

Утверждаю:

директор школы

И.В. Тарасов



МБОУ Васильевская ООШ

Основное двухнедельное меню рационов
питания учащихся 12 лет и старше

2023-2024

учебный год

Хлеб из муки пшеничной обогатщенной		40	3.04	0.36	18.48	88.40	0.06	0.00	0.00	0.52	9.20	34.80	13.20	0.80	
Кондитерские изделия(пастыло, мармелад, лим) в индивидуальной упаковке	Зефир	30	0.02		11.91	48.15				0.60	0.15	0.30	0.06		
Напитки горячие (чай, отвары), в т.ч. с лимоном, шиповником, сахар (не более 12 г)	Чай с лимоном и сахаром	207	0.06	0.01	12.19	50.27	0.00	2.90		7.75	9.78	5.24	0.90	0.14	
	Итого за завтрак	707	23.48	25.21	85.75	665.16	0.36	40.69	18.30	3.14	93.90	31.32	87.97	5.99	111.06
Обед															
Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сельдью)	Консервы овощные заправочные (карбамная икра)	100	1.30	5.40	5.10	73.20	0.01	4.20		1.41	24.60	22.20	9.00	0.42	161.86
Супы картофельные с крупными бобовыми, макаронными изделиями, овощами, рассыпными	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	13.29	2.86	14.53	137.04	0.19	1.70	49.09	1.33	25.31	103.37	6.57	1.08	44.60
Блюда/гарниры из картофеля (в том числе с поджаренной из свежих овощей) салатов	Каша рассыпчатая (пшеничная)	200	8.30	6.30	36.00	233.70	0.11	0.00	0.02	0.16	1.22	162.00	0.03	2.43	22.52
Блюда из птицы (буженины)	Птица запеченая	100	22.06	18.23	5.88	276.25	0.06	0.03	53.75	0.60	68.13	166.13	25.38	2.03	64.69
Сочы, напитки	Сок фруктовый	200	1.00	0.20	20.20	92.00	0.02	4.00		0.20	14.00	8.00	2.80		
Хлеб из муки пшеничной обогатщенной	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	13.86	66.30	0.05			0.39	6.90	26.10	9.90	0.60	
Хлеб из муки ржаной, ржано-пшеничной	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.93	0.53	17.33	85.33	0.08	0.00	0.00	0.40	13.20	77.60	22.80	1.80	0.40
	Итого за Обед	920	51.16	33.80	112.90	963.82	0.52	9.93	102.86	4.49	153.36	571.40	81.68	11.16	294.07
Всего за Среда-1	День/неделя: Четверг-1	1627	74.64	59.01	198.65	1628.98	0.88	50.62	121.16	7.63	247.26	882.73	169.65	17.14	405.13
Завтрак															
Блюда из творога в том числе с поливкой, соусом	Сырники	200	29.40	8.60	31.00	319.10	0.09	0.54	66.15	0.87	267.62	262.40	36.80	0.93	635.94
Прошвы, соусы	Сливочное молоко	15	0.39	2.25	0.54	24.30	0.01	0.06	15.00	0.05	13.20	9.15	1.35	0.03	16.05
Напитки горячие (чай, кофе/белый напиток, кофе) с молоком (сахар не более 12 г)	Кофейный напиток с молоком	200	3.90	3.00	17.28	107.88	0.02	0.78	10.00	0.10	124.77	90.00	14.00	0.14	22.00
Поджаренное блюдо (сыр, мясо)	Сыр твердых сортов в нарезке	20	4.09	4.60	0.49	60.00	0.01	0.16	46.00	0.10	200.00	128.00	9.00	0.20	51.60
Фрукты свежие, ягоды	Фрукты (апельсин)	100	0.80	0.20	7.50	38.00	0.06		0.20	35.00	17.00	11.00	0.10		10.00
	Хлеб пшеничный	40	3.04	0.36	18.48	88.4	0.064	0	0	0.52	9.2	34.8	13.2	0.8	
	Итого за Завтрак	575.00	41.62	19.01	75.29	637.68	0.25	39.54	137.15	1.78	649.79	541.35	85.35	2.20	735.59
Обед															
Холодные закуски (салаты, винегреты, в том числе с сельдью)	Соус красный основной	50	1.67	1.20	4.45	35.40	0.02	3.75	4.00	0.11	6.28	8.48	4.90	0.24	48.50
Супы картофельные с крупными бобовыми, макаронными изделиями, овощами, рассыпными	Суп гороховый (на к/б)	250	5.87	5.55	19.28	150.87	0.23	11.51		2.45	36.57	106.78	38.27	1.98	201.90
Блюда из мяса (буженины), в том числе с соусом	Голубцы ленивые	100	8.40	7.60	6.40	128.40	0.03	11.00	9.18	2.13	32.00	92.00	19.00	1.35	0.00
Блюда (гарниры) из круп, бобовых, макаронных изделий (в том числе с поджаренной из свежих овощей, салатов или с соусом)	Каша рассыпчатая (ячневая)	150	8.40	6.30	36.00	233.70	0.04		12.00	0.25	16.08	84.15	27.66	0.63	13.50
Хлеб из муки пшеничной обогатщенной	Хлеб пшеничный	30	2.28	0.27	13.86	66.30	0.05			0.39	6.90	26.10	9.90	0.60	
Хлеб из муки ржаной, ржано-пшеничной	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.93	0.53	17.33	85.33	0.08	0.00	0.00	0.40	13.20	77.60	22.80	1.80	0.40
Компоты (напитки, кисели) из свежих плодов или ягод, из сухофруктов(сахар (не более 12 г))	Компот из смеси сухофруктов	200	0.23	0.05	17.62	68.59	0.01	46.00		0.17	8.28	7.59	7.13	0.34	3.91
	Итого за Обед	820	29.78	21.49	114.94	768.59	0.46	77.26	25.18	5.89	119.31	402.70	129.66	6.95	268.21
	Всего за Четверг-1	1335	71.41	40.50	190.23	1406.27	0.71	111.80	162.33	7.63	769.10	944.05	215.01	9.15	1003.80
День/неделя: Пятница-1															
Завтрак															
Блюда из мяса, порционные или мелкнпорционные, в том числе с соусом	Гуляш из говядины	100	17.02	18.74	2.41	246.47	0.07	3.21	0.00	2.42	11.42	175.88	23.49	2.60	71.10
Овощи запеченые, фаршированные порционные (поджарено или соевые)	Орреч в нарезке	100	0.86	2.06	5.02	41.92	0.01	5.70		0.94	28.45	26.05	12.98	0.86	1.14
Блюда/гарниры из картофеля (в том числе с поджаренной из свежих овощей, салатов)	Каша рассыпчатая (ячневая)	200	8.69	2.28	39.40	212.52	0.30			0.55	15.07	205.88	138.08	4.63	
Напитки горячие (чай, отвары) в т.ч. с лимоном, шиповником, сахар (не более 12 г)	Чай с лимоном и сахаром	207	0.06	0.01	12.19	50.27	0.00	2.90		0.01	7.75	9.78	5.24	0.90	0.14
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.20	9.66	47.00	0.03			0.26	4.60	17.40	6.60	0.40	

