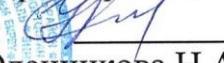


Утверждаю  
Директор школы  
  
Оленникова Н.А



**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ  
учащихся МОБУ СОШ с. Михайловка (многодетные)**

День: понедельник

Весенне-летний сезон

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование<br>блюда    | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |    |    | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |       |     | Минеральные вещества (мг) |        |       |      |
|-------------------------|--------------------------------------|-----------------|-------------------------|----|----|---|---------------|------|-------|-----|---------------------------|--------|-------|------|
|                         |                                      |                 | Б                       | Ж  | У  |   | B1            | C    | A     | E   | Ca                        | P      | Mg    | Fe   |
| 1                       | 2                                    | 3               | 4                       | 5  | 6  | 7   | 8             | 9    | 10    | 11  | 12                        | 13     | 14    | 15   |
| <b>Завтрак</b>          |                                      |                 |                         |    |    |   |               |      |       |     |                           |        |       |      |
| 1                       | Сыр (порциями)                       | 10              | 3                       | 3  |    | 36  |               | 0,07 | 21    |     | 100                       | 60     | 5,5   | 0,07 |
| 205                     | котлеты рубленые из птицы            | 100/6           | 15                      | 21 | 16 | 316                                       | 0,08          | 0,39 | 64,9  | 1,1 | 22,00                     | 187,43 | 22,69 | 1,79 |
| 332                     | Макаронные изделия отварные          | 180/6           | 7                       | 5  | 39 | 230                                       | 0,07          |      | 21    | 1   | 11,31                     | 48,3   | 9,07  | 0,74 |
| 43                      | Чай с молоком                        | 150/50          | 1                       | 2  | 12 | 70  | 0,02          | 0,65 | 10    |     | 60,3                      | 45     | 7     | 0,08 |
| СТО                     | Хлеб пшеничный<br>витаминизированный | 50              | 3                       | 1  | 28 | 127                                       | 0,07          |      |       |     |                           |        |       | 0,9  |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                      |                 | 29                      | 32 | 94 | 779                                       | 0,24          | 1,11 | 117,0 | 2,1 | 193,61                    | 340,77 | 21,57 | 3,58 |

День: вторник

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование<br>блюда            | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |    |    | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |       |    | Минеральные вещества (мг) |        |       |      |
|-------------------------|--|-----------------|-------------------------|----|----|---|---------------|------|-------|----|---------------------------|--------|-------|------|
|                         |  |                 | Б                       | Ж  | У  |   | B1            | C    | A     | E  | Ca                        | P      | Mg    | Fe   |
| 1                       | 2  | 3               | 4                       | 5  | 6  | 7   | 8             | 9    | 10    | 11 | 12                        | 13     | 14    | 15   |
| <b>Завтрак</b>          |  |                 |                         |    |    |   |               |      |       |    |                           |        |       |      |
| 223                     | Запеканка из творога со<br>сгущенным молоком | 170/30          | 40                      | 10 | 46 | 450                                       | 0,10          | 1,08 | 41,17 |    | 286,8                     | 391,59 | 51,55 | 1,00 |
| 502                     | Чай с сахаром                                | 200             |                         |    | 15 | 60  |               |      |       |    | 0,45                      |        |       | 0,05 |
|                         | Йогурт детский питьевой                      | 100             | 3                       | 3  | 4  | 53  |               |      | 10,9  |    |                           |        |       |      |
| СТО                     | Хлеб пшеничный<br>витаминизированный         | 50              | 3                       | 1  | 28 | 127                                       | 0,07          |      |       |    |                           |        |       | 0,9  |
| <b>Итого за завтрак</b> |  | <b>550</b>      | 46                      | 13 | 93 | 690                                       | 0,17          | 1,08 | 52,07 |    | 287,25                    | 391,59 | 51,55 | 2,0  |

