

УТВЕРЖДЕНО

приказом МБОУ СОШ с.Афанасьево
Измалковского округа
Липецкой области
от 29.08.2024 № 345

Примерное двухнедельное меню
для обучающихся 1-4 классов

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа с.Афанасьево
Измалковского округа Липецкой области»

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 натуральный	200	14,27	22,16	2,65	240		114,2	19,5	260,5	2,94	0,1	0,25	345
	Хлеб пшеничный	100	2,37	0,3	14,49	70	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		510	20,16	34,38	42,73	530,2		244,1	43,4	378,6	4,1	0,188	1,55	404,01
Обед	Салат из белокачанной капусты до 01.03.	60	0,85	3,05	5,41	47	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	236	591	24,36	26,01	194,69	2,32	0,17	1,28	0
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	60	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		880	39,62	31,87	117,17	897,25		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	60	943	6	0	0	0,4	0	0	0
Итого за полдник		260	5,48	1,32	44,18	214,2		46,2	10,8	63,6	0,4	0,048	0	0,06
Итого за день		1650	65,26	67,57	204,08	1641,65		412,52	222,55	992,7	15,9	0,951	26,95	404,093
День 2														
Завтрак	каша ячневая молочная с маслом	210	8,95	11,29	52,93	334	174	144,128	17,64	117,038	0,225	0,06	0	0
	Хлеб пшеничный	100	2,37	0,3	14,49	70	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		520	13,77	14,56	82,62	502,4		253,228	33,44	193,138	1,285	0,108	2,9	26
Обед	суп карт.с крупой (пшено)	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	0	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	796,565		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		1520	54,865	41,605	205,89	1404,965		619,163	186,977	754,65	13,225	0,653	15,085	160,978
День 3														
Завтрак	каша пшеничная молочная с маслом	210	4,2	5,1	25,2	177	182	21	31,5	84	1,05	0,12	0,8175	27,54
	Хлеб пшеничный	100	2,37	0,3	14,49	191	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	66	943	6	0	0	0,4	0	0	0
Итого за завтрак		520	9,09	8,35	53,69	470,4		121,9	44,9	160,1	2,15	0,168	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	396	170	35,5	21	42,58	0,95	0,04	8,23	0
	Рис отварной с маслом	150	3,65	5,37	36,68	189	304	2,4	19	0	0,53	0	0	0
	Птица тушеная (90/80г)	170	19,854	16,407	5,292	220	301	61,317	22,842	149,517	1,827	0,054	0,027	48,375
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	109	Пром.	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0
	Хлеб ржаной	50	3,05	0,6	19,95	91	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	1139,28		148,977	112,392	279,437	6,667	0,289	10,917	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	66	943	6	0	0	0,4	0	0	0
Итого за полдник		260	5,3	1,32	44,18	220,2		46,2	10,8	63,6	0,4	0,048	0	0,06
Итого за день		1660	47,144	36,517	318,082	1829,88		317,077	168,092	503,137	9,217	0,505	11,8045	101,978
День 4														
Завтрак	Запеканка творожная	200	27,84	18	32,4	372,8	469	226,4	48,92	344,91	0,84	0,09	0,74	0,33
	Хлеб пшеничный	100	2,37	0,3	14,49	61	Пром.	6,9	9,9	26,1	0,6	0,048	0	0
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	55	943	6	0	0	0,4	0	0	0
Итого за завтрак		500	30,41	18,3	60,89	488,8		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	55	943	6	0	0	0,4	0	0	0
Итого за полдник		260	3,08	11,88	47,6	307,6		8,16	3,96	36,72	0,88	0,024	0	19,2
Итого за день		1635	62,694	53,24	224,196	1577,59		420,422	233,414	920,302	9,412	0,687	35,74	45,045
День 5														
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом	210	2,32	3,96	28,97	176	168	4,7	16,4	50,6	0,36	0,02	0	20
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	60	943	6	0	0	0,4	0	0	0
	Хлеб пшеничный	100	2,37	0,3	14,49	198	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		520	7,21	7,21	57,46	470,4		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	0	70	11,5	7	12	3	0,01	1,75	0
	Щи из свежей капусты	200	1,4	3,91	6,79	74	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	96	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	810,95		154,87	115,82	310,72	9,79	0,395	17,795	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	60	943	6	0	0	0,4	0	0	0
Итого за полдник		260	5,3	1,32	44,18	214,2		46,2	10,8	63,6	0,4	0,048	0	0,06
Итого за день		1660	40,335	33,055	219,695	1495,55	0	306,67	156,42	501,02	11,65	0,511	17,865	125,563
День 6														
Завтрак	Омлет натуральный	200	14,27	22,16	2,65	291	438	114,2	19,5	260,5	2,94	0,1	0,25	345

