

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд**

Рацион: МЕНЮ МБОУ СОШ № 1 п.Восточный 5-11 класс

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: от 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Обед</b>															
	Икра кабачковая,	60	1,64	4,31	8,73	80,28					3	2	1		
292	Суп гороховый с гречками	270/20													
46,3	Макаронные изделия отварные (Г)	180	6,44	4,01	44,1	242,31			21		6	2			
7 021,01	Тефтели мясные с овощами и с соусом	100	5,07	6,25	6,58	105,93					16	48	11	1	
	349	Компот из смеси сухофруктов,	200	0,66	0,09	32,01	132,8					6	5	3	
534,04	Хлеб витаминизированный	60	6	0,6	42	202				3	39	850	1	11	
534,07	Хлеб ржаной (г)	40	6	0,6	42	202				3	39	850	1	11	
13 033	Йогурт (Г)	125	4,4	0,2	19	95					152	119	15		
<b>Итого за Обед</b>			30,21	16,06	194,42	1060,32			21	6	261	1876	32	23	
<b>Итого за день</b>			30,21	16,06	194,42	1060,32			21	6	261	1876	32	23	

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)**

Рацион: МЕНЮ МБОУ СОШ № 1 п.Восточный 5-11 класс

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: от 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
40,06	Салат из отварной свеклы с растительным маслом (Г)	100	2,74	7,68	6,84	110,53		2	38		86	109	1	1
2,01	Рассольник ленинградский со сметаной (Г)	270	2,83	6,65	19,73	151,09		19	332		41	91	34	1
3,3	Картофельное пюре (Г)	180	3,72	4,44	24,48	159,6		37	40		43	109	1	2
3,7	Рыба (филе), припущенная с овощами (Г)	100	13,48	1,67	1,01	73,39		1	164		39	209	50	1
388	Напиток из плодов шиповника,	200	0,68	0,28	20,76	88,2					5	5	3	
534,04	Хлеб витаминизированный	60	6	0,6	42	202				3	39	850	1	11
534,07	Хлеб ржаной (г)	40	6	0,6	42	202				3	39	850	1	11
26,01	Фрукт (Г)	100	0,67	0,67	16,33	78,33					27	18	15	4
<b>Итого за Обед</b>			36,12	22,59	173,15	1065,14		59	574	6	319	2241	106	31
<b>Итого за день</b>			36,12	22,59	173,15	1065,14		59	574	6	319	2241	106	31

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 3)**

Рацион: МЕНЮ МБОУ СОШ № 1 п.Восточный 5-11 класс

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: от 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>Обед</b>															
	Горошек зеленый консервированный,	100	3,6	0,1	9,8	55					10		9		
111	Суп с макаронными изделиями,	270	2,58	5,48	14,03	126,36			47		3	12	2		
304	Рис отварной,	180	4,38	6,45	44,02	251,64			6		2	15	5		
260	Гуляш из свинины,	100	10,64	28,19	2,89	309			1		42	233	34	4	
346,01	Компот из кураги и изюма	200	0,98	0,1	33,69	140,64		1	78		32	35	19	1	
534,04	Хлеб витаминизированный	60	6	0,6	42	202				3	39	850	1	11	
534,07	Хлеб ржаной (г)	40	6	0,6	42	202				3	39	850	1	11	
	Булочка к кофе (хлебозавод),	100	15,74	3,5	38,86	250		3		35	63	192	1	4	
<b>Итого за Обед</b>			49,92	45,02	227,29	1536,64		3	2	166	7	230	2187	72	31
<b>Итого за день</b>			49,92	45,02	227,29	1536,64		3	2	166	7	230	2187	72	31

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: МЕНЮ МБОУ СОШ № 1 п.Восточный 5-11 класс

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: от 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
52	Салат из моркови с растительным	100	1,41	6,01	8,26	92,8					3	5	4	
2,2	Борщ со сметаной (Г)	270	2,51	6,45	12,91	120,47								
223	Запеканка из творога,	200	34,92	30,8	32,96	548		29	225		50	60	27	1
541,01	Нектар 1л яблоко	200						1	214		1107	1331	153	3
534,04	Хлеб витаминизированный	60	6	0,6	42	202								
534,07	Хлеб ржаной (г)	40	6	0,6	42	202				3	39	850	1	11
15	Сыр (порциями),	20	5,26	5,32		68,67				3	39	850	1	11
									32		131	77	7	
<b>Итого за Обед</b>			56,1	49,78	138,13	1233,94		30	471	6	1369	3173	193	26
<b>Итого за день</b>			56,1	49,78	138,13	1233,94		30	471	6	1369	3173	193	26

Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: МЕНЮ МБОУ СОШ № 1 п.Восточный 5-11 класс

День: пятница

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 1

Возраст: от 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
	Кукуруза консервированная,	60	2,05	0,9	12,59	33,6			2					
21,01	Суп-пюре из разных овощей (Г)	270	3,51	5,21	13,85	119,07		18	358		39	55	25	1
171	Каша гречневая рассыпчатая,	180	10,52	2,75	47,66	256,8			27		30	168	99	3
260	Гуляш из мяса кур,	100	13,28	10,84	2,9	162		1	81		30	137	18	1
	Напиток "Витошка"	200			18,6	74								
534,04	Хлеб витаминизированный	60	6	0,6	42	202					3	39	850	1
534,07	Хлеб ржаной (г)	40	6	0,6	42	202								
13 036,11	Плюшка с сахаром	100	0,65	8,71	16,88	148,52			313		3	39	850	1
<b>Итого за Обед</b>			42,01	29,61	196,48	1197,99		19	781	6	185	2078	146	27
<b>Итого за день</b>			42,01	29,61	196,48	1197,99		19	781	6	185	2078	146	27

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)**

Рацион: МЕНЮ МБОУ СОШ № 1 п.Восточный 5-11 класс

День: понедельник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: от 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
	Икра кабачковая,	100	2,73	7,19	14,55	133,8					5	3	1	
6,2	Щи из свежей капусты со сметаной (Г)	270	10,26	11,51	7,67	176,12		32	321		49	119	29	1
259	Жаркое по-домашнему из курицы,	250	19,06	14,67	18,43	282,86		39	35		37	110	64	3
376	Чай с сахаром,	200	0,07	0,02	15	60					1			
534,04	Хлеб витаминизированный	60	6	0,6	42	202				3	39	850	1	11
534,07	Хлеб ржаной (г)	40	6	0,6	42	202				3	39	850	1	11
13 033	Йогурт (Г)	125	4,4	0,2	19	95					152	119	15	
<b>Итого за Обед</b>			<b>48,52</b>	<b>34,79</b>	<b>158,65</b>	<b>1151,78</b>		<b>71</b>	<b>356</b>	<b>6</b>	<b>322</b>	<b>2051</b>	<b>111</b>	<b>26</b>
<b>Итого за день</b>			<b>48,52</b>	<b>34,79</b>	<b>158,65</b>	<b>1151,78</b>		<b>71</b>	<b>356</b>	<b>6</b>	<b>322</b>	<b>2051</b>	<b>111</b>	<b>26</b>

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)**

Рацион: МЕНЮ МБОУ СОШ № 1 п.Восточный 5-11 класс

День: вторник

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: от 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
	Горошек зеленый консервированный,	50	1,8	0,05	4,9	27,5					5		4	
2 017	Суп рыбный (из консервы)	270	11,72	5,3	22,53	185,26		17	362		111	78	57	1
3,3	Картофельное пюре (Г)	180	3,72	4,44	24,48	159,6		37	40		43	109	1	2
234,05	Биточки (котлеты) из рыбы минтай	100	10,98	4,41	5,72	107,21		1	55		38	173	41	1
346,01	Компот из кураги и изюма	200	0,98	0,1	33,69	140,64		1	78		32	35	19	1
534,04	Хлеб витаминизированный	60	6	0,6	42	202				3	39	850	1	11
534,07	Хлеб ржаной (г)	40	6	0,6	42	202				3	39	850	1	11
15	Сыр (порциями),	20	5,26	5,32		68,67			32		131	77	7	
<b>Итого за Обед</b>			<b>46,46</b>	<b>20,82</b>	<b>175,32</b>	<b>1092,88</b>		<b>56</b>	<b>567</b>	<b>6</b>	<b>438</b>	<b>2172</b>	<b>131</b>	<b>27</b>
<b>Итого за день</b>			<b>46,46</b>	<b>20,82</b>	<b>175,32</b>	<b>1092,88</b>		<b>56</b>	<b>567</b>	<b>6</b>	<b>438</b>	<b>2172</b>	<b>131</b>	<b>27</b>

