



Утверждаю:

Директор

МБОУ НОШ д. Ключевка

Примерное 2-х недельное меню для детей 7-11 лет
МБОУ НОШ д. Ключевка муниципального района Федоровский район
на весенний период 2022-2023 уч. год

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ	B1	C	Ca	P	Mg	Fe	A	E
			Б	Ж	У									
	ПОНЕДЕЛЬНИК													
	завтрак													
	Каша «Дружба» с изюмом	200	10,44	11,11	41,30	307	0,26	1,20	158,6	257,3	86,70	2,75	81,	
	Сок	200	1	0,2	20	92	0,06	0,6	18,3	308,	33,2	1,54		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5		0						
	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	71	0,03	15	21,12			2,87		
	Масло сливочное порционное	10	0,64	0,64	5,6	62			1,35	2,8				
	завтрак													
	Суп с макаронными изделиями	200	2,15	2,15	2,27	13,17	0,09	6,60	19,68	53,3	21,60	0,87		
	Каша рисовая с куриным филе	180	17,04	22,08	28,44	384	0,06	0,6	18,29			1,54		
	Напиток витамин. «Витоша»	200	0	0	15,8	60	0,23	0	0			0		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5		0						
	всего		36,43	37,26	167,63	1130,17	0,73	24,23	238,3	622,	141,5	11,11		

№ рецептуры	ВТОРНИК	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ	B1	C	Ca	P	Mg	Fe	A	E
			Б	Ж	У									
	ВТОРНИК													
	завтрак													
	Огурцы порционно	80	0,56	0,08	24,5	8,80	0,02	5,60	13,60		11,20	0,40		
	Макаронные запеченные с сыром	150	7,3	11,8	24,5	236		0,09	133,41		13,05	0,74		
	Кисель витамин. «Витоша»	200	0	0	15,8	60								

Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0							
завтрак													
Салат студенческий	100	3,5	11,75	6,25	145	0,03	1,9	16,15			0,6		
Запеканка из творога со сгущенкой	100/25	18,25	5	23	295		0,15	180,38		26,63	0,62		
Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35	0	0	0,13			0,01		
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5								
Всего		31,99	28,97	166,7	790,3	0,05	7,89	343,67		50,88	2,37		

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ККАЛ	B1	C	Ca	P	Mg	Fe	A	E
			Б	Ж	У									
	СРЕДА													
	Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,92	6,86	45,45	275,40	0,20	0,00	19,96	161,32	56,81	1,85	25,20	
	Гуляш из отварного мяса	90	25,56	28,08	6,66	381	0,08	1,98	21,98			3,53		
	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35	0	0	0,13			0,01		
	сок	200	1	0,2	20	92	0,01	1	16			0,1		
	завтрак													
	Салат из белокочанной капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,40	0,02	34,95	44,67	24,71	13,16	0,54	0,00	
	Жаркое по -домашнему	50/100	27,53	7,47	21,95	265	0,13	5,61	19,44	337,0	65,70	2,52	15,0	
										0			0	
	Компот из смеси с/ф	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	6,40	3,6	0,00	0,18	0,00	
	Хлеб пшеничный,	30	2,28	0,24	14,76	70,5								

	Сыр порционный	20	4,64	5,90	0,00	72,80	0,01	0,14	176,0	100,0	7,00	0,20	52,0
	Фрукты	150	0,6	0,6	14,7	71	0,03	15	21,12			2,87	
Всего			71,08	54,45	167,2	1444,3	0,48	59,76	346,8	626,6	151,6	11,8	92,2
№ рецептуры		ЧЕТВЕРГ											
	Салат из огурцов	порции											
		100	1,13	6,19	4,72	79,1	0,03	9,50	21,85	40,02	13,30	0,57	0,00
	Плов из курицы	180	17,04	22,08	28,4	384	0,06	0,6	18,3	306	33,2	1,54	
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,4	145,5	0,04	1,30	122,0	90,00	14,00	0,56	0,01
	Сыр порционно	20	4,64	5,90	0,00	72,80	0,01	0,14	176,0	100,0	7,00	0,20	52,0
	фрукты	150	0,6	0,6	14,7	71	0,03	15	21,12	75,8	0,0	2,87	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,32	14,76	70,5							
	завтрак												
	Щи со свежей капусты	200	1,47	4,4	6,67	73	0,04	9,59	25,95			0,56	
	Рыба тушеная с овощами	120/75	18,03	10,21	8,49	195,00	0,09	6,60	19,68	53,32	21,60	0,87	0,00
	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,59	164,70	0,16	21,80	44,37	103,9	33,30	1,21	30,6
	Кофейный напиток на молоке	200	3,38	3,58	20,38	130,06	0,04	1,30	120,3		14,00	0,13	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5							
	Сок	200	0,2	0,2	20	92	0,01	1	16			0,1	
Всего			58,92	70,48	189,91	1558,96	0,56	63,84	584,2	782,3	150,0	7,57	82,6

