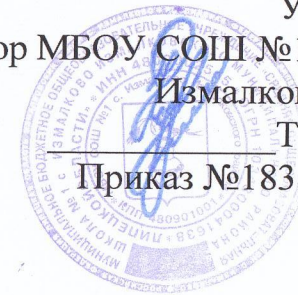


УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ СОШ №1 с.Измалково  
Измалковского района  
Т.В. Кузнецова  
Приказ №183 от 28.08.2023



**Примерное двухнедельное меню**  
для обучающихся 5-11 классов  
Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
«Средняя общеобразовательная школа №1 с. Измалково  
Измалковского муниципального района Липецкой области»  
на 2023-2024 учебный год

## Меню приготавливаемых блюд для 5-11 классов (12лет и старше)

Меню приготавливаемых блюд для 5-11 классов (12лет и старше)								Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
								Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A
Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Номер рецептуры							
			Белки	Жиры	Углеводы									
<b>Неделя 1</b>														
<b>День 1</b>														
<b>Завтрак</b>	Омлет с сыром	200	27,52	33,2667	4,06667	426,907	442	396,3	21,03	241,94	5,51	0,12	0,48	0,32
	Хлеб пшеничный	100	2,37	0,3	14,49	236	Пром.	6,9	9,9	26,1	0,6	0,048	0	0
	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	41	1	0	2	0	0	0	59
	Какао	200	3,52	3,72	25,49	145,2	959	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01
<b>Итого за завтрак</b>		<b>510</b>	<b>33,41</b>	<b>45,4867</b>	<b>44,14667</b>	<b>883,107</b>		<b>526,2</b>	<b>44,93</b>	<b>360,04</b>	<b>6,67</b>	<b>0,208</b>	<b>1,78</b>	<b>59,33</b>
<b>Обед</b>	Салат из белокочанной капусты до 01.03.	100	0,85	3,05	5,41	52,44	43	22,42	9,1	16,57	0,31	0,02	19,47	0
	Суп гороховый	250	5,49	5,28	16,33	134,75	206	38,08	35,3	87,18	2,03	0,23	5,81	0
	Гречка с маслом	180	8,95	6,73	43	276,53	679	15,57	81	250,2	4,73	0,22	0	0,02
	Гуляш мясной (100/75)	175	23,8	19,52	5,74	203	591	29,4	31,39	234,98	2,8	0,21	1,54	0
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943	6	0	0	0,4	0	0	0
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	Пром.	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0
	Хлеб ржаной	70	4,27	0,84	27,93	137,9	Пром.	20,3	29,4	24,5	2,52	0,119	0	0,0042
<b>Итого за обед</b>		<b>1025</b>	<b>47,51</b>	<b>35,92</b>	<b>136,56</b>	<b>950,12</b>		<b>143,27</b>	<b>202,69</b>	<b>656,93</b>	<b>13,79</b>	<b>0,879</b>	<b>26,82</b>	<b>0,0242</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1535</b>	<b>80,92</b>	<b>81,4067</b>	<b>180,70667</b>	<b>1833,227</b>	<b>0</b>	<b>669,47</b>	<b>247,62</b>	<b>1016,97</b>	<b>20,46</b>	<b>1,087</b>	<b>28,6</b>	<b>59,3542</b>
<b>День 2</b>														
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная молочная с маслом	200/10	5,88	7,14	35,28	228,9	182	29,4	44,1	117,6	1,47	0,168	0	0
	Хлеб пшеничный	100	2,37	0,3	14,49	236	Пром.	6,9	9,9	26,1	0,6	0,048	0	0
	Сыр	15	3,48	4,43	0	54,6	42	132	5,25	75	0,15	0,01	0,11	39
	Чай с сахаром с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377	14,2	2,4	0	0,36	0	2,83	0
<b>Итого за завтрак</b>		<b>525</b>	<b>11,86</b>	<b>11,89</b>	<b>64,97</b>	<b>581,5</b>		<b>182,5</b>	<b>61,65</b>	<b>218,7</b>	<b>2,58</b>	<b>0,226</b>	<b>2,94</b>	<b>39</b>
<b>Обед</b>	Суп сливочный рыбный	250	9,225	7,475	11,925	151,8	54-16с-2020	37,75	28,75	122	0,85	0	6,125	110
	Макаронны с маслом	180	6,62	5,42	31,73	202,14	688	5,83	25,34	44,6	1,33	0,07	0	25,2
	Котлета мясная	100	15,55	11,55	15,7	228,75	608	43,75	32,13	166,38	1,5	0,1	0,15	28,75
	Овощи в нарезке	100	0,66667	0,08333	1,41667	9,08333	70	19,1667	11,6667	20	5	0,01667	2,91667	0
	Сок в ассортименте	200	1	0	20,2	84,8	389	14	8	14	2,8	0,02	4	0
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	Пром.	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0
	Хлеб ржаной	70	4,27	0,84	27,93	137,9	Пром.	20,3	29,4	24,5	2,52	0,119	0	0,0042
<b>Итого за обед</b>		<b>950</b>	<b>41,28167</b>	<b>25,86833</b>	<b>133,05167</b>	<b>931,97333</b>	<b>1755</b>	<b>152,297</b>	<b>151,787</b>	<b>434,98</b>	<b>15</b>	<b>0,40567</b>	<b>13,1917</b>	<b>163,954</b>

