

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ с. Пружинки
Липецкого муниципального района Липецкой области
_____ Л. С. Беляева

Примерное двухнедельное меню для учащихся 1-4 классов возрастной категории 7-11 лет
на 2022-2023 год

Разработано
Повар _____ О. И. Шикина

День: первый

Возрастная группа: 7-11 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			7-11 лет				7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
			Б	Ж	У										
			7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	
ОБЕД															
	свежие овощи	30	0,22	0,4	0,76	4,6	0,01	6,8	0	0,08	2	0,09	4,4	0,24	
102	Суп картофельный с горохом	200	4,5	5,6	35	150	0,04	17,45	0,03	0,21	15	35,63	24,95	1	
33	картофель тушеный с мясом	180\45	7,54	6,24	1,26	156,94	0,094	0,7259	0,03	0	9,7815	15,97	36,36	2,4196	
648	Кисель из концентрата витаминизированный	200	0	0	30,6	118	0	15	0	0	4,5	0	1	0,15	
	Кондитерское изделие промышленного пр-ва	20	5,06	4,13	37,6	264	0,22	0	0	0	62	178	26	2,6	
	Хлеб, обогащенный витаминами и макроэлементами	40	0,4	0,01	2,49	12,2	0,03	0	0	0	10,73	21,1	18,85	1,46	
	ИТОГО		17,72	16,38	107,71	705,74	0,394	39,9759	0,06	0,29	104,0115	250,79	111,56	7,8696	

*овощи урожая прошлого года в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки

День: второй

Возрастная группа: 7-11 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			7-11 лет				7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
			Б	Ж	У									
			7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
ОБЕД														
45	винегрет овощной	50	0,7	5,05	3,4	62	0,1	8,1	0	0,12	3	0,13	6,6	0,36
111	Суп картофельный с вермишелью на курином бульоне	200	8,3	6,4	22,3	167,2	0,19	12	0,03	0,1	28,2	64,95	34,7	1,99
304	Плов из отварной курицы	180\80	40,8	16,58	52,6	502,3	0,04	0	0,5	0,19	12,24	104,46	29,89	1,49
868	Компот из сухофруктов	200	0,1	0	25,2	96	0,01	3,2	0	0,4	14,22	2,14	4,14	0,48
	Кондитерское изделие промышленного пр-ва	20	5,06	4,13	37,6	264	0,22	0	0	0	62	178	26	2,6
	Хлеб, обогащенный витаминами и макроэлементами	40	0,4	0,01	2,49	12,2	0,03	0	0	0	10,73	21,1	18,85	1,46
	ИТОГО		55,36	32,17	143,59	1103,7	0,59	23,3	0,53	0,81	130,39	370,78	120,18	8,38

*овощи урожая прошлого года в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки

День: третий

Возрастная группа: 7-11 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	
ОБЕД														
	свежие овощи	30	0,22	0,4	0,76	4,6	0,01	6,8	0	0,08	2	0,09	4,4	0,24
82	Борщ из свежей капусты со сметаной м/к бульоне	200/10	7	8,3	18,5	172,5	0,02	18,1	2,1	0,21	30,05	38,59	22,9	1,06
245	Рыба припущенная	80	20,1	9,75	21,75	181,25	0,04	2,59	0	0,48	23,15	97,21	23,92	0,44
520	Картофельное пюре	120	3,6	8,6	16,2	126	0,07	2,09	0,02	0,1	36,72	54,67	15,56	0,49
	сок	200	0,1	0	25,2	96	0,01	3,2	0	0,4	14,22	2,14	4,14	0,48
	Кондитерское изделие промышленного пр-ва	20	5,06	4,13	37,6	264	0,22	0	0	0	62	178	26	2,6
	Хлеб, обогащенный витаминами и макроэлементами	40	0,4	0,01	2,49	12,2	0,03	0	0	0	10,73	21,1	18,85	1,46
	ИТОГО		36,48	31,19	122,5	856,55	0,4	32,78	2,12	1,27	178,87	391,8	115,77	6,77

*овощи урожая прошлого года в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	* с 1 марта	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	
	Овощи консервированные (огурцы)	25	1,08	3,04	1,04	26,8	0	7,2	0	0	6,9	6	3,5	0,21

День: четвертый

Возрастная группа: 7-11 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
		7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	
ОБЕД														
	свежие овощи	30	0,22	0,4	0,76	4,6	0,01	6,8	0	0,08	2	0,09	4,4	0,24
38	Салат из капусты белокочанной	60	0,22	0,04	0,76	4,6	0,01	6,8	0	0,08	2	0,09	4,4	0,24
20	рассольник Ленинградский со сметаной на курином бульоне	200/10	4,25	8,3	22,2	171,2	0,02	16,07	0,11	0,14	12,15	44,95	24,44	0,9
27	птица отварная	100	22,06	18,23	5,88	276,25	0,06	0,03	53,75	0,19	68,13	25,38	166,13	2,03
1	Макароны отварные	120/5	8,77	9,35	57,93	336,51	0,16	0,65	0,33	5,31	1,55	73,31	13,7	1,55
859	Компот из свежих яблок	200	0,2	0	35,8	142	0,01	3,2	0	0	14,22	2,14	4,14	0,48
	Кондитерское изделие промышленного пр-ва	60	5,06	4,13	37,6	264	0,22	0	0	0	62	178	26	2,6
	Хлеб, обогащенный витаминами и макроэлементами	40	0,4	0,01	2,49	12,2	0,03	0	0	0	10,73	21,1	18,85	1,46

