

УТВЕРЖДЕНО
приказом МБОУ СОШ №1 с.Измалково
Измалковского района от 27.08.2021 № 174

Двухнедельное меню
для обучающихся 1-4 классов
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа №1 с. Измалково
Измалковского муниципального района Липецкой области»
на 2021-2022 учебный год

Меню приготавливаемых блюд для 1-4 классов (7-11лет)								Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
								Са	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Номер рецептуры							
			Белки	Жиры	Углеводы									
Неделя 1														
День 1														
Завтрак	Омлет натуральный	150	14,27	22,16	2,65	267,93	438	114,2	19,5	260,5	2,94	0,1	0,25	345
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	Пром.	6,9	9,9	26,1	0,6	0,048	0	0
	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	41	1	0	2	0	0	0	59
	Какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2	959	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01
Итого за завтрак		390	20,16	34,38	42,73	558,63		244,1	43,4	378,6	4,1	0,188	1,55	404,01
Обед	Салат из белокачанной капусты до 01.03.	100	0,85	3,05	5,41	52,44	43	22,42	9,1	16,57	0,31	0,02	19,47	0
	Суп гороховый	200	4,39	4,22	13,06	107,8	206	30,46	28,24	69,74	1,62	0,18	4,65	0
	Гречка с маслом	155	7,46	5,61	35,84	230,45	679	12,98	67,5	208,5	3,95	0,18	0	0,02
	Гуляш мясной 90/75	165	19,72	17,89	4,76	168,2	591	24,36	26,01	194,69	2,32	0,17	1,28	0
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943	6	0	0	0,4	0	0	0
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	Пром.	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,6	19,95	98,5	Пром.	14,5	21	17,5	1,8	0,085	0	0,003
Итого за обед		920	39,62	31,87	117,17	802,89		122,22	168,35	550,5	11,4	0,715	25,4	0,023
Полдник	Булочка в ассортименте	60	5,28	1,32	30,18	154,2	Пром.	40,2	10,8	63,6	0	0,048	0	0,06
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943	6	0	0	0,4	0	0	0
Итого за полдник		260	5,48	1,32	44,18	182,2		46,2	10,8	63,6	0,4	0,048	0	0,06
Итого за день		1570	65,26	67,57	204,08	1543,72		412,52	222,55	992,7	15,9	0,951	26,95	404,093
День 2														
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом	150	4,2	5,1	25,2	163,5	182	21	31,5	84	1,05	0,12	0	0
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	Пром.	6,9	9,9	26,1	0,6	0,048	0	0
	Сыр	10	2,32	2,95	0	36,4	42	88	3,5	50	0,1	0	0,07	26
	Чай с сахаром с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377	14,2	2,4	0	0,36	0	2,83	0
Итого за завтрак		390	9,02	8,37	54,89	332,4		130,1	47,3	160,1	2,11	0,168	2,9	26
Обед	Суп сливочный рыбный	200	7,38	5,98	9,54	121,44	54-16с-2020	30,2	23	97,6	0,68	0,1	4,9	88
	Макароны с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0	21
	Котлета мясная	90	13,995	10,395	14,13	205,875	608	39,375	28,917	149,742	1,35	0,09	0,135	25,875
	Овощи в нарезке (соленые: огурцы)	60	0,4	0,05	0,85	5,45	70	11,5	7	12	3	0,01	1,75	0
	Сок в ассортименте	200	1	0	20,2	84,8	389	14	8	14	2,8	0,02	4	0
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	Пром.	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,6	19,95	98,5	Пром.	14,5	21	17,5	1,8	0,085	0	0,003
Итого за обед		800	35,295	22,045	115,27	802,015		125,935	125,537	371,512	11,74	0,445	10,785	134,878

