

«УТВЕРЖДАЮ»

Приказ №2 от 11.01.2021

Директор МБОУ СОШ №1 с.Доброе



/А.Н.Шаталов/

## **Примерное двухнедельное меню**

**(обед и полдник, возрастная категория: 7- 11 лет)**

**МБОУ СОШ №1 с.Доброе**

**Добровского муниципального района Липецкой области**

**на 2 полугодие 2020/2021 учебного года**

Неделя: первая Сезон: зимне - весенний

Возрастная категория: 7-11 лет

День: понедельник

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	масса порци и	пищевые вещества(г)			энергетическа я ценность (ккал)	витамины(мп)				минеральные вещества(мп)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ОБЕД</b>														
13/1 7	Огурец свежий (соленый) порционный	50	0,46	3,65	1,43	40,38	0,02	5,7			13,1 1	24,01	7,98	0,34
206	Суп гороховый с гречками	200	5,6	3,8	18,5	122,3		0,02		0,3 6	14,5		7,6	0,9
646	Плов из мяса птицы	60/130	20,3	17	35,69	377	0,06	1,01	48		45,1	199,3	47,5	2,19
868	Компот из свежих яблок	200	0,16		24	108		5,2			6,4		3,6	
	Хлеб ржаной	50	3,9	0,7	19,3	104	0,11			0,8 4	20,6 4	92,64	27,6	2,28
	фрукты	100	1,5	0,3	21	96								
	<b>Всего за обед</b>		30,42	25,15	98,92	<b>847,68</b>	0,19	11,93	48	1,2	99,7 5	315,9 5	94,28	5,71
<b>Полдник</b>														
1309	Кисель витаминизированный	200	0,034		31,25	125,12		60			0,18		0,03	
1026	Булочка сдобная	50	4,2	4,42	33,96	168,02		0,16		0,9 6	22,0 2		4,5	
	<b>Всего за полдник</b>		5,134	2,7	68,03	<b>297,32</b>	0,04	60			13,6 8	46,1	19,43	0,88
	<b>Итого за день</b>		35,55	27,85	166,9 5	<b>1145</b>	0,23							

**День: вторник**

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	масса порци и	пищевые вещества(г)			энергетическа я ценность (ккал)	витамины(мп)				минеральные вещества(мп)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ОБЕД</b>														
45	Винегрет овощной	60	0,82	3,71	5,06	56,88	0,04	6,15			13,9 2	12,98	12,45	0,51
216	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	7,7	5,3	15,7	130,1	0,08	7			21,8	54,55	26,98	1,64
321 м	Пюре картофельное	150/5	3,4	53,35	20,52	152,5	0,16	20,17			41,0 5			1,12
608	Котлета из говядины	50	7,78	5,78	7,85	114,38	0,05	0,08	14,4		21,8 8	83,19	16,06	0,75
874	Компот из сухофруктов	200	0,04		24,76	94,2	0,01	1,08			6,4	3,6		0,18
	Хлеб ржаной	50	3,9	0,7	19,3	104	0,11			0,8 4	20,6 4	92,64	27,6	2,28
	<b>Всего за обед</b>		29,17	24,88	114,01	<b>652,06</b>	0,46	33,18	14,4	1,5 4	138, 9	545,0 8	151,1	9,48 5
<b>Полдник</b>														
467	Пудинг из творога со сгущенным молоком	80/20	17,8	12,29	25,73	273,1	0,06	0,22	0,1		282, 1		0,48	0,44
942	Чай с сахаром	200	0,045		15	59,7					0,29			0,06
	<b>Всего за полдник</b>		3,98	10	58,51	<b>351</b>	0,04	2,7			16,7	46,1	21,2	1,72
	<b>Итого за день</b>		33,15	34,88	172,52	<b>1003,06</b>	0,5	35,88	14,4	1,5 4	155, 6	591,1 8	172,3	11,2 1

