

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Ежинская основная общеобразовательная школа
636940 Томская область, Первомайский район
Село Ежи, ул. Школьная 7,
E-mail: shkolaeji@mail.ru
Телефон 32-1-98

«Утверждаю»
И.о Директора МБОУ Ежинской ООШ
Мисник М.Н.
«22» августа 2022г.

**МЕНЮ на 10 дней
для питания школьников
на 2022-2023 учебный год**

№ реп.	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
	1день обед													
№94	Рассольник	250/300	1.7	5.1	11.3	106	9.2	33.5	-		112	216.5	84.3	3.6
№171	Гречка рассыпчатая	200	11,87	5,47	56,12	309,15	0.27	-	-	-	19,47	280,0	186,67	6,67
№246	Гуляш из гов	100	13.36	14.08	3.27	164	0.01	1.2	-		23.6	117.03	20.27	2.00
ПР	Хлеб пшенич	60	4.74	0.60	28.98	140.28	0.06	-	-	0.78	13.80	52.20	19.80	0.66
№376	Чай с сахаром	200/15/	0.13	0.02	15.2	62	-	2.83	-		14.2	4.4	2.4	0.49

22	Булочка ванильная	100	7.90	8.12	44.48	283	1.14	-	14.0		22.4	76.6	28.4	1.40
						1064,43								
	2день обед													
№103	Суп с лапшой	250/50	2.69	2.84	17.46	118.25	1.43	8.25	-		29.2	67.58	27.27	1.125
№259	Жаркое по дом	200	18,1	19,1	17,56	337,14	0.20	6.9	-		31.50	215.75	45.48	4.86
ПР	Хлеб пшенич	60	4.74	0.60	28.98	140.28	0.06	-	-	0.78	13.80	52.20	19.80	0.66
№382	Какао с молок	200	4.07	3.54	17.57	118.6	0.06	1.59	24.40		152.22	124.56	21.34	0.48
№424	Булочка домаш	100	7.28	12.52	43.92	318	0.12	-	4.0		19.8	70.0	27.4	1.30
						1032,27								
	3день обед													
№82	борщ	250	1.80	4.92	10.93	103.75	0.05	10.67	-		49.72	54.6	26.12	1.22
№304	Рис отварной	200	4.87	7.12	48.91	279.60	0.037	-	-		1.82	81.26	21.78	0.702
№492	Котлета рыбная	100	12.28	11.52	3.51	167	0.04	2.02	56.1		42.27	100.6	15.1	1.24
ПР	Хлеб пшенич	60	4.74	0.60	28.98	140.28	0.06	-	-	0.78	13.80	52.20	19.80	0.66
№349	Компот из сух	200	0.66	0.09	32.01	132.80	0.02	0.726	-		32.48	23.44	17.46	0.698
№406	Пирог с карт и луком	100	6.19	6.7	36.69	232	0.12	0.91	16.10		22.79	75.1	26.77	1.28
						1055,43								
	4день обед													
№108	Суп с клецками	250/50	3.56	4.59	18.79	144.25	0.105	5.75	21.05		33.40	72.22	25.35	1.17

№1	Плов	200	13.71	8.85	27.8	305,33	0.1	4.52	14.6		34.76	131.5	40.53	1.48
ПР	Хлеб пшенич	60	4.74	0.60	28.98	140.28	0.06	-	-	0.78	13.80	52.20	19.80	0.66
№376	Чай с сахаром	200/15	0.07	0.02	15.0	60	-	0.03	-		11.1	2.8	1.4	0.28
№406	Пирог с повидлом	100	5.46	4.99	56.53	293	0.09	0.05	16.1		19.85	55.93	20.38	1.39
						942,86								
	5день обед													
№106	Суп из рыб.конс.	250	2.19	2.78	15.39	106	0.12	11.07	-		24.17	71.1	29.35	1.1
№202	макароны	200	7.54	0.89	42.56	208.4	0.38	-	-		74.61	247.78 5	57.46	5.68
№246	Гуляш из гов	100	13.36	14.08	3.27	164	0.01	1.2	-		23.6	117.03	20.27	2.00
ПР	Хлеб пшенич	60	4.74	0.60	28.98	140.28	0.06	-	-	0.78	13.80	52.20	19.80	0.66
№359	кисель	200	0.31	-	39.4	160	0.012	2.4	-		22.46	18.5	7.32	0.19
№453	Пряник	100	6.47	8.20	68.31	373	0.09	0.01	56.0		17.1	60.7	20.6	1.22
						991,68								
	бдень обед													
№92	ПЦи из кв.кап	250	1.63	4.92	6.27	200	0.047	11.08	-		47.32	44.27	20.42	0.775
№302	перловка	200	5.94	5.78	42.35	244.80	0.05	-	-		25.70	206.54	25.32	1.54
№279	Тефтели с соус	100/10	7.46	8.29	9.44	142	0.05	0.41	33		23.65	83.14	16.5	0.68
ПР	Хлеб пшенич	60	4.74	0.60	28.98	140.28	0.06	-	-	0.78	13.80	52.20	19.80	0.66

[illegible]

51	Суп картоф скрупой	250/50	1.97	2.71	12.11	85.75	0.09	8.25	-		26.7	55.98	22.77	0.875
№171	Гречка рассыпчатая	200	11,87	5,47	56,12	309,15	0.27	-	-	-	19,47	280,0	186,67	6,67
№268	Котлета из говяд с маслом	100	15,8	24	24,1	340	0.08	0.3	22.4		41,20	35,1	28,1	2,4
ПР	Хлеб пшенич	60	4.74	0.60	28.98	140.28	0.06	-	-	0.78	13.80	52.20	19.80	0.66
№406	Пирог мясо+рис	100	10	4	36	230	0.1	0,1	10.0		20.3	80.9	29,1	1,2
№349	Компот из сух	200	0.66	0.09	32.01	132.80	0.02	0.726	-		32.48	23.44	17.46	0.698
						12379,98								
	10день обед													
№103	Суп картоф с макаронными изделиями	250	2.69	2.84	17.46	118.25	0.11	8.25	-		29.2	67.58	27.28	1.13
№306	Горошница	200	18.20	6.87	41.32	299.80	0.41	-	28		123.86	307.14	99.81	6.28
№252	Сосиски отварные с соусом молчно- томатным	100/20	10	26	5	320	0,04	0.06	60.1		40.54	100.63	16.97	2.01
ПР	Хлеб пшенич	60	4.74	0.60	28.98	140.28	0.06	-	-	0.78	13.80	52.20	19.80	0.66
№359	кисель	200	0.31	-	39.4	160	0.012	2.4	-		22.46	18.5	7.32	0.19
№424	Булочка домашняя	100	4.24	8.71	29.39	192	0.07	0.07	18.0		18.6	52.1	17.1	0.91

