

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

Двухнедельное меню
для обучающихся 5-11 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 5-11 классов (12лет и старше)								Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Номер рецептуры	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A
			Белки	Жиры	Углеводы									
Неделя 1														
День 1														
Завтрак	Омлет натуральный	200	18,99	28,32	3,51	345,9	438	151,72	25,97	346,49	3,91	0,13	0,33	452,9
	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		440	24,88	40,54	43,59	636,6		281,62	49,87	464,59	5,07	0,218	1,63	511,91
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	250	5,49	5,28	16,33	134,75	206	38,08	35,3	87,18	2,03	0,23	5,81	0
	Гречка с маслом	180	8,95	6,73	43	276,53	679	15,57	81	250,2	4,73	0,22	0	0,02
	Гуляш мясной (100/75)	175	23,8	19,52	5,74	203	591	29,4	31,39	234,98	2,8	0,21	1,54	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	70	4,27	0,84	27,93	137,9	Пром.	20,3	29,4	24,5	2,52	0,119	0	0,0042
Итого за обед		1025	47,51	35,92	136,56	950,12		143,27	202,69	656,93	13,79	0,879	26,82	0,0242
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		1725	77,87	77,78	224,33	1768,92	0	471,09	263,36	1185,12	19,26	1,145	28,45	511,994
День 2														
Завтрак	Каша пшеничная молочная с маслом	200/10	5,88	7,14	35,28	228,9	182	29,4	44,1	117,6	1,47	0,168	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	15	3,48	4,43	0	54,6	42	132	5,25	75	0,15	0,01	0,11	39
	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		245	11,86	11,89	64,97	416		182,5	61,65	218,7	2,58	0,226	2,94	39
Обед	Суп сливочный рыбный	250	9,225	7,475	11,925	151,8	54-16с-2020	37,75	28,75	122	0,85	0,125	6,125	110
	Макароны с маслом	180	6,62	5,42	31,73	202,14	688	5,83	25,34	44,6	1,33	0,07	0	25,2
	Котлета мясная	100	15,55	11,55	15,7	228,75	608	43,75	32,13	166,38	1,5	0,1	0,15	28,75
	Овощи в нарезке	100	0,66667	0,08333	1,41667	9,08333	70	19,1667	11,6667	20	5	0,01667	2,91667	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	70	4,27	0,84	27,93	137,9	Пром.	20,3	29,4	24,5	2,52	0,119	0	0,0042

Итого за обед		950	41,28167	25,86833	133,05167	931,97333		152,297	151,787	434,98	15	0,53067	13,1917	163,954
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		1395	58,94167	42,75833	206,02167	1453,97333	386	574,797	241,437	843,68	17,78	0,85667	17,5317	203,054
День 3														
Завтрак	Каша молочная манная с маслом	200	6,24	6,1	19,7	158,64	390	192,17	23,52	156,05	0,3	0,08	1,09	36,72
	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	15	3,48	4,43	0	54,6	42	132	5,25	75	0,15	0,01	0,11	39
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943	6	0	0	0,4	0	0	0
Итого за завтрак		445	12,29	10,83	48,19	311,74		337,07	38,67	257,15	1,45	0,138	1,2	75,72
Обед	Икра кабачковая	100	1,26667	0,06667	15,3	66,8	50	28,9333	20,0833	37,9	0,63333	0,03333	2,63333	0
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	125,25	102,5	170	44,38	26,25	53,23	1,19	0,05	10,29	0
	Рис отварной с маслом	200	4,87	7,17	48,8	279,6	304	3,2	26,3	0	0,7	0	0	0
	Птица тушеная (100/80г)	180	22,06	18,23	5,88	276,25	301	68,13	25,38	166,13	2,03	0,06	0,03	53,75
	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	70	4,27	0,84	27,93	137,9	Пром.	20,3	29,4	24,5	2,52	0,119	0	0,0042
	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		1050	38,26667	31,71667	272,07	1074,75		182,843	143,913	328,86	8,25333	0,35233	14,0333	53,7542
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		1595	50,95667	42,94667	330,06	1433,49	0	529,913	182,583	661,81	11,9033	0,52033	25,2333	129,474
День 4														
Завтрак	Запеканка творожная	200	37,12	24	43,2	372,8	469	301,867	65,2267	459,88	1,12	0,12	0,98667	0,44
	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		430	39,69	24,3	71,69	471,3		314,767	75,1267	485,98	2,12	0,168	0,98667	0,44