	Хлеб пшеничный	100	2,37	0,3	14,49	70	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		510	20,16	34,38	42,73	581,2	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 в нарезке (соленые: огурцы)	60	0,4	0,05	0,85	0	70	11,5	7	12	3	0,01	1,75	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
	Бифштекс рубленый	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	55	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	35,89	27,3	122,49	880,81	1898	138,18	175,04	375,24	176,17	2,815	6,508	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		1510	61,85	66,68	173,22	1568,01		622,28	246,44	943,84	180,47	3,103	9,458	431,853
День 7														
Завтрак	каша из овсяных хлопьев с масл.(200/10)	210	4,52	6072	20,08	309	173	79,325	36,025	0	1,045	0,105	79,325	0
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	55	943	6	0	0	0,4	0	0	0
	Хлеб пшеничный	100	2,37	0,3	14,49	70	Пром.	6,9	9,9	26,1	0,6	0,048	0	0
Итого за завтрак		510	7,09	6072,3	48,57	434		92,225	45,925	26,1	2,045	0,153	79,325	0
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	240	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	55	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	808,39		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	55	943	6	0	0	0,4	0	0	0
Итого за полдник		260	3,08	11,88	47,6	307,6		8,16	3,96	36,72	0,88	0,024	0	19,2
Итого за день		1645	46,75	6113,208	202,566	1549,99		203,235	169,296	447,092	11,265	0,681	93,011	40,203
День 8														

Завтрак	Каша манная молочная с мас.	200	4,68	4,575	14,775	309	390	144,128	17,64	117,038	0,225	0,06	0,8175	27,54
	Хлеб пшеничный	100	2,37	0,3	14,49	70	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	55	943	6	0	0	0,4	0	0	0
Обед		510	9,57	7,825	43,265	470,4		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	50	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	821		119,6	115,7	333,79	6,35	0,345	28,16	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	55	943	6	0	0	0,4	0	0	0
Итого за полдник		260	5,3	1,32	44,18	209,2		46,2	10,8	63,6	0,4	0,048	0	0,06
Итого за день		1540	45,21	32,565	211,115	1500,6		410,828	157,54	590,528	8,075	0,501	29,0475	101,603
День 9														
Завтрак	каша "Дружба" с изюмом	210	7,83	8,3325	30,975	283	177	118,95	65,025	192,975	2,0625	0,195	0,9	60,75
	Хлеб пшеничный	100	2,37	0,3	14,49	118	Пром.	6,9	9,9	26,1	0,6	0,048	0	0
	кисель витаминизир.	200	0,14	0,04	27,5	70	869	13,98	4,16	9,06	0,14	0,01	1,83	0
Итого за завтрак		510	10,34	8,6725	72,965	471		139,83	79,085	228,135	2,8025	0,253	2,73	60,75
Обед	Овощи в нарезке (соленые: помидоры)	60	0,4	0,05	0,85	0	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	396	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	80	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		900	24,41	14,68	206,3	996,55		179,98	120,25	445,48	11,36	0,475	38,53	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	55	943	6	0	0	0,4	0	0	0
Итого за полдник		260	3,08	11,88	47,6	307,6		8,16	3,96	36,72	0,88	0,024	0	19,2
Итого за день		1670	37,83	35,2325	326,865	1775,15		327,97	203,295	710,335	15,0425	0,752	41,26	129,053
День 10														
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом	210	2,32	3,96	28,97	302	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	100	2,37	0,3	14,49	70	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		520	7,14	7,23	58,66	470,4		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														
	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		1520	41,855	32,375	198,82	1398,405		467,755	180,907	641,592	8,19	0,593	13,125	92,978
Общее значение за период		16010	503,793	6512,048	2284,529	15741,79		4107,92	1924,93	7005,2	282,447	8,937	293,346	1633,35
Среднее значение за период (10 дней)	10	1601	50,3793	651,2048	228,4529	1574,179		410,792	192,493	700,52	28,2447	0,8937	29,3346	163,335

лш