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 8)**

Рацион: МЕНЮ МБОУ СОШ № 1 п.Восточный 5-11 класс

День: среда

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: от 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
	Кукуруза консервированная,	100	3,41	1,5	20,98	56			3					
2,01	Рассольник ленинградский со сметаной (Г)	270	2,83	6,65	19,73	151,09		19	332		41	91	34	1
171	Каша гречневая рассыпчатая,	180	10,52	2,75	47,66	256,8			27		30	168	99	3
260	Гуляш из свинины,	100	10,64	28,19	2,89	309		1		1	42	233	34	4
349	Компот из смеси сухофруктов,	200	0,66	0,09	32,01	132,8					6	5	3	
534,04	Хлеб витаминизированный	60	6	0,6	42	202				3	39	850	1	11
534,07	Хлеб ржаной (г)	40	6	0,6	42	202				3	39	850	1	11
3	Бутерброд с маслом и сыром,	30/20/20	8,78	11	20,76	217			72	1	170	185	33	2
<b>Итого за Обед</b>			<b>48,84</b>	<b>51,38</b>	<b>228,03</b>	<b>1526,69</b>		<b>20</b>	<b>434</b>	<b>8</b>	<b>367</b>	<b>2382</b>	<b>205</b>	<b>32</b>
<b>Итого за день</b>			<b>48,84</b>	<b>51,38</b>	<b>228,03</b>	<b>1526,69</b>		<b>20</b>	<b>434</b>	<b>8</b>	<b>367</b>	<b>2382</b>	<b>205</b>	<b>32</b>

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)**

Рацион: МЕНЮ МБОУ СОШ № 1 п.Восточный 5-11 класс

День: четверг

Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: от 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
52	Салат из моркови с растительным	100	1,41	6,01	8,26	92,8					3	5	4	
111	Суп с макаронными изделиями,	270	2,58	5,48	14,03	126,36			47		3	12	2	
289	Рагу из мяса кур,	250	18,3	15,21	21,71	297,14		19	24		61	180		
541,01	Нектар 1л яблоко	200												
534,04	Хлеб витаминизированный	60	6	0,6	42	202				3	39	850	1	11
534,07	Хлеб ржаной (г)	40	6	0,6	42	202				3	39	850	1	11
410	Шаньга с наливкой,	100	6,67	5,33	46,67	266,67			28		35	79	25	1
<b>Итого за Обед</b>			40,96	33,23	174,67	1186,97		19	99	6	180	1976	33	23
<b>Итого за день</b>			40,96	33,23	174,67	1186,97		19	99	6	180	1976	33	23

**Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)**

Рацион: МЕНЮ МБОУ СОШ № 1 п.Восточный 5-11 класс

День: пятница

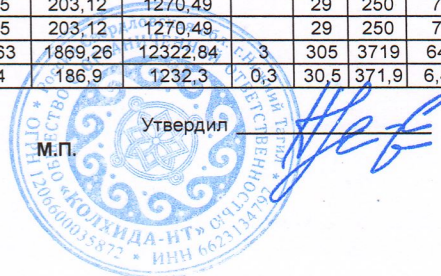
Сезон: 01.01-12.31 (Все)

Неделя: 2

Возраст: от 11 лет и старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
	Икра кабачковая,	60	1,64	4,31	8,73	80,28					3	2	1	
2,2	Борщ со сметаной (Г)	270	2,51	6,45	12,91	120,47		29	225		50	60	27	1
46,3	Макаронные изделия отварные (Г)	180	6,44	4,01	44,1	242,31			21		6	2		
268,02	Котлета домашняя из мяса	100	17,36	13,43	16,29	256,9			4	1	27	186	29	3
388	Напиток из плодов шиповника,	200	0,68	0,28	20,76	88,2					5	5	3	
534,04	Хлеб витаминизированный	60	6	0,6	42	202				3	39	850	1	11
534,07	Хлеб ржаной (г)	40	6	0,6	42	202				3	39	850	1	11
26,01	Фрукт (Г)	100	0,67	0,67	16,33	78,33					27	18	15	4
<b>Итого за Обед</b>			41,3	30,35	203,12	1270,49		29	250	7	196	1973	77	30
<b>Итого за день</b>			41,3	30,35	203,12	1270,49		29	250	7	196	1973	77	30
<b>Итого за период</b>			440,44	333,63	1869,26	12322,84	3	305	3719	64	3867	22109	1106	276
<b>Среднее значение за период</b>			44	33,4	186,9	1232,3	0,3	30,5	371,9	6,4	386,7	2210,9	110,6	27,6

Составил \_\_\_\_\_ Бухгалтер



М.П.

Утвердил

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575836

Владелец Хисамудинов Анатолий Раилович

Действителен с 20.04.2022 по 20.04.2023