Обед	Салат из свеклы столовой вареной	100	1,43	6,09	8,36	93,9	33	35,15	20,9	40,97	1,33	0,02	9,5	0
	Рассольник	250	2	5,11	16,93	121,75	197	24,95	26,4	63,3	0,94	0,1	7,54	0
	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,67	5,76	24,53	164,7	694	44,37	33,3	103,91	1,21	0,16	21,8	30,6
	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами (100/75г)	175	18,4933	10,4667	8,70667	200	486	69,48	79,6933	317,947	1,28	0,13333	4,46667	0,01333
	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	70	4,27	0,84	27,93	137,9	Пром.	20,3	29,4	24,5	2,52	0,119	0	0,0042
Итого за обед		1025	33,8533	28,7667	135,36667	929,95	2278	212,15	206,193	597,727	8,46	0,62233	44,3867	30,6175
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	943	8,16	3,96	36,72	0,88	0,024	0	19,2
Итого за день		1715	76,6233	64,9467	254,65667	1681,85	3221	535,077	285,28	1120,43	11,46	0,81433	45,3733	50,2575
День 5														
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом	210	3,09	4,07	36,98	197	168	5,9	21,8	67	0,47	0,03	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	15	3,48	4,43	0	54,6	42	132	5,25	75	0,15	0,01	0,11	39
Итого за завтрак		455	9,14	8,8	65,47	350,1		150,8	36,95	168,1	1,62	0,088	0,11	59
Обед	Овощи в нарезке (соленые: огурцы)	100	0,66667	0,08333	1,41667	9,08333	70	19,1667	11,6667	20	5	0,01667	2,91667	0
	Щи из свежей капусты	250	1,75	4,89	8,49	84,75	187	43,33	22,25	47,63	0,8	0,06	18,46	0
	Макаронны с маслом	180	6,62	5,42	31,73	202,14	688	5,83	25,34	44,6	1,33	0,07	0	25,2
	Тефтели мясные (100/80)	180	14,7833	16,3833	19,5167	285	286	73,1667	36	177,833	1,6	0,1	1,41667	65
	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	70	4,27	0,84	27,93	137,9	Пром.	20,3	29,4	24,5	2,52	0,119	0	0,0042
Итого за обед		1030	32,23997	28,31663	135,53337	946,37333		185,293	141,157	360,463	13,05	0,46567	22,7933	90,2042
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		1585	41,77997	37,51663	210,80337	1343,47333	0	346,093	178,107	604,363	16,87	0,58367	32,9033	149,204
День 6														
Завтрак	Омлет натуральный	200	18,99	28,32	3,51	345,9	438	151,72	25,97	346,49	3,91	0,13	0,33	452,9
	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		440	24,88	40,54	43,59	636,6		281,62	49,87	464,59	5,07	0,218	1,63	511,91
Обед	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	250	5,49	5,28	16,33	134,75	206	38,08	35,3	87,18	2,03	0,23	5,81	0
	Салат из свеклы столовой вареной	100	1,43	6,09	8,36	93,9	33	35,15	20,9	40,97	1,33	0,02	9,5	0
	Гречка с маслом	180	8,95	6,73	43	276,53	679	15,57	81	250,2	4,73	0,22	0	0,02
	Шницель из говядины	100	18,2667	18,1333	16,2667	301,733	54-7м-2020	56,9333	38,6667	26,6667	182,667	2,53333	0,12	30,8
	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	70	4,27	0,84	27,93	137,9	Пром.	20,3	29,4	24,5	2,52	0,119	0	0,0042
Итого за обед		950	42,5567	37,5733	150,0367	1090,313		183,533	221,767	473,017	194,677	3,20233	15,43	30,8242
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		1590	73,2367	83,1133	201,6267	1832,913		705,153	299,637	1127,61	199,947	3,52033	18,46	542,834
День 7														
Завтрак	Каша «Дружба» с изюмом	200	10,44	11,11	41,3	307	177	158,6	86,7	257,3	2,75	0,26	1,2	81
	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		430	12,95	11,45	83,29	488,3		179,48	100,76	292,46	3,49	0,318	3,03	81
Обед	Суп картофельный с крупой (с рисом)	250	1,98	2,74	14,58	90,75	204	23,05	25	62,55	0,89	0,1	8,25	0
	Макаронны с маслом	180	6,62	5,42	31,73	202,14	688	5,83	25,34	44,6	1,33	0,07	0	25,2
	Гуляш мясной (100/75)	175	23,8	19,52	5,74	203	591	29,4	31,39	234,98	2,8	0,21	1,54	0
	Овощи в нарезке (соленые: огурцы)	100	0,66667	0,08333	1,41667	9,08333	70	19,1667	11,6667	20	5	0,01667	2,91667	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	70	4,27	0,84	27,93	137,9	Пром.	20,3	29,4	24,5	2,52	0,119	0	0,0042