День: среда

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование<br>блюда    | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |    |     | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |       |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |      |
|-------------------------|--------------------------------------|-----------------|-------------------------|----|-----|---|---------------|-------|-------|------|---------------------------|--------|--------|------|
|                         |                                      |                 | Б                       | Ж  | У   |   | B1            | C     | A     | E    | Ca                        | P      | Mg     | Fe   |
| 1                       | 2                                    | 3               | 4                       | 5  | 6   | 7   | 8             | 9     | 10    | 11   | 12                        | 13     | 14     | 15   |
| <b>Завтрак</b>          |                                      |                 |                         |    |     |   |               |       |       |      |                           |        |        |      |
| 71                      | Помидоры свежие                      | 20              |                         |    | 1   | 7   | 0,02          | 7,5   |       |      | 4,2                       | 7,8    | 6      | 0,27 |
| 461                     | Тефтели из говядины                  | 100/50          | 14                      | 21 | 17  | 319                                       | 0,08          | 1,80  | 5     | 0    | 43,90                     | 106,60 | 31,62  | 1,42 |
| 520(3)                  | Пюре картофельное                    | 180             | 4                       | 6  | 24  | 166                                       | 0,14          | 12,45 | 30,2  | 0,25 | 42,72                     | 111,42 | 34,08  | 1,2  |
| 45,01                   | Какао с молоком сгущенным            | 200             | 4                       | 4  | 22  | 136                                       | 0,03          | 0,38  | 15,96 |      | 121,78                    | 109,42 | 29,92  | 0,96 |
| СТО                     | Хлеб пшеничный<br>витаминизированный | 50              | 3                       | 1  | 28  | 127                                       | 0,07          |       |       |      |                           |        |        | 0,9  |
| 101,15                  | Фрукт                                | 120             | 2                       | 1  | 25  | 115                                       | 0,05          | 12    |       |      | 9,6                       | 33,6   | 50,4   | 0,72 |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                      | <b>720</b>      | 27                      | 33 | 117 | 870                                       | 0,39          | 34,1  | 51,32 | 0,25 | 222,20                    | 368,84 | 259,07 | 5,51 |

День: четверг

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование<br>блюда    | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |    |     | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |        |      | Минеральные вещества (мг) |        |           |      |
|-------------------------|--------------------------------------|-----------------|-------------------------|----|-----|---|---------------|------|--------|------|---------------------------|--------|-----------|------|
|                         |                                      |                 | Б                       | Ж  | У   |   | B1            | C    | A      | E    | Ca                        | P      | Mg        | Fe   |
| 1                       | 2                                    | 3               | 4                       | 5  | 6   | 7   | 8             | 9    | 10     | 11   | 12                        | 13     | 14        | 15   |
| <b>Завтрак</b>          |                                      |                 |                         |    |     |   |               |      |        |      |                           |        |           |      |
| 21                      | Салат Здоровье                       | 60              | 1                       | 3  | 4   | 48  | 0,02          | 4,04 | 0      | 0,12 | 14,98                     | 25,99  | 14,1<br>8 | 0,48 |
| 1                       | Сыр (порциями)                       | 10              | 3                       | 3  |     | 36  |               | 0,07 | 21     |      | 100                       | 60     | 5,5       | 0,07 |
| 266                     | Каша "Дружба с маслом                | 200/5           | 6                       | 8  | 28  | 205                                       | 0,10          | 1,32 | 62,27  | 0,27 | 128,05                    | 141,60 | 30,91     | 0,57 |
| СТО                     | Плюшки московские                    | 100             | 8                       | 9  | 57  | 330                                       | 0,11          | 0,25 | 23,86  |      | 28,88                     | 82,13  | 13,68     | 0,96 |
| 42                      | Чай с лимоном                        | 200             |                         |    | 15  | 62  |               | 2,8  |        |      | 3,25                      | 1,54   | 0,84      | 0,09 |
| СТО                     | Хлеб пшеничный<br>витаминизированный | 50              | 3                       | 1  | 28  | 127                                       | 0,07          |      |        |      |                           |        |           | 0,9  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                      | <b>625</b>      | 21                      | 24 | 132 | 808                                       | 0,30          | 8,48 | 107,13 | 0,39 | 275,16                    | 311,26 | 65,11     | 3,07 |