<b>Итого за день</b>		<b>1475</b>	<b>53,14167</b>	<b>37,75833</b>	<b>198,02167</b>	<b>1513,47333</b>	<b>1755</b>	<b>334,797</b>	<b>213,437</b>	<b>653,68</b>	<b>17,58</b>	<b>0,63167</b>	<b>16,1317</b>	<b>202,954</b>
<b>День 3</b>														
<b>Завтрак</b>	Каша молочная манная с маслом	200	6,24	6,1	19,7	158,64	390	192,17	23,52	156,05	0,3	0,08	1,09	36,72
	Хлеб пшеничный	100	2,37	0,3	14,49	236	Пром.	6,9	9,9	26,1	0,6	0,048	0	0
	Сыр	15	3,48	4,43	0	54,6	42	132	5,25	75	0,15	0,01	0,11	39
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943	6	0	0	0,4	0	0	0
<b>Итого за завтрак</b>		<b>515</b>	<b>12,29</b>	<b>10,83</b>	<b>48,19</b>	<b>477,24</b>		<b>337,07</b>	<b>38,67</b>	<b>257,15</b>	<b>1,45</b>	<b>0,138</b>	<b>1,2</b>	<b>75,72</b>
<b>Обед</b>	Икра кабачковая	100	1,26667	0,06667	15,3	66,8	50	28,9333	20,0833	37,9	0,63333	0,03333	2,63333	0
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,91	125,25	102,5	170	44,38	26,25	53,23	1,19	0,05	10,29	0
	Рис отварной с маслом	200	4,87	7,17	48,8	279,6	304	3,2	26,3	0	0,7	0	0	0
	Птица тушеная (100/80г)	180	22,06	18,23	5,88	276,25	301	68,13	25,38	166,13	2,03	0,06	0,03	53,75
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	Пром.	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0
	Хлеб ржаной	70	4,27	0,84	27,93	137,9	Пром.	20,3	29,4	24,5	2,52	0,119	0	0,0042
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0	24,76	94,2	868	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0
<b>Итого за обед</b>		<b>1050</b>	<b>38,26667</b>	<b>31,71667</b>	<b>272,07</b>	<b>1074,75</b>		<b>182,843</b>	<b>143,913</b>	<b>328,86</b>	<b>8,25333</b>	<b>0,35233</b>	<b>14,0333</b>	<b>53,7542</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1565</b>	<b>50,55667</b>	<b>42,54667</b>	<b>320,26</b>	<b>1551,99</b>	<b>0</b>	<b>519,913</b>	<b>182,583</b>	<b>586,01</b>	<b>9,70333</b>	<b>0,49033</b>	<b>15,2333</b>	<b>129,474</b>
<b>День 4</b>														
<b>Завтрак</b>	Запеканка творожная	200	37,12	24	43,2	372,8	469	301,867	65,2267	459,88	1,12	0,12	0,98667	0,44
	Хлеб пшеничный	100	2,37	0,3	14,49	236	Пром.	6,9	9,9	26,1	0,6	0,048	0	0
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943	6	0	0	0,4	0	0	0
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>39,69</b>	<b>24,3</b>	<b>71,69</b>	<b>636,8</b>		<b>314,767</b>	<b>75,1267</b>	<b>485,98</b>	<b>2,12</b>	<b>0,168</b>	<b>0,98667</b>	<b>0,44</b>
<b>Обед</b>	Салат из свеклы столовой вареной	100	1,43	6,09	8,36	93,9	33	35,15	20,9	40,97	1,33	0,02	9,5	0
	Рассольник	250	2	5,11	16,93	121,75	197	24,95	26,4	63,3	0,94	0,1	7,54	0
	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,67	5,76	24,53	164,7	694	44,37	33,3	103,91	1,21	0,16	21,8	30,6
	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами (100/75г)	175	18,4933	10,4667	8,70667	200	486	69,48	79,6933	317,947	1,28	0,13333	4,46667	0,01333
	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,04	0	24,76	94,2	868	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	Пром.	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0
	Хлеб ржаной	70	4,27	0,84	27,93	137,9	Пром.	20,3	29,4	24,5	2,52	0,119	0	0,0042
<b>Итого за обед</b>		<b>1025</b>	<b>33,8533</b>	<b>28,7667</b>	<b>135,36667</b>	<b>929,95</b>	<b>2278</b>	<b>212,15</b>	<b>206,193</b>	<b>597,727</b>	<b>8,46</b>	<b>0,62233</b>	<b>44,3867</b>	<b>30,6175</b>