*овощи урожая прошлого года в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	* с 1 марта	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	
45	Винегрет овощной	60	0,7	5,05	3,4	62	0,1	8,1	0	0,12	3	0,13	6,6	0,36

День: пятый

Возрастная группа: 7-11 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 7-11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) 7-11 лет	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
			7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
ОБЕД														
33	Салат из свеклы отварной с маслом растительным	40	0,22	0,4	0,76	4,6	0,01	6,8	0	0,08	2	0,09	4,4	0,24
135	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	2,5	3	18,3	113	0,02	17,45	0,02	0,1	15,8	50,33	31,8	1,11
246	Гуляш	80/55	7,54	6,24	1,26	156,94	0,094	0,7259	0,03	0	9,7815	15,97	36,36	2,4196
302	Каша гречневая рассыпчатая	120	7,6	7,2	27,5	237	0,06	0	0	6,7	12,37	9,2	84,02	2,81
648	Кисель из концентрата витаминизированный	200	0	0	30,6	118	0	15	0	0	4,5	0	1	0,15
	Кондитерское изделие промышленного пр-ва	20	5,06	4,13	37,6	264	0,22	0	0	0	62	178	26	2,6
	Хлеб, обогащенный витаминами и макроэлементами	40	0,4	0,01	2,49	12,2	0,03	0	0	0	10,73	21,1	18,85	1,46
	ИТОГО		23,32	20,98	118,51	905,74	0,434	39,9759	0,05	6,88	117,1815	274,69	202,43	10,7896

*овощи урожая прошлого года в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки

День: шестой

Возрастная группа: 7-11 лет

№ реп	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	наименование блюда		7-11 лет				В	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
			7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
	свежие овощи	30	0,22	0,4	0,76	4,6	0,01	6,8	0	0,08	2	0,09	4,4	0,24
102	Суп картофельный с горохом	200	4,5	5,6	35	150	0,04	17,45	0,03	0,21	15	35,63	24,95	1
608	котлета	80/50	7,61	9,37	9,87	178,91	0,19	5,01	0,03	0,27	23,88	72,46	16,85	0,93
520	Картофельное пюре	120	3,6	8,6	16,2	126	0,07	2,09	0,02	0,1	36,72	54,67	15,56	0,49
859	Компот из свежих яблок	200	0,2	0	35,8	142	0,01	3,2	0	0	14,22	2,14	4,14	0,48
	Кондитерское изделие промышленного пр-ва	20	5,06	4,13	37,6	264	0,22	0	0	0	62	178	26	2,6
	Хлеб, обогащенный витаминами и макроэлементами	40	0,4	0,01	2,49	12,2	0,03	0	0	0	10,73	21,1	18,85	1,46
	ИТОГО		21,59	28,11	137,72	877,71	0,57	34,55	0,08	0,66	164,55	364,09	110,75	7,2

*овощи урожая прошлого года в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки

№ реп	Прием пищи,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	наименование блюда		7-11 лет				В	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	* с 1 марта		7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
	Овощи консервированные (огурцы)	25	1,08	3,04	1,04	26,8	0	7,2	0	0	6,9	6	3,5	0,21

День: седьмой

Возрастная группа: 7-11 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 7-11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) 7-11 лет	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет		В 7-11 лет	С 7-11 лет	А 7-11 лет	Е 7-11 лет	Ca 7-11 лет	P 7-11 лет	Mg 7-11 лет	Fe 7-11 лет
	ОБЕД													
43	Салат из белокачанной капусты	40	0,56	1,64	1,32	22,8	0	8	0	0	14,4	9,6	0	0,08
96	рассольник Ленинградский со сметаной на курином бульоне	200\10	4,25	8,3	22,2	171,2	0,02	16,07	0,11	0,14	12,15	44,95	24,44	0,9
304	Плов из отварной курицы	180\80	40,8	16,58	52,6	502,3	0,04	0	0,5	0,19	12,24	104,46	29,89	1,49
648	Кисель из концентрата витаминизированный	200	0	0	30,6	118	0	15	0	0	4,5	0	1	0,15
	Кондитерское изделие промышленного пр-ва	20	5,06	4,13	37,6	264	0,22	0	0	0	62	178	26	2,6
	Хлеб, обогащенный витаминами и макроэлементами	40	0,4	0,01	2,49	12,2	0,03	0	0	0	10,73	21,1	18,85	1,46
	ИТОГО		51,07	30,66	146,81	1090,5	0,31	39,07	0,61	0,33	116,02	358,11	100,18	6,68