День: пятница

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

| №<br>рец. | Прием пищи, наименование<br>блюда | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |   |   | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |   |    |    | Минеральные вещества (мг) |    |    |    |
|-----------|-----------------------------------|-----------------|-------------------------|---|---|---|---------------|---|----|----|---------------------------|----|----|----|
|           |                                   |                 | Б                       | Ж | У |   | B1            | C | A  | E  | Ca                        | P  | Mg | Fe |
| 1         | 2                                 | 3               | 4                       | 5 | 6 | 7   | 8             | 9 | 10 | 11 | 12                        | 13 | 14 | 15 |

**Завтрак**

|                         |   |            |      |    |    |     |      |       |      |      |       |        |       |      |
|-------------------------|---|------------|------|----|----|-----|------|-------|------|------|-------|--------|-------|------|
| 39                      | Салат Школьный                          | 60         | 1    | 4  | 4  | 60  | 0,02 | 2,64  | 0    | 2,27 | 16,39 | 24,31  | 10,80 | 0,56 |
| 143                     | Ragu из овощей в томатном соусе с мясом | 200        | 17   | 23 | 26 | 386 | 0,21 | 9,72  | 6,75 |      | 41,59 | 181,44 | 42,26 | 2,76 |
| 377                     | Кисель из концентрата "Валетек"         | 200        | 0,20 |    | 4  | 16  | 0,12 | 6,0   | 0    | 7    | 0,24  | 0,46   | 0,18  | 0,00 |
| СТО                     | Хлеб пшеничный витаминизированный       | 50         | 3    | 1  | 28 | 127 | 0,07 |       |      |      |       |        |       | 0,9  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |   | <b>510</b> | 21   | 28 | 61 | 589 | 0,42 | 18,36 | 7    | 9,27 | 58,22 | 206,21 | 11,0  | 4,22 |

День: понедельник

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование<br>блюда    | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |    |    | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |      |      | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |      |
|-------------------------|--------------------------------------|-----------------|-------------------------|----|----|---|---------------|------|------|------|---------------------------|--------|--------|-------|------|
|                         |                                      |                 | Б                       | Ж  | У  |   | B1            | C    | A    | E    | Ca                        | P      | Mg     | Fe    |      |
| 1                       | 2                                    | 3               | 4                       | 5  | 6  | 7   | 8             | 9    | 10   | 11   | 12                        | 13     | 14     | 15    |      |
| <b>Завтрак</b>          |                                      |                 |                         |    |    |   |               |      |      |      |                           |        |        |       |      |
| 1                       | Сыр (порциями)                       | 10              | 3                       | 3  |    | 36  |               | 0,07 | 21   |      | 100                       | 60     | 5,5    | 0,07  |      |
| 451                     | Котлеты из говядины                  | 100/40          | 21                      | 18 | 18 | 320                                       | 0,08          | 0,38 | 2,6  | 3,13 | 43,35                     | 140,12 | 35,8   | 1,85  |      |
| 332                     | Макаронные изделия отварные          | 180/6           | 7                       | 5  | 39 | 230                                       | 0,07          |      | 21   | 1    | 11,31                     | 48,3   | 9,07   | 0,74  |      |
| 43                      | Чай с молоком                        | 150/50          | 1                       | 2  | 12 | 70  | 0,02          | 0,65 | 10   |      | 60,3                      | 45     | 7      | 0,08  |      |
| СТО                     | Хлеб пшеничный<br>витаминизированный | 50              | 3                       | 1  | 28 | 127                                       | 0,07          |      |      |      |                           |        |        | 0,9   |      |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                      |                 | <b>586</b>              | 35 | 29 | 97  | 783           | 0,24 | 1,10 | 54,7 | 4,13                      | 215,0  | 293,46 | 57,34 | 3,64 |