<b>Итого за день</b>		<b>1460</b>	<b>24,88</b>	<b>40,54</b>	<b>43,59</b>	<b>802,1</b>		<b>281,62</b>	<b>49,87</b>	<b>464,59</b>	<b>5,07</b>	<b>0,218</b>	<b>1,63</b>	<b>511,91</b>
<b>День 7</b>														
<b>Завтрак</b>	Каша «Дружба»	200	10,44	11,11	41,3	307	177	158,6	86,7	257,3	2,75	0,26	1,2	81
	Кисель витаминизированный	200	0,14	0,04	27,5	110,8	869	13,98	4,16	9,06	0,14	0,01	1,83	0
	Хлеб пшеничный	100	2,37	0,3	14,49	236	Пром.	6,9	9,9	26,1	0,6	0,048	0	0
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>12,95</b>	<b>11,45</b>	<b>83,29</b>	<b>653,8</b>		<b>179,48</b>	<b>100,76</b>	<b>292,46</b>	<b>3,49</b>	<b>0,318</b>	<b>3,03</b>	<b>81</b>
<b>Обед</b>	Суп из овощей с фрикадельками мясными (250/25)	275	10,825	5,9	17,4	161,25	54-5с-2020	21,75	32,25	115	1,7325	0,11	9,325	128
	Макаронны с маслом	180	6,62	5,42	31,73	202,14	688	5,83	25,34	44,6	1,33	0,07	0	25,2
	Гуляш мясной (100/75)	175					591							
	Овощи в нарезке (соленые: огурцы )	100	0,66667	0,08333	1,41667	9,08333	70	19,1667	11,6667	20	5	0,01667	2,91667	0
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943	6	0	0	0,4	0	0	0
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	Пром.	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0
	Хлеб ржаной	70	4,27	0,84	27,93	137,9	Пром.	20,3	29,4	24,5	2,52	0,119	0	0,0042
<b>Итого за обед</b>		<b>1050</b>	<b>26,53167</b>	<b>12,74333</b>	<b>116,62667</b>	<b>655,87333</b>		<b>84,5467</b>	<b>115,157</b>	<b>247,6</b>	<b>11,9825</b>	<b>0,39567</b>	<b>12,2417</b>	<b>153,204</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1550</b>	<b>39,48167</b>	<b>24,19333</b>	<b>199,91667</b>	<b>1309,67333</b>		<b>264,027</b>	<b>215,917</b>	<b>540,06</b>	<b>15,4725</b>	<b>0,71367</b>	<b>15,2717</b>	<b>234,204</b>
<b>День 8</b>														
<b>Завтрак</b>	Каша манная молочная с мас.	200	6,24	6,1	19,7	158,64	390	192,17	23,52	156,05	0,3	0,08	1,09	36,72
	Хлеб пшеничный	100	2,37	0,3	14,49	236	Пром.	6,9	9,9	26,1	0,6	0,048	0	0
	Сыр	15	3,48	4,43	0	54,6	42	132	5,25	75	0,15	0,01	0,11	39
<b>Итого за завтрак</b>	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943	6	0	0	0,4	0	0	0
<b>Обед</b>		<b>515</b>	<b>12,29</b>	<b>10,83</b>	<b>48,19</b>	<b>477,24</b>	<b>1375</b>	<b>337,07</b>	<b>38,67</b>	<b>257,15</b>	<b>1,45</b>	<b>0,138</b>	<b>1,2</b>	<b>75,72</b>
	Салат из белокач. капусты до 01.03.	100	1,41	5,08	9,02	87,4	43	37,37	15,16	27,61	0,51	0,03	32,45	0
	Суп картофельный с макаронными изделиями (мясной бульон)	250	2,69	2,84	17,14	104,75	208	24,6	27	66,65	1,09	0,11	8,25	0
	Плов (с птицей)	260	25,38	21,25	44,61	471,25	304	56,38	59,38	249,13	2,74	0,08	1,26	60
	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,04	0	24,76	94,2	868	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	Пром.	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0
	Хлеб ржаной	70	4,27	0,84	27,93	137,9	Пром.	20,3	29,4	24,5	2,52	0,119	0	0,0042
<b>Итого за обед</b>		<b>930</b>	<b>37,74</b>	<b>30,51</b>	<b>147,61</b>	<b>1013</b>		<b>156,55</b>	<b>147,44</b>	<b>414,99</b>	<b>8,04</b>	<b>0,429</b>	<b>43,04</b>	<b>60,0042</b>

