



Утверждаю  
директор МБОУ «СОШ» г.ст. Вухтым  
Е.М. Жунку

## **Примерное двухнедельное меню для обучающихся 1–4 классов**

**Начат « 01 » апреля 2023г.**

Меню приготавливаемых блюд  
от 7 до 11 лет

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 1							
Завтрак	Каша овсяная из "Геркулеса" жидкая	200\5	6.33	8.9	25.49	207.38	100
	Кофейный напиток с молоком	200	1.4	1.6	17.35	89.32	258
	Бутерброд с сыром	30\10\15	6.31	11.5	14.78	190.55	341
	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	10.4	45	
Итого за завтрак			<b>14.44</b>	<b>22.4</b>	<b>68.02</b>	<b>532.25</b>	
Обед	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0.5	3.04	3.19	42.01	4
	Суп картофельный с бобовыми	200	1.8	3.1	10.8	79	37
	Котлета	100	14.9	16.4	8	247.4	171
	Макаронные изделия отварные	150	5.52	5.30	35.33	211.10	204
	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1.36	0	29.02	116.19	247
	Хлеб пшеничный	40	3.24	0.4	19.82	96.8	
Итого за обед			<b>27.32</b>	<b>28.24</b>	<b>106.16</b>	<b>792.5</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>41.76</b>	<b>50.64</b>	<b>174.18</b>	<b>1324.75</b>	

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 2							
Завтрак	Запеканка из творога со сл. молоком	130\20	25.12	10.41	25.02	294.31	124
	Какао с молоком	200	4.85	5.04	32.73	195.71	242
	Бутерброд с маслом	30\10	2.53	7.55	14.78	138.8	344
	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	10.4	45	
Итого за завтрак			<b>32.9</b>	<b>23.4</b>	<b>82.93</b>	<b>673.82</b>	
Обед	Огурец натуральный соленый	40	0.3	0.04	0.68	5.2	121
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.26	2.28	17.4	99.27	39
	Рыба, тушеная в томате с овощами	100	10.16	5.62	5.25	112.20	154
	Картофельное пюре	150	3.20	6.06	23.30	160.46	216
	Чай с лимоном	200	0.07	0.01	15.31	61.62	265
	Хлеб пшеничный	40	3.24	0.4	19.82	96.8	
Итого за обед			<b>19.23</b>	<b>14.41</b>	<b>81.76</b>	<b>535.55</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>52.13</b>	<b>37.81</b>	<b>164.69</b>	<b>1209.37</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 3							
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	200\5	5.12	6.62	32.61	210.13	105
	Чай с молоком	200	1.4	1.6	17.34	89.32	267
	Бутерброд с джемом	30\5\20	8.11	1.08	59.1	114.5	346
	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	10.4	45	
Итого за завтрак			<b>15.03</b>	<b>9.7</b>	<b>119.45</b>	<b>458.95</b>	
Обед	Салат из свеклы с солеными огурцами	60	0.86	6.06	4.38	75.94	63
	Суп из овощей	200	1.54	4.68	10.07	92.19	36
	Гуляш из говядины	100	18.07	20.17	5.62	276.27	162
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.73	5.43	45.00	263.80	196
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.56	0	27.89	113.79	255
	Хлеб пшеничный	40	3.24	0.4	19.82	96.8	
Итого за обед			<b>33.00</b>	<b>36.74</b>	<b>112.78</b>	<b>918.79</b>	
<b>Итого за день</b>			<b>48.03</b>	<b>46.44</b>	<b>232.23</b>	<b>1377.74</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 4							
Завтрак	Суп молочный макаронными изделиями	250	6.98	7.65	24.66	195.1	45
	Кофейный напиток с молоком	200	1.4	1.6	17.35	89.32	258

