

Утверждаю:

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

Веркаш Т. И.

« 1 » *сентября* 20*23* г.



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

Школа	МБОУ Илекская СОШ №1 четвертый день 1 неделя			Отд./корп				День	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		№338	Яблоко	100		44,40	0,40	0,40	9,8
		№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	ГОСТ 27842-88	Хлеб пшеничный	40		74	2,52	0,35	16,18
		ГОСТ 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 Илекская СОШ №1 пятый день 1 неделя			Отд./корп				День	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак		№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
	хлеб	ГОСТ 27842-88	Хлеб пшеничный	40		74	2,52	4,6	16,18
	хлеб	ГОСТ 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 Илекская СОШ №1 шестой день 2 неделя			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

		№302	Гречка отварная	180		278	10,68	4,92	47,8
		№587	Соус томатный	50		34	1,3	2,4	4,2
		№278	Тефтели из мяса птицы	90		93	5,24	4,27	2,43
		№3677	чай с лимоном	200		62	0,13	0,02	15,20
		ГОСТ 78	ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	40		74	2,52	0,35	16,18
		ГОСТ 07	ХЛЕБ РЖАНОЙ	20		46	1	0	10

Школа	МБОУ Илекская СОШ №1 седьмой день 2 неделя			Отд./корп				День		
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
Завтрак			Йогурт	1шт		168	2,44	7,38	22,96	
		№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	
		№14	Масло порционно	30						
		№342	компот из свежих яблок	200		114,6	0,16	0,16	27,88	
		хлеб бел.	ГОСТ 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 Илекская СОШ №1 девятый день 2 неделя			Отд./корп				День	
Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
Завтрак	гор. блюдо	№184	Каша молочная овсяная "Геркулес"	150		201,96	10,03	16,94	44,1
			КЕКС	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
	хлеб	ГОСТ 27842-88	Хлеб пшеничный	40		74	2,52	0,35	16,18
	хлеб	ГОСТ 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 Илекская СОШ №1 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
хлеб		ГОСТ 27842- 88	Хлеб пшеничный	40	•	74		2,52	0,35
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
		№421	Сдоба обыкновенная	60		168,20	4,00	3,10	27,00

Данные электронной подписи

Владелец: Веркаш Татьяна 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