Полдник	Кисломолочная пищевая продукция	200	5,8	5	8	106	386	240	28	190	0,2	0,1	1,4	0,1
Итого за полдник		200	5,8	5	8	106	386	240	28	190	0,2	0,1	1,4	0,1
Итого за день		1390	50,115	35,415	178,16	1240,415		496,035	200,837	721,612	14,05	0,713	15,085	160,978
День 3														
Завтрак	Каша молочная манная с маслом	150	4,68	4,575	14,775	118,98	390	144,128	17,64	117,038	0,225	0,06	0,8175	27,54
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	Пром.	6,9	9,9	26,1	0,6	0,048	0	0
	Сыр	10	2,32	2,95	0	36,4	42	88	3,5	50	0,1	0	0,07	26
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943	6	0	0	0,4	0	0	0
Итого за завтрак		390	9,57	7,825	43,265	253,88		245,028	31,04	193,138	1,325	0,108	0,8875	53,54
Обед	Икра кабачковая	60	0,76	0,04	9,18	40,08	50	17,36	12,05	22,74	0,38	0,02	1,58	0
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	100,2	82	170	35,5	21	42,58	0,95	0,04	8,23	0
	Рис отварной с маслом	150	3,65	5,37	36,68	209,7	304	2,4	19	0	0,53	0	0	0
	Птица тушеная (90/80г)	170	19,854	16,407	5,292	248,625	301	61,317	22,842	149,517	1,827	0,054	0,027	48,375
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	Пром.	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,6	19,95	98,5	Пром.	14,5	21	17,5	1,8	0,085	0	0,003
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	868	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0
Итого за обед		880	32,754	26,847	220,212	890,605		148,977	112,392	279,437	6,667	0,289	10,917	48,378
Полдник	Фрукты (яблоко/мандарин)	100	0,4	0,4	9,8	47	847	10	0	75,8	2,2	0,03	10	0
Итого за полдник		100	0,4	0,4	9,8	47		10	0	75,8	2,2	0,03	10	0
Итого за день		1370	42,724	35,072	273,277	1191,485		404,005	143,432	548,375	10,192	0,427	21,8045	101,918
День 4														
Завтрак	Запеканка творожная	150	27,84	18	32,4	279,6	469	226,4	48,92	344,91	0,84	0,09	0,74	0,33
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	Пром.	6,9	9,9	26,1	0,6	0,048	0	0
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943	6	0	0	0,4	0	0	0
Итого за завтрак		380	30,41	18,3	60,89	378,1		239,3	58,82	371,01	1,84	0,138	0,74	0,33
Обед	Салат из свеклы столовой вареной	60	0,86	3,65	5,02	56,34	33	21,09	12,54	24,58	0,8	0,01	5,7	0
	Рассольник	200	1,6	4,09	13,54	97,4	197	19,96	21,12	50,64	0,75	0,08	6,03	0
	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,06	4,8	20,45	137,25	694	36,98	27,75	86,6	1,01	0,14	18,17	25,5
	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами (90/75г)	165	16,644	9,42	7,836	180	486	62,532	71,724	286,152	1,152	0,12	4,02	0,012
	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,04	0	24,76	94,2	868	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	Пром.	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,6	19,95	98,5	Пром.	14,5	21	17,5	1,8	0,085	0	0,003
Итого за обед		875	29,204	23,06	115,706	781,19	2278	172,962	170,634	512,572	6,692	0,525	35	25,515
Полдник	Кекс в ассортименте	60	2,88	11,88	33,6	252,6	Пром.	2,16	3,96	36,72	0,48	0,024	0	19,2

	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943	6	0	0	0,4	0	0	0
Итого за полдник		260	3,08	11,88	47,6	280,6		8,16	3,96	36,72	0,88	0,024	0	19,2
Итого за день		1515	62,694	53,24	224,196	1439,89		420,422	233,414	920,302	9,412	0,687	35,74	45,045
День 5														
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом	160	2,32	3,96	28,97	161	168	4,7	16,4	50,6	0,36	0,02	0	20
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943	6	0	0	0,4	0	0	0
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	Пром.	6,9	9,9	26,1	0,6	0,048	0	0
	Сыр	10	2,32	2,95	0	36,4	42	88	3,5	50	0,1	0	0,07	26
Итого за завтрак		400	7,21	7,21	57,46	295,9		105,6	29,8	126,7	1,46	0,068	0,07	46
Обед	Овощи в нарезке (соленые: огурцы)	60	0,4	0,05	0,85	5,45	70	11,5	7	12	3	0,01	1,75	0
	Щи из свежей капусты	200	1,4	3,91	6,79	67,8	187	34,66	17,8	38,1	0,64	0,05	14,77	0
	Макароны с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0	21
	Тефтели мясные (90/80)	170	13,305	14,745	17,565	256,5	286	65,85	32,4	160,05	1,44	0,09	1,275	58,5
	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,2	22,3	110	859	12	0	2,4	0,8	0,02	0	0
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	Пром.	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,6	19,95	98,5	Пром.	14,5	21	17,5	1,8	0,085	0	0,003
Итого за обед		880	27,825	24,525	118,055	824,2		154,87	115,82	310,72	9,79	0,395	17,795	79,503
Полдник	Фрукты (яблоко/мандарин)	100	0,4	0,4	9,8	47	847	10	0	75,8	2,2	0,03	10	0
Итого за полдник		100	0,4	0,4	9,8	47		10	0	75,8	2,2	0,03	10	0
Итого за день		1380	35,435	32,135	185,315	1167,1	0	270,47	145,62	513,22	13,45	0,493	27,865	125,503
День 6														
Завтрак	Омлет натуральный	150	14,27	22,16	2,65	267,93	438	114,2	19,5	260,5	2,94	0,1	0,25	345
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	Пром.	6,9	9,9	26,1	0,6	0,048	0	0
	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	41	1	0	2	0	0	0	59
	Какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2	959	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01
Итого за завтрак		390	20,16	34,38	42,73	558,63	1438	244,1	43,4	378,6	4,1	0,188	1,55	404,01
Обед	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	200	4,39	4,22	13,06	107,8	206	30,46	28,24	69,74	1,62	0,18	4,65	0
	Овощи (соленые огурцы)	60	0,44447	0,08333	1,41667	9,08333	70	19,1667	11,6667	20	5	0,01667	2,91667	0
	Гречка с маслом	150	7,46	5,61	35,84	230,45	679	12,98	67,5	208,5	3,95	0,18	0	0,02
	Шницель из говядины	90	16,44	16,32	14,64	271,56	54-7м-2020	51,24	34,8	24	164,4	2,28	0,108	27,72
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943	6	0	0	0,4	0	0	0
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	Пром.	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,6	19,95	98,5	Пром.	14,5	21	17,5	1,8	0,085	0	0,003
Итого за обед		800	35,9345	27,3333	123,05667	862,89333	1898	145,847	179,707	383,24	178,17	2,82167	7,67467	27,743
Полдник	Кисломолочная пищевая продукция	200	5,8	5	8	106	386	240	28	190	0,2	0,1	1,4	0,1
Итого за полдник		200	5,8	5	8	106		240	28	190	0,2	0,1	1,4	0,1
Итого за день		1390	61,8945	66,7133	173,78667	1527,52333		629,947	251,107	951,84	182,47	3,10967	10,6247	431,853