День: вторник

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование<br>блюда    | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |    |     | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |       |      | Минеральные вещества (мг) |        |       |      |
|-------------------------|--------------------------------------|-----------------|-------------------------|----|-----|---|---------------|-------|-------|------|---------------------------|--------|-------|------|
|                         |                                      |                 | Б                       | Ж  | У   |   | B1            | C     | A     | E    | Ca                        | P      | Mg    | Fe   |
| 1                       | 2                                    | 3               | 4                       | 5  | 6   | 7   | 8             | 9     | 10    | 11   | 12                        | 13     | 14    | 15   |
| <b>Завтрак</b>          |                                      |                 |                         |    |     |   |               |       |       |      |                           |        |       |      |
| СТО                     | Ватрушка "любимая"                   | 80              | 11                      | 9  | 43  | 298                                       | 0,07          | 0,07  | 25,50 |      | 55,30                     | 95,20  | 13,60 | 0,68 |
| 311                     | Каша пшеничная молочная<br>жидкая    | 200/5           | 7                       | 7  | 32  | 213                                       | 0,24          | 7,88  | 20    | 0,34 | 34,90                     | 113,05 | 42,3  | 2,11 |
| 42                      | Чай с лимоном                        | 200             |                         |    | 15  | 62  |               | 2,8   |       |      | 3,25                      | 1,54   | 0,84  | 0,09 |
|                         | Хлеб пшеничный<br>витаминизированный | 50              | 3                       | 1  | 28  | 127                                       | 0,07          |       |       |      |                           |        |       | 0,9  |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                      | <b>535</b>      | 21                      | 17 | 118 | 700                                       | 0,4           | 10,75 | 45,16 | 0,34 | 93,45                     | 209,79 | 56,78 | 3,78 |

День: среда

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование<br>блюда    | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |    |    | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |        |      | Минеральные вещества (мг) |        |       |      |
|-------------------------|--------------------------------------|-----------------|-------------------------|----|----|---|---------------|-------|--------|------|---------------------------|--------|-------|------|
|                         |                                      |                 | Б                       | Ж  | У  |   | B1            | C     | A      | E    | Ca                        | P      | Mg    | Fe   |
| 1                       | 2                                    | 3               | 4                       | 5  | 6  | 7   | 8             | 9     | 10     | 11   | 12                        | 13     | 14    | 15   |
| <b>Завтрак</b>          |                                      |                 |                         |    |    |   |               |       |        |      |                           |        |       |      |
| 71                      | Огурцы свежие                        | 20              |                         |    | 1  | 2   | 0,01          | 1,4   | 0      |      | 3,4                       | 6,0    | 3     | 0,10 |
| 205                     | котлеты рубленые из птицы            | 100/6           | 15                      | 21 | 16 | 316                                       | 0,08          | 0,39  | 64,9   | 1,1  | 22,00                     | 187,43 | 22,69 | 1,79 |
| 520(3)                  | Пюре картофельное                    | 180             | 4                       | 6  | 24 | 166                                       | 0,14          | 12,45 | 30,2   | 0,25 | 42,72                     | 111,42 | 34,08 | 1,2  |
| 45,01                   | Какао с молоком сгущенным            | 200             | 4                       | 4  | 22 | 136                                       | 0,03          | 0,38  | 15,96  |      | 121,78                    | 109,42 | 29,92 | 0,96 |
| СТО                     | Хлеб пшеничный<br>витаминизированный | 50              | 3                       | 1  | 28 | 127                                       | 0,07          |       |        |      |                           |        |       | 0,9  |
| <b>Итого за завтрак</b> |                                      |                 | 26                      | 32 | 90 | 747                                       | 0,33          | 14,62 | 111,04 | 1,35 | 189,90                    | 414,27 | 66,80 | 4,99 |