**День: среда**

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	масса порци и	пищевые вещества(г)			энергетическа я ценность (ккал)	витамины(мг)				минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ОБЕД</b>														
	Помидор свежий, порционный	50	0,6/1, 1	0,1/0, 2	0,8/5,2	6,5/24	1,3/ 4	5,6/2 8	2,8/4, 7		0,7/1	1,6/3	2,5/2, 8	2,5/5
170	Борщ со сметаной	200/4	1,45	3,93	10,02	82	0,04	8,32		0,3	35,5	21	42,58	0,95
414	Макароны отварные с маслом	150/3	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06		21	0,7 5	4,86	37,17	21,12	1,11
637	Птица отварная	80	16,88	10,88		165	0,02		16		31,2	114,4	16	1,44
868	Компот из свежих яблок	200	0,16		24	108		5,2			6,4		3,6	0,9
	Хлеб ржаной	50	3,9	0,7	19,3	104	0,11			0,8 4	20,6 4	92,64	27,6	2,28
	фрукты	100	1,5	0,3	21	96								
	<b>Всего за обед</b>		25,29	22,41	86,57	<b>666,2</b>	0,24	19,12	33	1,8 9	123, 6	266,2 1	118,9	6,92
<b>Полдник</b>														
	Йогурт	100	6,4	6,2	7,4	116	0,06	1,2	0,02		248	190	30	0,2
1028	Пирожок с повидлом	50	2,88	1,17	27,78	137	0,05	0,08	3		9,4	28,4	11,6	0,68
	<b>Всего за полдник</b>		9,28	7,37	35,18	<b>253</b>	0,11	1,28	3,02		257, 4	218,4	41,6	0,88
	<b>Итого за день</b>		34,57	29,78	121,75	<b>919,2</b>	0,35	20,4	36	1,8 9	381	484,6 1	160,1	7,8

День: четверг

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	масса порци и	пищевые вещества(г)			энергетическая ценность (ккал)	витамины(мг)				минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ОБЕД</b>														
126	Икра свекольная	60	1,41	2,76	7,4	60,06	0,02	4,03			22,9 4	36,47	17,78	1,06
195	Рассольник со сметаной	200/5	1,68	4,09	13,27	96,6	0,08	6,03	9,12	0,2 4	21,1 6	57,56	20,72	0,78
321 м	Пюре картофельное	150/5	3,4	53,35	20,52	152,5	0,16	20,17			41,0 5			1,12
486	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	60/75	13,87	7,85	6,53	150	0,1	3,35	0,01		52,1 1	238,4 6	59,77	0,96
874	Компот из сухофруктов	200	0,04		24,76	94,2	0,01	1,08			6,4	3,6		0,18
	Хлеб ржаной	50	3,9	0,7	19,3	104	0,11			0,8 4	20,6 4	92,64	27,6	2,28
	<b>Всего за обед</b>		24,2	20,3	93,36	<b>642,36</b>	0,46	32,66	34,6	1,5 3	160, 2	456,4 8	212,5	6,27
<b>Полдник</b>														
438	Омлет натуральный	80	9,51	14,77	1,77	178,62	0,07	0,17	230		76,1 3	174	1	1,96
41	Масло сливочное (порциями)	10		8,2	0,1	75			59		1	2		
	Батон, обогащенный йодом и микроэлементами	30	1,85	0,15	12,1	59	0,03			0,2 7	4,9	15,44	3,43	0,26
944	Чай с лимоном	200	0,2		14	28		5,1			6			0,4
	<b>Всего за полдник</b>		11,56	23,12	27,97	<b>340,62</b>	0,1	5,27	289	0,2 7	88,0 3	191,4 4	4,43	2,62
	<b>Итого за день</b>		35,76	43,42	121,3 3	<b>982,98</b>	0,56	37,93	324	1,8	248, 2	647,9 2	216,9	8,89

**День: пятница**

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	масса порци и	пищевые вещества(г)			энергетическа я ценность (ккал)	витамины(мп)				минеральные вещества(мп)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ОБЕД</b>														
81	Салат из квашеной (свежей) капусты	60	1,58	4,99	7,66	83,2	0,02	25			41,6	30,6	14,2	0,58
202	Свекольник со сметаной	200	6,8	5,9	15,3	115,9		7,7			52,3		34,02	1,7
378	Гречка	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18		0,02	0,7	12,9 6	280,5	67,5	3,95
286м	Тефтели мясные	60	8,87	9,83	11,17	171	0,06	0,85	39		43,9	106,7	21,6	0,96
868	Компот из свежих яблок	200	0,16		24	108		5,2			6,4		3,6	0,9
	Хлеб ржаной	40	3,9	0,7	19,3	104	0,11			0,8 4	20,6 4	92,64	27,6	2,28
	фрукты	100	1,5	0,3	21	96								
	<b>Всего за обед</b>		23,52	32,42	87,38	<b>734,1</b>	0,26	37,22	70	1,0 4	133, 2	291,7 4	93	4,66
<b>Полдник</b>														
	Ряженка	100	5,8	5	8,4	108	0,04	0,6	0,08		248	184	28	0,2
1026	Булочка сдобная	50	4,2	4,42	33,96	168,02		0,16		0,9 6	22,0 2		4,5	
	<b>Всего за полдник</b>		10	9,42	42,36	<b>276,02</b>	0,04	0,76	0,08	0,9 6	270	184	32,5	0,2
	<b>Итого за день</b>		33,52	41,84	129,7 4	<b>1010,12</b>	0,3	37,98	70,1	2	403, 2	475,7 4	125,5	4,86