	Бутерброд с сыром	30\10\15	6.31	11.5	14.78	190.55	341
	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	10.4	45	
Итого за завтрак			<b>15.09</b>	<b>21.15</b>	<b>67.19</b>	<b>519.97</b>	
Обед	Овощи натуральные	60	0.48	0.06	1.5	8.4	120
	Борщ с капустой и картофелем	200	1.52	5.32	8.64	88.88	27
	Курица в соусе с томатом	100	28.63	34.54	4.51	443.46	190
	Рис отварной	150	2.59	3.39	26.85	150.12	201
	Компот из свежемороженой ягод или фруктов	200	0.16	0	14.99	60.64	253
	Хлеб пшеничный	40	3.24	0.4	19.82	96.8	
Итого за обед		<b>750</b>	<b>36.62</b>	<b>43.71</b>	<b>76.31</b>	<b>848.3</b>	
Итого за день			<b>51.71</b>	<b>64.86</b>	<b>143.5</b>	<b>1368.27</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1 День 5							
Завтрак	Каша "Дружба"	200\5	6.55	8.33	35.09	241.11	93
	Какао с молоком	200	4.85	5.04	32.73	195.71	242
	Яйцо варёное	40	5.1	4.6	0.3	63	
	Бутерброд с маслом	30\10	2.53	7.55	14.78	138.8	344
	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	10.4	45	
Итого за завтрак			<b>19.43</b>	<b>25.92</b>	<b>93.3</b>	<b>683.62</b>	
Обед	Салат из квашеной капусты с луком	60	0.96	6.00	2.14	66.36	7
	Суп картофельный с рыбой	200	10.56	3.28	5.36	92.99	42
	Виточки	100	14.9	16.4	8	247.4	171
	Макаронные изделия отварные	150	5.52	5.30	35.33	211.10	204
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0.33	0	22.66	91.98	253
	Хлеб пшеничный	40	3.24	0.4	19.82	96.8	
Итого за обед		<b>750</b>	<b>35.51</b>	<b>31.38</b>	<b>93.31</b>	<b>806.63</b>	
Итого за день			<b>54.94</b>	<b>57.3</b>	<b>186.61</b>	<b>1490.25</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 1							
Завтрак	Каша ячневая молочная вязкая	200\5	7.23	6.67	39.54	246.87	106
	Кофейный напиток с молоком	200	1.4	1.6	17.35	89.32	258
	Бутерброд с сыром	30\10\15	6.31	11.5	14.78	190.55	341
	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	10.4	45	
Итого за завтрак			<b>15.34</b>	<b>20.17</b>	<b>82.07</b>	<b>571.74</b>	
Обед	Салат "Степной" из различных овощей	60	0.9	6.12	4.73	78.01	33
	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1.67	5.06	8.51	86.26	55
	Фрикадельки из говядины	100	14.95	13.95	7.46	215.30	183
	Макаронные изделия отварные	150	5.52	5.30	35.33	211.10	204
	Компот из смеси сухофруктов	200	0.56	0	27.89	113.79	255
	Хлеб пшеничный	40	3.24	0.4	19.82	96.8	
Итого за обед		<b>750</b>	<b>26.84</b>	<b>30.83</b>	<b>103.74</b>	<b>801.26</b>	
Итого за день			<b>42.18</b>	<b>51</b>	<b>185.81</b>	<b>1373</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 2							
Завтрак	Салат витаминный	60	0.68	6.06	6.38	84	2
	Омлет натуральный	130\5	11.64	18.04	3.04	221.08	117
	Чай с сахаром	200	0.12	0	12.04	48.64	271
	Бутерброд с маслом	30\10	2.53	7.55	14.78	138.8	344
	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	10.4	45	
Итого за завтрак			<b>15.37</b>	<b>32.05</b>	<b>46.64</b>	<b>537.52</b>	
Обед	Огурец натуральный соленый	40	0.3	0.04	0.68	5.2	121
	Суп картофельный с рыбными консервами	200	5.29	6.64	17.02	147.58	64
	Плов из отварной птицы	200	33.48	40.79	36.94	672.38	191