День 7														
Завтрак	Каша «Дружба» с изюмом	150	7,83	8,3325	30,975	230,25	177	118,95	65,025	192,975	2,0625	0,195	0,9	60,75
	Кисель витаминизированный	200	0,14	0,04	27,5	110,8	869	13,98	4,16	9,06	0,14	0,01	1,83	0
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	Пром.	6,9	9,9	26,1	0,6	0,048	0	0
Итого за завтрак		380	10,34	8,6725	72,965	411,55		139,83	79,085	228,135	2,8025	0,253	2,73	60,75
Обед	Суп картофельный с крупой (с рисом)	200	1,58	2,19	11,66	72,6	204	18,44	20	50,04	0,71	0,08	6,6	0
	Макароны с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0	21
	Гуляш мясной (90/75)	165	21,42	17,568	5,166	182,7	591	26,46	28,251	211,482	2,52	0,189	1,386	
	Салат из свеклы столовой вареной	60	0,86	3,65	5,02	56,34	33	21,09	12,54	24,58	0,8	0,01	5,7	0
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943	6	0	0	0,4	0	0	0
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	Пром.	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,6	19,95	98,5	Пром.	14,5	21	17,5	1,8	0,085	0	0,003
Итого за обед		875	36,58	29,028	106,396	724,09		102,85	119,411	384,272	8,34	0,504	13,686	21,003
Полдник	Коржик	60	2,88	11,88	33,6	252,6	Пром.	2,16	3,96	36,72	0,48	0,024	0	19,2
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943	6	0	0	0,4	0	0	0
Итого за полдник		260	3,08	11,88	47,6	280,6		8,16	3,96	36,72	0,88	0,024	0	19,2
Итого за день		1515	50	49,5805	226,961	1416,24		250,84	202,456	649,127	12,0225	0,781	16,416	100,953
День 8														
Завтрак	Каша манная молочная с мас.	150	4,68	4,575	14,775	118,98	390	144,128	17,64	117,038	0,225	0,06	0,8175	27,54
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	Пром.	6,9	9,9	26,1	0,6	0,048	0	0
	Сыр	10	2,32	2,95	0	36,4	42	88	3,5	50	0,1	0	0,07	26
Итого за завтрак	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943	6	0	0	0,4	0	0	0
Обед		390	9,57	7,825	43,265	253,88		245,028	31,04	193,138	1,325	0,108	0,8875	53,54
	Салат из белокач. капусты до 01.03.	60	0,85	3,05	5,41	52,44	43	22,42	9,1	16,57	0,31	0,02	19,47	0
	Суп картофельный с макаронными изделиями (мясной бульон)	200	2,15	2,27	13,71	83,8	208	19,68	21,6	53,32	0,87	0,09	6,6	0
	Плов (с птицей)	210	20,3	17	35,69	377	304	45,1	47,5	199,3	2,19	0,06	1,01	48
	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,04	0	24,76	94,2	868	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	Пром.	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0
Итого за обед	Хлеб ржаной	50	3,05	0,6	19,95	98,5	Пром.	14,5	21	17,5	1,8	0,085	0	0,003
Полдник		770	30,34	23,42	123,67	823,44		119,6	115,7	333,79	6,35	0,345	28,16	48,003
	Фрукты (яблоко/мандарин)	100	0,4	0,4	9,8	47	847	10	0	75,8	2,2	0,03	10	0
Итого за полдник		100	0,4	0,4	9,8	47		10	0	75,8	2,2	0,03	10	0
Итого за день		1260	40,31	31,645	176,735	1124,32		374,628	146,74	602,728	9,875	0,483	39,0475	101,543