## Неделя: вторая

### День: понедельник

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	масса порци и	пищевые вещества(г)			энергетическа я ценность (ккал)	витамины(мг)				минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ОБЕД</b>														
	Кабачковая икра	60	1,6	5,1	6,8	80	0,01	5,6			32,8	29,6	12	0,6
187	Щи со сметаной	200/4	1,4	3,91	6,79	67,8	0,05	14,77		0,2 1	37,6 6	38,1	17,08	0,64
378	Рис с соусом сметанным	150/30	5,85	17,72	54,18	406,81	60,1	0,02		0,4 2	23,4 1	114	36	0,83
608	Биточки (говядина)	50	7,78	5,78	7,85	114,38	0,05	0,08	14,4		21,8 8	83,19	16,06	0,75
874	Компот из сухофруктов	200	0,04		24,76	94,2	0,01	1,08			6,4	3,6		0,18
	Хлеб ржаной	50	3,9	0,7	19,3	104	0,11			0,8 4	20,6 4	92,64	27,6	2,28
	<b>Всего за обед</b>		20,66	33,23	117,66	<b>881,19</b>	60,3	16,72	14,4	1,4 6	137, 4	340,4 3	136	6,25
<b>Полдник</b>														
960	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,3	0,01		122	90	14	0,56
458 м	Ватрушка с повидлом	50	8,86	15,28	24,98	272	0,08	0,04			50,4			0,86
	<b>Всего за полдник</b>		5,78	3,67	31,78	<b>190</b>	0,09	0,78	3,02		129, 4	123,4	25,6	0,78
	<b>Итого за день</b>		26,44	36,9	149,4 4	<b>1071,19</b>	60,4	17,5	17,4	1,4 6	266, 8	463,8 3	161,6	7,03

**День: вторник**

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	масса порци и	пищевые вещества(г)			энергетическа я ценность (ккал)	витамины(мг)				минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ОБЕД</b>														
81	Салат из квашеной (свежей) капусты	60	1,58	4,99	7,66	83,2	0,02	25			41,6	30,6	14,2	0,58
204	Суп картофельный с крупой (рис)	200	1,58	2,19	11,66	72,6	0,08	6,6			18,4 4	50,04	20	0,71
591	Гуляш из говядины	60/50	19,72	17,89	4,76	168,2	0,17	1,28			24,3 6	194,6 9	26,01	2,32
414	Макароны отварные с маслом	150/3	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06		21	0,7 5	4,86	37,17	21,12	1,11
942	Чай с сахаром	200	0,045		15	59,7					0,29			0,06
	Хлеб ржаной	50	3,9	0,7	19,3	104	0,11			0,8 4	20,6 4	92,64	27,6	2,28
	<b>Всего за обед</b>		30,28	30,67	79,48	<b>593,5</b>	0,52	56,15	25,5	1,2 9	148	395,7 2	174,4	7,3
<b>Полдник</b>														
	Кефир	100	2,9	2,5	4	53	0,04	0,7	0,02		120	95	14	0,1
1026	Булочка сдобная	50	4,2	4,42	33,96	168,02		0,16		0,9 6	22,0 2		4,5	
	<b>Всего за полдник</b>		7,1	6,92	37,96	<b>221,02</b>	0,04	0,86	0,02	0,9 6	142	95	18,5	0,1
	<b>Итого за день</b>		37,38	37,59	117,4 4	<b>814,52</b>	0,56	57,01	25,5	2,2 5	290	490,7 2	192,9	7,4



