

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 учебный год с 09.01.2023

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	
204	Суп картофельный с пшеном	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	
12	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	60	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
18	Кофейный напиток	200\15	1,2	1,33	10,27	55,35	0,01	0,54	0	0,03	50,16	37,5	5,83	0,06
	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		56,46	32,17	128,66	1063,05	0,59	20,64	0,53	0,44	166,33	406,14	121,87	7,96

*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	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	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	100	20,1	9,75	21,75	181,25	0,04	2,59	0	0,48	23,15	97,21	23,92	0,44
312	Картофельное пюре	150	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	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	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
ОБЕД														
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	Макаронны отварные	150	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
			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
	* 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	60	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 горохом	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	90	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	150	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, 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	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
204	Суп картофельный с пшеном	200	4,5	5,6	35	150	0,04	17,45	0,03	0,21	15	35,63	24,95	1
608	Котлета	90	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	150	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, 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	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
	* 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

№ 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
		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														
43	Салат из белокачанной капусты	60	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	471,5	0,04	0	0,5	0,19	12,24	104,46	29,89	1,49
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
	ИТОГО		55,77	35,66	148,01	1128,7	0,34	25,05	0,64	0,33	202,32	425,61	189,98	6,9

*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)	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
	Суп картофельный с горохом	200	2,5	3	18,3	113	0,02	17,45	0,02	0,1	15,8	50,33	31,8	1,11
	Печень тушенная в соусе	90	12,85	6,02	7,14	135,84	0,18	7,71	5,01	0,89	32,81	244,98	16,68	4,95
1	Макаронь отварные	150	8,77	9,35	42,6	244,5	0,16	0,65	0,33	5,31	1,55	73,31	13,7	1,55
	Сок	200	0,1	0	20,2	92	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		29,9	22,91	129,09	866,14	0,63	35,81	5,36	6,78	139,11	569,95	115,57	12,39

*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)	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
111	Суп картофельный с вермишелью	200	3,6	4,5	28	120	0,19	12	0,03	0,1	28,2	64,95	34,7	1,99
246	Гуляш	90	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	150	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		24,42	22,48	128,21	912,74	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)	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														
	Овощи свежие (консервированные)	40	0,8	0	3	15	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	136	0,02	30,95	2,1	0,21	32,6	303,48	21	0,73
301	Птица отварная	100	14,11	8,02	3,33	136,05	0,01	35,64	0	0	20,38	5,91	1,68	1,15
312	Картофельное пюре	150	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	0,4	0	24,76	94,2	0,01	1,72	0	0,08	14,48	4,4	3,6	0,94
	Кондитерское изделие промышленного пр-ва	20	3,2	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		31,01	26,14	99,88	783,45	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

СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования». Утверждено Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 23 июля 2008 г.

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.