	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1.36	0	29.02	116.19	247
	Хлеб пшеничный	40	3.24	0.4	19.82	96.8	
Итого за обед		<b>700</b>	<b>43.67</b>	<b>47.87</b>	<b>103.48</b>	<b>1038.15</b>	
Итого за день			<b>59.04</b>	<b>79.92</b>	<b>150.12</b>	<b>1575.67</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 3							
Завтрак	Каша рисовая молочная жидкая	200\5	5.12	6.62	32.61	210.13	105
	Чай с молоком	200	1.4	1.6	17.34	89.32	267
	Бутерброд с маслом	30\10	2.53	7.55	14.78	138.8	344
	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	10.4	45	
Итого за завтрак			<b>9.45</b>	<b>16.17</b>	<b>75.13</b>	<b>483.25</b>	
	Овощи натуральные	60	0.48	0.06	1.5	8.4	120
	Свекольник	200	1.54	5.07	8.04	83.32	35
	Тефтели из говядины	100	12.85	14.6	8.74	217.83	180
	Рагу из овощей	150	2.79	11.15	16.92	179.24	83
	Компот из свежзамороженных ягод или фруктов	200	0.16	0	14.99	60.64	253
	Хлеб пшеничный	40	3.24	0.4	19.82	96.8	
Итого за обед		<b>750</b>	<b>21.06</b>	<b>31.28</b>	<b>70.01</b>	<b>646.23</b>	
Итого за день			<b>30.51</b>	<b>47.45</b>	<b>145.14</b>	<b>1129.48</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 4							
Завтрак	Запеканка из творога со сг. молоком	130\20	25.12	10.41	25.02	294.31	124
	Какао с молоком	200	4.85	5.04	32.73	195.71	242
	Бутерброд с маслом	30\10	2.53	7.55	14.78	138.8	344
	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	10.4	45	
Итого за завтрак			<b>32.9</b>	<b>23.4</b>	<b>82.93</b>	<b>673.82</b>	
Обед	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0.57	3.08	1.84	38.26	18
	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2.26	2.28	17.4	99.27	39
	Котлеты рыбные	100	10.36	1.93	6.79	85.93	143
	Картофельное пюре	150	3.20	6.06	23.30	160.46	216
	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0.33	0	22.66	91.98	253
	Хлеб пшеничный	40	3.24	0.4	19.82	96.8	
Итого за обед		<b>750</b>	<b>19.96</b>	<b>13.75</b>	<b>91.81</b>	<b>572.7</b>	
Итого за день			<b>52.86</b>	<b>37.15</b>	<b>174.74</b>	<b>1246.52</b>	

Приём пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 2 День 5							
	Каша пшеничная молочная жидкая	200\5	6.04	7.27	34.29	227.16	103
	Чай с лимоном	200	0.07	0.01	15.31	61.62	265
	Бутерброд с сыром	30\10\15	6.31	11.5	14.78	190.55	341
	Фрукты свежие	100	0.4	0.4	10.4	45	
Итого за завтрак			<b>12.82</b>	<b>19.18</b>	<b>74.78</b>	<b>524.33</b>	
	Салат из свеклы отварной	60	1.02	3.05	5.58	54.33	60
	Рассольник ленинградский	200	4.02	9.04	25.9	119.68	34
	Рулет из говядины с яйцом	100	11.06	7.46	4.48	129.38	178
	Рис отварной	150	2.59	3.39	26.85	150.12	201
	Компот из свежих плодов или ягод	200	0.16	0	14.99	60.64	254
	Хлеб пшеничный	40	3.24	0.4	19.82	96.8	
Итого за обед		<b>750</b>	<b>22.09</b>	<b>23.34</b>	<b>97.62</b>	<b>610.95</b>	
Итого за день			<b>34.91</b>	<b>42.52</b>	<b>172.4</b>	<b>1135.28</b>	
Итого за весь период			468.07	515.09	1729.42	13230.33	
Среднее значение за весь период			46.81	51.51	172.94	1323.03	