День 9														
Завтрак	Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев "геркулес" с маслом 150/10	160	4,52	6,72	20,08	159	173	79,325	36,025	0	1,045	0,105	79,325	0
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	Пром.	6,9	9,9	26,1	0,6	0,048	0	0
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943	6	0	0	0,4	0	0	0
Итого за завтрак		390	7,09	7,02	48,57	257,5		92,225	45,925	26,1	2,045	0,153	79,325	0
Обед	Овощи в нарезке (соленые: помидоры)	60	0,4	0,05	0,85	5,45	70	11,5	7	12	3	0,01	1,75	0
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,45	3,93	100,2	82	170	35,5	21	42,58	0,95	0,04	8,23	0
	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,06	4,8	20,45	137,25	694	36,98	27,75	86,6	1,01	0,14	18,17	25,5
	Биточки рыбные	90	11,9	4,2	8,6	120,3	255	48	27	165,1	0,6	0,07	0,38	23,6
	Компот из свежих фруктов витаминизированный	200	0,2	0,2	22,3	110	859	12	0	2,4	0,8	0,02	0	0
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	Пром.	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,6	19,95	98,5	Пром.	14,5	21	17,5	1,8	0,085	0	0,003
Итого за обед		800	24,01	14,28	196,5	671		169,98	120,25	369,68	9,16	0,445	28,53	49,103
Полдник	Кекс в ассортименте	60	2,88	11,88	33,6	252,6	Пром.	2,16	3,96	36,72	0,48	0,024	0	19,2
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943	6	0	0	0,4	0	0	0
Итого за полдник		260	3,08	11,88	47,6	280,6		8,16	3,96	36,72	0,88	0,024	0	19,2
Итого за день		1450	34,18	33,18	292,67	1209,1		270,365	170,135	432,5	12,085	0,622	107,855	68,303
День 10														
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом	160	2,32	3,96	28,97	161	168	4,7	16,4	50,6	0,36	0,02	0	20
	Чай с сахаром с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377	14,2	2,4	0	0,36	0	2,83	0
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	Пром.	6,9	9,9	26,1	0,6	0,048	0	0
	Сыр	10	2,32	2,95	0	36,4	42	88	3,5	50	0,1	0	0,07	26
Итого за завтрак		400	7,14	7,23	58,66	329,9		113,8	32,2	126,7	1,42	0,068	2,9	46
Обед	Рассольник	200	1,6	4,09	13,54	97,4	197	19,96	21,12	50,64	0,75	0,08	6,03	0
	Макароны с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	688	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0	21
	Котлета мясная	90	13,995	10,395	14,13	205,875	608	39,375	28,917	149,742	1,35	0,09	0,135	25,875
	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,04	0	24,76	94,2	868	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0
	Икра кабачковая	60	0,76	0,04	9,18	40,08	50	17,36	12,05	22,74	0,38	0,02	1,58	0
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	Пром.	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,6	19,95	98,5	Пром.	14,5	21	17,5	1,8	0,085	0	0,003
Итого за обед		800	28,915	20,145	132,16	822,005		113,955	120,707	324,892	6,57	0,425	8,825	46,878

Полдник	Фрукты (яблоко/мандарин)	100	0,4	0,4	9,8	47	847	10	0	75,8	2,2	0,03	10	0
Итого за полдник		100	0,4	0,4	9,8	47		10	0	75,8	2,2	0,03	10	0
Итого за день		1300	36,455	27,775	200,62	1198,905		237,755	152,907	527,392	10,19	0,523	21,725	92,878
Общее значение за период		14140	479,067	432,326	2135,8007	13058,69833		3766,99	1869,2	6859,8	289,647	8,78967	323,113	1633,07
Среднее значение за период (10 дней)	10	1414	47,9067	43,2326	213,58007	1305,869833		376,699	186,92	685,98	28,9647	0,87897	32,3113	163,307