

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ СОШ №1 с.Измалково
Измалковского района
Т.В. Кузнецова
Приказ №179 от 30.08.2022

Примерное двухнедельное меню
для обучающихся 5-11 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 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 с сыром	200	27,52	33,2667	4,06667	426,907	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		440	33,41	45,4867	44,14667	717,607		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	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
Итого за день		1465	80,92	81,4067	180,70667	1667,727	0	669,47	247,62	1016,97	20,46	1,087	28,6	59,3542
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	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	1755	152,297	151,787	434,98	15	0,40567	13,1917	163,954

Итого за день		1195	53,14167	37,75833	198,02167	1347,97333	1755	334,797	213,437	653,68	17,58	0,63167	16,1317	202,954
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
Итого за день		1495	50,55667	42,54667	320,26	1386,49	0	519,913	182,583	586,01	9,70333	0,49033	15,2333	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

Итого за день		1455	73,5433	53,0667	207,05667	1401,25	2278	526,917	281,32	1083,71	10,58	0,79033	45,3733	31,0575
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
	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
	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
Итого за день		1485	41,37997	37,11663	201,00337	1296,47333	0	336,093	178,107	528,563	14,67	0,55367	22,9033	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												

[illegible]

Итого за день		1375	50,03	41,34	195,8	1324,74		493,62	186,11	672,14	9,49	0,567	44,24	135,724
День 9														
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
	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)	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
	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
	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		1015												
Итого за день		1395	6,77	5,4	53,69	262		33,9	41,4	110,1	2,05	0,168	0	0
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
Итого за день		1405	42,76	32,3	223,17	1353,14		300,63	189,12	551,88	9,68	0,597	14,31	112,954
Общее значение за период		14140	463,46328	395,66836	1823,2151	11820,56699		3760,99	1785,48	6207,7	114,756	5,81667	203,693	1566,84
Среднее значение за период (10 дней)														
	10	1414	46,346328	39,566836	182,32151	1182,056699		376,099	178,548	620,77	11,4756	0,58167	20,3693	156,684