

УТВЕРЖДЕНО

приказом МБОУ СОШ с.Афанасьево
Измалковского округа
Липецкой области
от 03.03.2025 № 78

Двухнедельное меню

для обучающихся 5-11 классов

Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения

«Средняя общеобразовательная школа с.Афанасьево

Измалковского округа Липецкой области»

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	250	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	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		560	24,88	40,54	43,59	636,1		281,62	49,87	464,59	5,07	0,218	1,63	511,91
Обед	Салат из квашенной капусты	100	0,85	3,05	5,41	52,44	81	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
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	55	943	6	0	0	0,4	0	0	0
Итого за полдник		260	5,48	1,32	44,18	209,2		46,2	10,8	63,6	0,4	0,048	0	0,06
Итого за день		1845	77,87	77,78	224,33	1795,42	0	471,09	263,36	1185,12	19,26	1,145	28,45	511,994
День 2														
Завтрак	каша ячневая молочная с маслом слив	250/10	8,95	11,29	52,93	334	679	192,17	23,52	156,05	0,3	0,08	1,09	36,72
	Хлеб пшеничный	100	2,37	0,3	14,49	70	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		575	14,93	16,04	82,62	842,6		345,27	41,07	257,15	1,41	0,138	4,03	75,72
Обед	суп карт.с крупой (пшено)	250	9,225	7,475	11,925	151,8	204	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	0	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	922,89		152,297	151,787	434,98	15	0,53067	13,1917

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		1725	62,01167	46,90833	223,67167	1871,49	386	737,567	220,857	882,13	16,61	0,76867	18,6217	239,774
День 3														
Завтрак	каша пшениная молочная с маслом	250	5,88	7,14	35,28	286,2	182	29,4	44,1	117,6	1,47	0,168	0	0
	Хлеб пшеничный	100	2,37	0,3	14,49	191	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		565	11,93	11,87	63,77	559,8		174,3	59,25	218,7	2,62	0,226	0,11	39
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		1715	50,59667	43,98667	345,64	1681,55	0	367,143	203,163	623,36	13,0733	0,60833	24,1433	92,7542
День 4														
Завтрак	Запеканка творожная	250	37,12	24	43,2	372,8	469	301,867	65,2267	459,88	1,12	0,12	0,98667	0,44
	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	28	943	6	0	0	0,4	0	0	0
Итого за завтрак		550	39,69	24,3	71,69	461,8		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	60	943	6	0	0	0,4	0	0	0
Итого за полдник		260	3,08	11,88	47,6	312,6	943	8,16	3,96	36,72	0,88	0,024	0	19,2
Итого за день		1835	76,6233	64,9467	254,65667	1704,35	3221	535,077	285,28	1120,43	11,46	0,81433	45,3733	50,2575
День 5														
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом	250	3,09	4,07	36,98	246,3	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	100	2,37	0,3	14,49	198	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		565	9,14	8,8	65,47	526,9		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	0	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	937,29		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		1695	41,77997	37,51663	210,80337	1511,19	0	346,093	178,107	604,363	16,87	0,58367	32,9033	149,204
День 6														
Завтрак	Омлет натуральный	250	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	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		560	24,88	40,54	43,59	636,1		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
	овощи соленые(огурцы	100	0,66667	0,08333	1,41667	0	70	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
	бифштекс рубленый	100	18,2667	18,1333	16,2667	301,733	608	56,9333	38,6667	26,6667	182,667	2,53333	0,12	30,8
	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	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	41,79337	31,56663	143,09337	1023,413		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		1710	72,47337	77,10663	194,68337	1765,513		705,153	299,637	1127,61	199,947	3,52033	18,46	542,834
День 7														
Завтрак	каша из овсяных хлопьев с маслом	250	9,04	13,44	40,16	318	173	158,6	86,7	257,3	2,75	0,26	1,2	81
	чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943	13,98	4,16	9,06	0,14	0,01	1,83	0
	Хлеб пшеничный	100	2,37	0,3	14,49	238	Пром.	6,9	9,9	26,1	0,6	0,048	0	0
Итого за завтрак		550	11,61	13,74	68,65	584		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
	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
	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
	Салат из свеклы столовой вареной	100	1,43	6,09	8,36	93,9	33	19,1667	11,6667	20	5	0,01667	2,91667	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	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	42,25	35,11	126,49	900,19		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	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		1835	56,94	60,73	242,74	1791,79		302,887	244,017	759,31	18,31	0,93767	15,7367	125,404
День 8														
Завтрак	Каша манная молочная с мас.	250	6,24	6,1	19,7	231,25	390	192,17	23,52	156,05	0,3	0,08	1,09	36,72
	Хлеб пшеничный	100	2,37	0,3	14,49	70	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		565	12,29	10,83	48,19	383,85	1375	337,07	38,67	257,15	1,45	0,138	1,2	75,72
	Салат из квашенной капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,4	81	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		1595	50,43	41,74	205,6	1443,85		503,62	186,11	747,94	11,69	0,597	54,24	135,724
День 9														
Завтрак	каша "Дружба" с изюмом	250	10,44	11,11	41,3	307	177	158,65	72,05	0	2,09	0,21	158,65	0
	Хлеб пшеничный	100	2,37	0,3	14,49	236	Пром.	6,9	9,9	26,1	0,6	0,048	0	0
	кисель витаминиз.	200	0,14	0,04	27,5	110,8	869	6	0	0	0,4	0	0	0
Итого за завтрак		550	12,95	11,45	83,29	653,8		171,55	81,95	26,1	3,09	0,258	158,65	0
Обед	Овощи в нарезке (соленые: огурцы)	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		1760	16,03	23,33	130,89	934,4		179,71	85,91	62,82	3,97	0,282	158,65	19,2
День 10														
Завтрак	Каша рисовая молочная с маслом	250	3,09	4,07	36,98	302	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	100	2,37	0,3	14,49	70	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		565	9,07	8,82	66,67	488,6		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		1615	43,16	32,7	232,97	1504,64		310,63	189,12	627,68	11,88	0,627	24,31	112,954
Общее значение за период		17330	547,91498	506,74496	2265,9851	16004,193		4458,97	2155,56	7740,76	323,07	9,884	420,888	1980,1
Среднее значение за период (10 дней)	10	1733	54,791498	50,674496	226,59851	1600,4193		445,897	215,556	774,076	32,307	0,9884	42,0888	198,01