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества				В1	С	Ca	P	Mg	Fe	A	E
			Б	Ж	У	ККАЛ								
	ПЯТНИЦА													
	Каша гречневая рассыпчатая с мясом	180	6,72	4,32	27,68	179	0,14	0	10,32			3,32		
	Напиток витамин. «Витоша»	200	0	0	15,8	60	0,23	0	0			0		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5		0						
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20	92	0,07	1	16			0,14		
	завтрак													
	Салат из свеклы	100	1,25	7,25	7,5	105	0,03	1,88	34,4			1,2		
	Суп каргофельный с крупой	200	1,74	2,27	11,43	73,20	0,09	6,60	19,20	53,36	21,32	0,77	0,00	
	Куриное филе тушенное с овощами	50	11,35	14,63	1,87	185	0,04	0,38	160			0,7		
	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	0,00	5,83	44,60	25,34	1,33	25,20	
	Кисель из концентрата	200	0,0	0,0	20,0	76	0,00	0,00	0,48		0,00	0,06		
	Йогурт	100	1	4,2	10	98	0,03	0,42	158			0,14		
Всего			35,06	36,33	140,77	1064,84	0,70	10,28	403,75	151,32	46,66	7,56	25,20	

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			ЭЦ	В1	C	Ca	P	Mg	Fe	A	E
			Б	Ж	У									
	ПОНЕДЕЛЬНИК													
	завтрак													
	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,70	0,16	21,80	44,37	103,91	33,30	1,21	30,60	
	Гуляш из отварного мяса	90	25,56	28,08	6,66	381	0,08	1,98	21,98			3,53		
	Кисель витамин. «Витоша»	200	0	0	15,8	60								
	Масло порционно	10	0,00	8,20	0,10	75,00	0,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5								
	завтрак													
	Салат из белокочанной капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,40	0,03	32,45	37,37	27,67	15,16	0,51	0,00	
	Суп с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,71	83,80	0,09	6,60	19,68	53,32	21,60	0,87	0,00	
	Плов из курицы	180	17,04	22,08	28,44	384	0,06	0,6	18,29			1,54		
	Чай с сахаром	200	0,1	0,02	9,9	35	0	0	0,13			0,01		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5	0,05	0,0	9,0		10,0	1,45		
	Сыр порционный	20	3,6	1,2	2,4	49	0,02	0,13	109,8			0,05		
Всего			90,6	75,03	124,4	1399,40	0,49	41,76	261,6	186,9	80,06	9,22	30,60	

№ рецептуры	ВТОРНИК	порции	Б	Ж	У	ККАЛ	В1	С	Ca	P	Mg	Fe	A	E
	Каша гречневая рассыпч. с мясом	180	6,72	4,32	27,68	179	0,14	0	10,32			3,34		
	Сок фруктовый	200	1	0,2	20	92	0,07	1	16			0,1		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5								
	Сыр порционнo	20	3,48	4,43	0,00	54,60	0,01	0,14	176,0	100,0	7,00	0,20	52,00	
	завтрак													
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	100,20	82,00	0,04	8,23	44,38	42,58	26,25	0,95	0,00	
	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	5,83	0,00	5,83	44,60	25,34	1,33	25,20	
	Гуляш из отварного мяса	90	25,56	28,08	6,66	381	0,08	1,98	21,98			3,53		
	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	0,01	1,08	6,40	3,6	0,00	0,18	0,00	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5								
Всего			49,43	46,86	243,52	1225,95	17,53	12,43	270,5	190,7	58,59	9,63	77,20	