*овощи урожая прошлого года в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки

День: восьмой

Возрастная группа: 7-11 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 7-11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) 7-11 лет	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет		В 7-11 лет	С 7-11 лет	А 7-11 лет	Е 7-11 лет	Ca 7-11 лет	P 7-11 лет	Mg 7-11 лет	Fe 7-11 лет
	ОБЕД													
	свежие овощи	30	0,22	0,4	0,76	4,6	0,01	6,8	0	0,08	2	0,09	4,4	0,24
135	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	2,5	3	18,3	113	0,02	17,45	0,02	0,1	15,8	50,33	31,8	1,11
536	сосиски	80	8,31	16	16,96	179,2	0,03	0	0	0	19,2	127,2	16	1,44
1	Макароны отварные	120\5	8,77	9,35	57,93	336,51	0,16	0,65	0,33	5,31	1,55	73,31	13,7	1,55
	сок	200	0,1	0	25,2	96	0,01	3,2	0	0,4	14,22	2,14	4,14	0,48
	Кондитерское изделие промышленного пр-ва	20	5,06	4,13	37,6	264	0,22	0	0	0	62	178	26	2,6
	Хлеб, обогащенный витаминами и макроэлементами	40	0,4	0,01	2,49	12,2	0,03	0	0	0	10,73	21,1	18,85	1,46
	ИТОГО		25,36	32,89	159,24	1005,51	0,48	28,1	0,35	5,89	125,5	452,17	114,89	8,88

*овощи урожая прошлого года в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки

День: девятый

Возрастная группа: 7-11 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 7-11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) 7-11 лет	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б 7-11 лет	Ж 7-11 лет	У 7-11 лет		В 7-11 лет	С 7-11 лет	А 7-11 лет	Е 7-11 лет	Са 7-11 лет	Р 7-11 лет	Mg 7-11 лет	Fe 7-11 лет
ОБЕД														
	свежие овощи	30	0,22	0,4	0,76	4,6	0,01	6,8	0	0,08	2	0,09	4,4	0,24
111	Суп картофельный с вермишелью	200	8,3	6,4	22,3	167,2	0,19	12	0,03	0,1	28,2	64,95	34,7	1,99
246	Гуляш	80/50	7,54	6,24	1,26	156,94	0,094	0,7259	0,03	0	9,7815	15,97	36,36	2,4196
302	Каша гречневая рассыпчатая	120	7,6	7,2	27,5	237	0,06	0	0	6,7	12,37	9,2	84,02	2,81
648	Кисель из концентрата витаминизированный	200	0	0	30,6	118	0	15	0	0	4,5	0	1	0,15
	Кондитерское изделие промышленного пр-ва	20	5,06	4,13	37,6	264	0,22	0	0	0	62	178	26	2,6
	Хлеб, обогащенный витаминами и макроэлементами	40	0,4	0,01	2,49	12,2	0,03	0	0	0	10,73	21,1	18,85	1,46
	ИТОГО		29,12	24,38	122,51	959,94	0,604	34,5259	0,06	6,88	129,5815	289,31	205,33	11,6696

*овощи урожая прошлого года в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки

День: десятый

Возрастная группа: 7-11 лет

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 7-11 лет	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) 7-11 лет	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
			7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет		7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
ОБЕД														
	Овощи свежие (консервированные)	25	0,85	1,5	17,8	34	0,01	0,1	0,65	0,32	10,63	15,35	19,32	0,23
82	Щи из свежей капусты с картофелем и со сметаной	200\10	8,5	5,38	12,5	170	0,02	30,95	2,1	0,21	32,6	303,48	21	0,73
301	птица отварная	100	17	17,93	1,2	261	0,01	35,64	0	0	20,38	5,91	1,68	1,15
312	Картофельное пюре	120	3,6	8,6	16,2	126	0,07	2,09	0,02	0,1	36,72	54,67	15,56	0,49
868	Компот из сухофруктов	200	0,16	23,9	111	0,01	0,01	1,72	0	0,08	14,48	4,4	3,6	0,94
	Кондитерское изделие промышленного пр-ва	20	5,06	4,13	37,6	264	0,22	0	0	0	62	178	26	2,6
	Хлеб,обогащенный витаминами и макроэлементами	40	0,4	0,01	2,49	12,2	0,03	0	0	0	10,73	21,1	18,85	1,46
	ИТОГО		35,57	61,45	198,79	867,21	0,37	70,5	2,77	0,71	187,54	582,91	106,01	7,6

*овощи урожая прошлого года в период после 1 марта допускается использовать только после термической обработки

Список использованной литературы

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Сост. Л. Е. Голунова. Издательство «Профи-информ», 2005 г.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей. Под ред. М. П. Могильного и В. А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2012. – 584 с.