владелец: Веркаш Татыяна Ивановна
Организация: МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ИЛЕКСКАЯ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 1
ИЛЕКСКОГО РАЙОНА ОРЕНБУРГСКОЙ ОБЛАСТИ,
5629003703 562901001

## Данные сертификата

Серийный номер: 676EAF7FA55CBF99C86062C3F1867D82 Срок действия: 20.04.2023 12:39:00 - 13.07.2024 12:39:00

Документ подписан электронной подписью