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ								
	СРЕДА		Б	Ж	У	ККАЛ	В1	С	Ca	P	Mg	Fe	A	E
	Каша «дружба» с изюмом	200	10,44	11,11	41,30	307,00	0,26	1,20	158,6	257,3	86,70	2,75	81,00	
	Напиток витаминизир. «Витоша»	200	0	0	15,8	60	0,23	0	0			0		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5								
	Сок	200	1	0,2	20	92	0,07	1	16			0,1		

	завтрак																		
	Огурцы порционно	80	0,56	0,08	1,52	8,80	0,02	5,60	13,600		11,20	0,40							
	Каша рисовая с куриным филе	180	17,04	22,08	28,44	384	0,06	0,6К	18,29			1,54							
	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	1,30	122,0	90,0	14,00	0,56	0,01						
	Масло порционно	10	0,00	8,20	0,10	75,00	0,00	0,00	1,00	2,00	0,00	0,00							
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5													
	Йогурт	100	4,1	2	10	98	0,03	0,42	158			0,14							
Всего			41,22	47,87	172,17	1311	0,71	10,1	487,40	347,	125,90	5,49	81,01						
№ рецептуры	ЧЕТВЕРГ	порции	Б	Ж	У	ККАЛ	В1	С	Ca	P	Mg	Fe	A	E					
	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,1	0,07	0,0	5,83	44,6	25,34	11,3	25,20						
	Куриное филе тушенное с овощами	50	11,35	14,63	1,87	185	0,04	0,38	160			0,7							
	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0,05	27,5	110	0,01	0,5	28,7		18,3	0,61							
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5													
	Масло сливочное порционно	10	0,64	0,64	5,6	62	0,00	0,00	1,00		0,00	0,00	59,00						
	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	47	0,03	10,0	10,0	75,8	0,0	2,20	0,0						
	завтрак																		
	Рассольник ленинградский	200	1,73	4	12,4	95	0,07	0	12			0,96							
	Каша гречневая рассыпчатая с мясом	180	6,72	4,32	27,68	179	0,14	0	10,32			3,34							
	Кофейный напиток на молоке	200	3,38	3,58	20,38	130,0	0,04	1,30	120,30		14,00	0,13							
	Сыр порционно	20	4,64	5,90	0,00	7280	0,01	0,14	176,0	100	7,00	0,20	52,00						

	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,9	12,48	69							
Всего			30,76	39,24	149,35	1151,	0,46	12,3	736,68	144,	74,64	20,8	77,20

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			ЭЦ									
	ПЯТНИЦА		Б	Ж	У	ККАЛ	В1	С	Ca	P	Mg	Fe	A	E	
	Плов из курицы	180	17,04	22,08	28,44	384	0,06	0,6	18,29			1,54			
	Кисель витамин. «витаоша»	200	0	0	15,8	60									
	Хлеб пшеничный, ржаной	30	3,28	0,9	12,48	69	0,05	0,0	9,0		10,0	1,45			
	завтрак														
	Суп картофельный с крупой	200	1,74	2,27	11,43	73,20	0,09	6,60	19,20	53,36	21,3	0,77	0,00		
	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,70	0,16	21,8	44,37	103,91	33,3	1,21	30,60		
	Гуляш из отварного мяса	90	25,56	28,08	6,66	381	0,08	1,98	21,98			3,53			
	чай с сахаром и молоком	200	1,47	1,47	8,27	51	0,01	0,25	52,81			0,07			
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,9	12,48	69	0,05	0,0	9,0		10,0	1,45			
Всего			52,76	61,46	104,29	1191,9	0,50	31,2	174,6	210,63	74,6	10,0	30,60		

Пронумеровано,
пробито и скреплено печатью

(*С. И. Семенов*), листов.
Директор МБОУ НОИИ Ключевка
Семенов В. И. И.