**День: среда**

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	масса порци и	пищевые вещества(г)			энергетическа я ценность (ккал)	витамины(мп)				минеральные вещества(мп)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ОБЕД</b>														
13/1 7	Огурец свежий (соленый) порционный	50	0,46	3,65	1,43	40,38	0,02	5,7			13,1 1	24,01	7,98	0,34
206	Суп гороховый	200	5,6	3,8	18,5	122,3		0,02		0,3 6	14,5		7,6	0,9
378	Гречка	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18		0,02	0,7	12,9 6	280,5	67,5	3,95
301	Птица тушеная с соусом сметанным с томатом	60/30	17,92	14,58	5,62	225	0,06	0,54	43		56,1	138,2	23,9	1,77
868	Компот из сухофруктов	200	0,04		24,76	94,2	0,01	1,08			6,4	3,6		0,18
	Хлеб ржаной	50	3,9	0,7	19,3	104	0,11			0,8 4	20,6 4	92,64	27,6	2,28
	<b>Всего за обед</b>		35,38	28,34	105,45	<b>816,33</b>	0,38	7,34	43	1,9	123, 7	538,9 5	134,6	9,42
<b>Полдник</b>														
	Сок плодоваягодный	180	0,08		19,51	94		2,7			3,2		1,8	0,84
	Печенье (пряник)	30	3,9	10	39	257	0,04				13,5	46,1	19,4	0,88
	<b>Всего за полдник</b>		3,98	10	58,51	<b>351</b>	0,04	2,7			16,7	46,1	21,2	1,72
	<b>Итого за день</b>		39,36	38,34	163,9 6	<b>1167,33</b>	0,42	10,04	43	1,9	140, 4	585,0 5	155,8	11,1 4

**День: четверг**

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	масса порци и	пищевые вещества(г)			энергетическа я ценность (ккал)	витамины(мг)				минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ОБЕД</b>														
34м	Салат из свеклы	60	1	2,51	4,91	46,26	0,03	5,88			16,7 6	25,18	11,14	0,79
195	Рассольник со сметаной	200/5	1,68	4,09	13,27	96,6	0,08	6,03	9,12	0,2 4	21,1 6	57,56	20,72	0,78
321 м	Пюре картофельное	150/5	3,4	53,35	20,52	152,5	0,16	20,17			41,0 5			1,12
511	Шницель рыбный натуральный	60	11,33	3,68	7,7	87	0,08	2,46	11,3		36,4 7	154,3 1	27,09	0,82
868	Компот из свежих яблок	200	0,16		24	108		5,2			6,4		3,6	0,9
	Хлеб ржаной	50	3,9	0,7	19,3	104	0,11			0,8 4	20,6 4	92,64	27,6	2,28
	<b>Всего за обед</b>		21,37	15,88	91,28	<b>594,36</b>	0,44	37,74	45,9	1,5 3	138, 4	357,4 4	176,8	6,58
<b>Полдник</b>														
467	Пудинг из творога со сгущенным молоком	80/20	17,8	12,29	25,73	273,1	0,06	0,22	0,1		282, 1		0,48	0,44
942	Чай с сахаром	200	0,045		15	59,7					0,29			0,06
	<b>Всего за полдник</b>		17,84 5	12,29	40,73	<b>332,8</b>	0,06	0,22	0,1		282, 4		0,48	0,5
	<b>Итого за день</b>		39,21 5	28,17	132,01	<b>927,16</b>	0,5	37,96	46	1,5 3	420, 8	357,4 4	177,3	7,08

**День: пятница**

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	масса порци и	пищевые вещества(г)			энергетическа я ценность (ккал)	витамины(мп)				минеральные вещества(мп)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>ОБЕД</b>														
45	Винегрет овощной	60	0,82	3,71	5,06	56,88	0,04	6,15			13,9 2	12,98	12,45	0,51
216	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	7,7	5,3	15,7	130,1	0,08	7			21,8	54,55	25,7	1,64
378	Рис	150	3,86	11,42	38,54	277,32	0,31			0,3 5	7,32	85,5	27	0,54
798	Соус сметанный	30	0,71	2,5	2,9	37,05	0,01	0,02			13,6 5			0,10 5
667	Биточки из мяса птиц	60	6,9	8,48	9,38	129,9				0,3 2	42,6		16,8	0,38
868	Компот из сухофруктов	200	0,04		24,76	94,2	0,01	1,08			6,4	3,6		0,18
	Хлеб ржаной	50	3,9	0,7	19,3	104	0,11			0,8 4	20,6 4	92,64	27,6	2,28
	фрукты	100	1,5	0,3	21	96								
	<b>Всего за обед</b>		18,53	32,11	107,71	<b>804,07</b>	0,49	25,59		1,7 2	161, 1	245,8 4	104,1	5,44 5
<b>Полдник</b>														
	Ряженка	100	5,8	5	8,4	108	0,04	0,6	0,08		248	184	28	0,2
1028	Пирожок с повидлом	50	2,88	1,17	27,78	137	0,05	0,08	3		9,4	28,4	11,6	0,68
	<b>Всего за полдник</b>		8,68	6,17	36,18	<b>245</b>	0,09	0,68	3,08		257, 4	212,4	39,6	0,88
	<b>Итого за день</b>		27,21	38,28	143,8	<b>1049,07</b>	0,58	26,27	3,08	1,7	418,	458,2	143,7	6,33

