

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 (с 07.11.2022)

Разработано
Повар _____ О. И. Шикина

	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 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

	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
375	Кофейный напиток	200	3,16	2,68	15,94	101	0,04	1,29	20	0	124,5	89	13,86	0,13
	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
847	фрукты	150	1,5	0	22,4	91	0,06	10	0,06	0	12	28	8	0,5
	ИТОГО		39,54	33,87	113,24	861,55	0,43	30,87	22,12	0,87	289,15	478,66	125,49	6,42

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

№ реп	Прием пищи, наименование блюда * с 1 марта	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
	Овощи консервированные (огурцы)	25	1,08	3,04	1,04	26,8	0	7,2	0	0	6,9	6	3,5	0,21

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

№ рец	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
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
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
847	фрукты	150	1,5	0	22,4	91	0,06	10	0,06	0	12	28	8	0,5
	ИТОГО		25,32	23,58	135,21	942,74	0,454	39,9759	0,06	6,99	116,3815	259,99	195,58	10,6796

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

День: шестой

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
	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
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
847	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
	фрукты	150	1,5	0	22,4	91	0,06	10	0,06	0	12	28	8	0,5
	ИТОГО		19,59	25,51	121,02	840,71	0,55	34,55	0,07	0,55	165,35	378,79	117,6	7,31

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

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 7-11 лет	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: седьмой

Возрастная группа: 7-11 лет

№ рец	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

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
847	фрукты	150	1,5	0	22,4	91	0,06	10	0,06	0	12	28	8	0,5
	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,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
	наименование блюда		7-11 лет	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	
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	
536	сосиски	80	8,31	16	16,96	179,2	0,03	0	0	0	19,2	127,2	16	1,44	
1	Макаронны 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	
382	Какао с молоком	200	4,7	5	31,8	187	0,03	0,98	0,03	0	90,8	67,5	90,8	0,37	
	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	
847	фрукты	150	1,5	0	22,4	91	0,06	10	0,06	0	12	28	8	0,5	
	ИТОГО		31,96	40,49	182,54	1133,51	0,52	25,88	0,39	5,6	201,28	502,83	194,7	8,66	

*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,	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
	наименование блюда		7-11 лет	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	
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
847	фрукты	150	1,5	0	22,4	91	0,06	10	0,06	0	12	28	8	0,5
	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

№ рец	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	пшеница 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,обогашенный 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
847	фрукты	150	1,5	0	22,4	91	0,06	10	0,06	0	12	28	8	0,5
	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.