Итого за обед		1025	41,48667	29,10333	119,54667	788,37333		115,247	139,297	430,13	13,94	0,59567	12,7067	25,2042
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		1715	57,51667	52,43333	250,43667	1557,27333		302,887	244,017	759,31	18,31	0,93767	15,7367	125,404
День 8														
Завтрак	Каша манная молочная с мас.	200	6,24	6,1	19,7	158,64	390	192,17	23,52	156,05	0,3	0,08	1,09	36,72
	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	15	3,48	4,43	0	54,6	42	132	5,25	75	0,15	0,01	0,11	39
Итого за завтрак	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943	6	0	0	0,4	0	0	0
Обед		445	12,29	10,83	48,19	311,74	1375	337,07	38,67	257,15	1,45	0,138	1,2	75,72
	Салат из белокач. капусты до 01.03.	100	1,41	5,08	9,02	87,4	43	37,37	15,16	27,61	0,51	0,03	32,45	0
	Суп картофельный с макаронными изделиями (мясной бульон)	250	2,69	2,84	17,14	104,75	208	24,6	27	66,65	1,09	0,11	8,25	0
	Плов (с птицей)	260	25,38	21,25	44,61	471,25	304	56,38	59,38	249,13	2,74	0,08	1,26	60
	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	70	4,27	0,84	27,93	137,9	Пром.	20,3	29,4	24,5	2,52	0,119	0	0,0042
Итого за обед		930	37,74	30,51	147,61	1013		156,55	147,44	414,99	8,04	0,429	43,04	60,0042
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	847	10	0	75,8	2,2	0,03	10	0
Итого за день		1475	50,43	41,74	205,6	1371,74		503,62	186,11	747,94	11,69	0,597	54,24	135,724
День 9														
Завтрак	Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев "геркулес" с маслом 200/10	210	9,04	13,44	40,16	318	173	158,65	72,05	0	2,09	0,21	158,65	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		440	11,61	13,74	68,65	416,5		171,55	81,95	26,1	3,09	0,258	158,65	0
Обед	Овощи в нарезке (соленые: помидоры)	100	0,6	0,08	1,4	9	70	19,1	11,6	20	5	0,01	2,9	0
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1,81	4,91	125,25	102,5	170	44,38	26,25	53,23	1,19	0,05	10,29	0
	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,67	5,76	24,53	164,7	694	44,37	33,3	103,91	1,21	0,16	21,8	30,6
	Биточки рыбные	100	13,3	4,7	9,59	133,75	255	53,38	30	183,5	0,74	0,09	0,43	26,25
	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	70	4,27	0,84	27,93	137,9	Пром.	20,3	29,4	24,5	2,52	0,119	0	0,0042
Итого за обед		950												
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	943	8,16	3,96	36,72	0,88	0,024	0	19,2
Итого за день		1650	14,69	25,62	116,25	697,1		179,71	85,91	62,82	3,97	0,282	158,65	19,2
День 10														
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом	210	3,09	4,07	36,98	197	168	5,9	21,8	67	0,47	0,03	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	15	3,48	4,43	0	54,6	42	132	5,25	75	0,15	0,01	0,11	39
Итого за завтрак		455	9,07	8,82	66,67	384,1		159	39,35	168,1	1,58	0,088	2,94	59
Обед	Рассольник	250	2	5,11	16,93	121,75	197	24,95	26,4	63,3	0,94	0,1	7,54	0
	Макароны с маслом	180	6,62	5,42	31,73	202,14	688	5,83	25,34	44,6	1,33	0,07	0	25,2
	Котлета мясная	100	15,55	11,55	15,7	228,75	608	43,75	32,13	166,38	1,5	0,1	0,15	28,75

	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	100	1,26	0,06	15,3	66,8	50	28,9	20	37,9	0,63	0,03	2,6	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	70	4,27	0,84	27,93	137,9	Пром.	20,3	29,4	24,5	2,52	0,119	0	0,0042
	Итого за обед	950	33,69	23,48	156,5	969,04		141,63	149,77	383,78	8,1	0,509	11,37	53,9542
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	1505	43,16	32,7	232,97	1400,14		310,63	189,12	627,68	11,88	0,627	24,31	112,954
	Общее значение за период	15950	545,20498	501,55496	2232,7551	14540,87299		4458,97	2155,56	7740,76	323,07	9,884	420,888	1980,1
	Среднее значение за период (10 дней)	10	1595	54,520498	50,155496	223,27551		445,897	215,556	774,076	32,307	0,9884	42,0888	198,01