День: четверг

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование<br>блюда    | Масса<br>порции | Пищевые<br>вещества (г) |    |    | Энерге-<br>тическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |        |        | Минеральные вещества (мг) |        |        |       |      |
|-------------------------|--------------------------------------|-----------------|-------------------------|----|----|---|---------------|------|--------|--------|---------------------------|--------|--------|-------|------|
|                         |                                      |                 | Б                       | Ж  | У  |   | B1            | C    | A      | E      | Ca                        | P      | Mg     | Fe    |      |
| 1                       | 2                                    | 3               | 4                       | 5  | 6  | 7   | 8             | 9    | 10     | 11     | 12                        | 13     | 14     | 15    |      |
| <b>Завтрак</b>          |                                      |                 |                         |    |    |   |               |      |        |        |                           |        |        |       |      |
| 51                      | Салат из свеклы с яблоками           | 60              | 0                       | 3  | 5  | 49  | 0,01          | 1,94 | 0      | 0,07   | 12,50                     | 13,17  | 7,27   | 0,72  |      |
| 1                       | Сыр (порциями)                       | 10              | 3                       | 3  |    | 36  |               | 0,07 | 21     |        | 100                       | 60     | 5,5    | 0,07  |      |
| 55,02                   | Омлет натуральный с маслом           | 140/5           | 15                      | 21 | 3  | 263                                       | 0,09          | 0,52 | 292,25 |        | 107,34                    | 240,53 | 18,28  | 2,69  |      |
| 42                      | Чай с лимоном                        | 200             |                         |    | 15 | 62  |               | 2,8  |        |        | 3,25                      | 1,54   | 0,84   | 0,09  |      |
| СТО                     | Хлеб пшеничный<br>витаминизированный | 50              | 3                       | 1  | 28 | 127                                       | 0,07          |      |        |        |                           |        |        | 0,9   |      |
| 101,15                  | Фрукт                                | 120             | 2                       | 1  | 25 | 115                                       | 0,05          | 12   |        |        | 9,6                       | 33,6   | 50,4   | 0,72  |      |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                      |                 | <b>585</b>              | 23 | 29 | 76  | 652           | 0,22 | 17,33  | 313,25 | 0,07                      | 232,69 | 348,84 | 82,29 | 5,19 |

День: пятница

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

| №<br>рец.               | Прием пищи, наименование<br>блюда    | Масса<br>порции | Пищевые вещества<br>(г) |    |     | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |      |    | Минеральные вещества (мг) |        |       |      |
|-------------------------|--------------------------------------|-----------------|-------------------------|----|-----|--------------------------------------|---------------|------|------|----|---------------------------|--------|-------|------|
|                         |                                      |                 | Б                       | Ж  | У   |                                      | B1            | C    | A    | E  | Ca                        | P      | Mg    | Fe   |
| 1                       | 2                                    | 3               | 4                       | 5  | 6   | 7                                    | 8             | 9    | 10   | 11 | 12                        | 13     | 14    | 15   |
| <b>Завтрак</b>          |                                      |                 |                         |    |     |                                      |               |      |      |    |                           |        |       |      |
| 311                     | Каша рисовая молочная жидккая        | 200/5           | 5                       | 8  | 31  | 215                                  | 0,05          | 0,53 | 38   |    | 123,60                    | 124,35 | 28,10 | 0,4  |
| РЦ                      | Рулет с изюмом                       | 100             | 7                       | 6  | 60  | 320                                  |               |      |      |    |                           |        |       |      |
| 377                     | Кисель из концентрата "Валетек"      | 200             | 0,20                    |    | 4   | 16                                   | 0,12          | 6,0  | 0    | 7  | 0,24                      | 0,46   | 0,18  | 0,00 |
| СТО                     | Хлеб пшеничный<br>витаминизированный | 50              | 3                       | 1  | 28  | 127                                  | 0,07          |      |      |    |                           |        |       | 0,9  |
|                         | Йогурт детский питьевой              | 100             | 3                       | 3  | 4   | 53                                   |               |      | 10,9 |    |                           |        |       |      |
| <b>Итого за Завтрак</b> |                                      | <b>655</b>      | 18                      | 17 | 127 | 731                                  | 0,24          | 6,53 | 48,9 | 7  | 123,84                    | 124,81 | 28,28 | 1,30 |