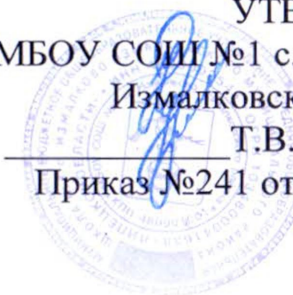


УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ №1 с.Измалково
Измалковского района
Т.В. Кузнецова
Приказ №241 от 17.10.2022



Примерное двухнедельное меню
для обучающихся 1-4 классов
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа №1 с. Измалково
Измалковского муниципального района Липецкой области»
на 2022-2023 учебный год

Меню приготавливаемых блюд для 1-4 классов (7-11лет)								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 с сыром	150	20,64	24,95	3,05	320,18	442	396,3	21,03	241,94	5,51	0,12	0,48	0,32
	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	26,53	37,17	43,13	610,88		526,2	44,93	360,04	6,67	0,208	1,78	59,33
Обед	Салат из белокочанной 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	150/5	7,46	5,61	35,84	230,45	679	12,98	67,5	208,5	3,95	0,18	0	0,02
	Гуляш мясной	80/75	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
	Фрукты (яблоко/мандарин)	100	0,4	0,4	9,8	47	847	10	0	75,8	2,2	0,03	10	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		910	40,02	32,27	126,97	849,89		132,22	168,35	626,3	13,6	0,745	35,4	0,023
Полдник	Булочка в ассортименте	60	5,28	1,32	30,18	154,2	Пром. 943	40,2	10,8	63,6	0	0,048	0	0,06
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28		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		1560	72,03	70,76	214,28	1642,97		704,62	224,08	1049,94	20,67	1,001	37,18	59,413
День 2														
Завтрак	Каша пшенная 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	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
	Фрукты (яблоко/мандарин)	100	0,4	0,4	9,8	47	847	10	0	75,8	2,2	0,03	10	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		900	35,695	22,445	125,07	849,015		135,935	125,537	447,312	13,94	0,375	20,785	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		1490	50,515	35,815	187,96	1287,415		506,035	200,837	797,412	16,25	0,643	25,085	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
	Фрукты (яблоко/мандарин)	100	0,4	0,4	9,8	47	847	10	0	75,8	2,2	0,03	10	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
	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		980	33,154	27,247	230,012	937,605		158,977	112,392	355,237	8,867	0,319	20,917	48,378
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		60	5,28	1,32	30,18	154,2		40,2	10,8	63,6	0	0,048	0	0,06
Итого за день		1430	48,004	36,392	303,457	1345,685		444,205	154,232	611,975	10,192	0,475	21,8045	101,978
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
	Фрукты (яблоко/мандарин)	100	0,4	0,4	9,8	47	847	10	0	75,8	2,2	0,03	10	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		975	29,604	23,46	125,506	828,19	3125	182,962	170,634	588,372	8,892	0,555	45	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		1615	63,094	53,64	233,996	1486,89		430,422	233,414	996,102	11,612	0,717	45,74	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
	Фрукты (яблоко/мандарин)	100	0,4	0,4	9,8	47	847	10	0	75,8	2,2	0,03	10	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		980	28,225	24,925	127,855	871,2		164,87	115,82	386,52	11,99	0,425	27,795	79,503
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		60	5,28	1,32	30,18	154,2		40,2	10,8	63,6	0	0,048	0	0,06
Итого за день		1440	40,715	33,455	215,495	1321,3	0	310,67	156,42	576,82	13,45	0,541	27,865	125,563
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
	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

	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
	Фрукты (яблоко/мандарин)	100	0,4	0,4	9,8	47	847	10	0	75,8	2,2	0,03	10	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		900	36,75	31,3	136,46	957,15	2708	157,77	180,58	463,62	176,17	2,845	20,458	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		1490	62,71	70,68	187,19	1621,78		641,87	251,98	1032,22	180,47	3,133	23,408	431,853
День 7														
Завтрак	Каша «Дружба»	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 из овощей с фрикадельками мясными 200/20	220	8,6	4,72	13,92	129	54-5с-2020	17,4	25,8	92	1,386	0,088	7,46	102,4
	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 (80/75)	155					591							
	Овощи (соленые: огурцы)	60	0,4	0,05	0,85	5,45	70	11,5	7	12	3	0,01	1,75	0
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943	6	0	0	0,4	0	0	0
	Фрукты (яблоко/мандарин)	100	0,4	0,4	9,8	47	847	10	0	75,8	2,2	0,03	10	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		985	22,12	10,79	109,12	593,9		75,76	91,42	277,97	10,896	0,353	19,21	123,403
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		1625	35,54	31,3425	229,685	1286,05		223,75	174,465	542,825	14,5785	0,63	21,94	203,353
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
	Фрукты (яблоко/мандарин)	100	0,4	0,4	9,8	47	847	10	0	75,8	2,2	0,03	10	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		870	30,74	23,82	133,47	870,44		129,6	115,7	409,59	8,55	0,375	38,16	48,003
	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		60	5,28	1,32	30,18	154,2	0	40,2	10,8	63,6	0	0,048	0	0,06
Итого за день		1320	45,59	32,965	206,915	1278,52		414,828	157,54	666,328	9,875	0,531	39,0475	101,603
День 9														
Завтрак	Каша пшенная 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
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943	6	0	0	0,4	0	0	0
Итого за завтрак		380	6,77	5,4	53,69	262		33,9	41,4	110,1	2,05	0,168	0	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
	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 свежих фруктов витаминизированный	200	0,2	0,2	22,3	110	859	12	0	2,4	0,8	0,02	0	0
	Фрукты (яблоко/мандарин)	100	0,4	0,4	9,8	47	847	10	0	75,8	2,2	0,03	10	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		975	29,154	19,9	205,536	777,7		194,512	164,974	566,532	11,912	0,525	42,17	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		1615	39,004	37,18	306,826	1320,3		236,572	210,334	713,352	14,842	0,717	42,17	44,715
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
	Фрукты (яблоко/мандарин)	100	0,4	0,4	9,8	47	847	10	0	75,8	2,2	0,03	10	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		900	29,315	20,545	141,96	869,005		123,955	120,707	400,692	8,77	0,455	18,825	46,878
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		60	5,28	1,32	30,18	154,2		40,2	10,8	63,6	0	0,048	0	0,06
Итого за день		1360	41,735	29,095	230,8	1353,105		277,955	163,707	590,992	10,19	0,571	21,725	92,938
Общее значение за период		14945	498,937	431,3245	2316,604	13944,015		4190,93	1927,01	7577,97	302,13	8,959	305,965	1367,44
Среднее значение за период (10 дней)	10	1494,5	49,8937	43,13245	231,6604	1394,4015		419,093	192,701	757,797	30,213	0,8959	30,5965	136,744