<b>Итого за день</b>		<b>1445</b>	<b>50,03</b>	<b>41,34</b>	<b>195,8</b>	<b>1490,24</b>		<b>493,62</b>	<b>186,11</b>	<b>672,14</b>	<b>9,49</b>	<b>0,567</b>	<b>44,24</b>	<b>135,724</b>
<b>День 9</b>														
<b>Завтрак</b>	Каша пшеничная молочная с маслом	200	4,2	5,1	25,2	163,5	182	21	31,5	84	1,05	0,12	0	0
	Хлеб пшеничный	100	2,37	0,3	14,49	236	Пром.	6,9	9,9	26,1	0,6	0,048	0	0
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	943	6	0	0	0,4	0	0	0
<b>Итого за завтрак</b>		<b>500</b>	<b>6,77</b>	<b>5,4</b>	<b>53,69</b>	<b>427,5</b>		<b>33,9</b>	<b>41,4</b>	<b>110,1</b>	<b>2,05</b>	<b>0,168</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Обед</b>	Овощи в нарезке (соленые: помидоры )	100	0,6	0,08	1,4	9	70	19,1	11,6	20	5	0,01	2,9	0
	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	1,81	4,91	125,25	102,5	170	44,38	26,25	53,23	1,19	0,05	10,29	0
	Картофельное пюре с маслом сливочным	180	3,67	5,76	24,53	164,7	694	44,37	33,3	103,91	1,21	0,16	21,8	30,6
	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами (90/75г)	165	16,644	9,42	7,836	180	486	62,532	71,724	286,152	1,152	0,12	4,02	0,012
	Компот из свежих фруктов витаминизированный	200	0,2	0,2	22,3	110	859	12	0	2,4	0,8	0,02	0	0
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	Пром.	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0
	Хлеб ржаной	70	4,27	0,84	27,93	137,9	Пром.	20,3	29,4	24,5	2,52	0,119	0	0,0042
<b>Итого за обед</b>		<b>1015</b>												
<b>Итого за день</b>		<b>1515</b>	<b>6,77</b>	<b>5,4</b>	<b>53,69</b>	<b>427,5</b>		<b>33,9</b>	<b>41,4</b>	<b>110,1</b>	<b>2,05</b>	<b>0,168</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>День 10</b>														
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая молочная с маслом	210	3,09	4,07	36,98	197	168	5,9	21,8	67	0,47	0,03	0	20
	Чай с сахаром с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	377	14,2	2,4	0	0,36	0	2,83	0
	Хлеб пшеничный	100	2,37	0,3	14,49	236	Пром.	6,9	9,9	26,1	0,6	0,048	0	0
	Сыр	15	3,48	4,43	0	54,6	42	132	5,25	75	0,15	0,01	0,11	39
<b>Итого за завтрак</b>		<b>525</b>	<b>9,07</b>	<b>8,82</b>	<b>66,67</b>	<b>549,6</b>		<b>159</b>	<b>39,35</b>	<b>168,1</b>	<b>1,58</b>	<b>0,088</b>	<b>2,94</b>	<b>59</b>
<b>Обед</b>	Рассольник	250	2	5,11	16,93	121,75	197	24,95	26,4	63,3	0,94	0,1	7,54	0
	Макароны с маслом	180	6,62	5,42	31,73	202,14	688	5,83	25,34	44,6	1,33	0,07	0	25,2
	Котлета мясная	100	15,55	11,55	15,7	228,75	608	43,75	32,13	166,38	1,5	0,1	0,15	28,75
	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	0,04	0	24,76	94,2	868	6,4	0	3,6	0,18	0,01	1,08	0
	Икра кабачковая	100	1,26	0,06	15,3	66,8	50	28,9	20	37,9	0,63	0,03	2,6	0
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117,5	Пром.	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0	0

	Хлеб ржаной	70	4,27	0,84	27,93	137,9	Пром.	20,3	29,4	24,5	2,52	0,119	0	0,0042
<b>Итого за обед</b>		<b>950</b>	<b>33,69</b>	<b>23,48</b>	<b>156,5</b>	<b>969,04</b>		<b>141,63</b>	<b>149,77</b>	<b>383,78</b>	<b>8,1</b>	<b>0,509</b>	<b>11,37</b>	<b>53,9542</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1475</b>	<b>42,76</b>	<b>32,3</b>	<b>223,17</b>	<b>1518,64</b>		<b>300,63</b>	<b>189,12</b>	<b>551,88</b>	<b>9,68</b>	<b>0,597</b>	<b>14,31</b>	<b>112,954</b>
<b>Общее значение за период</b>		15100	463,46328	395,66836	1823,2151	13475,56699		3760,99	1785,48	6207,7	114,756	5,81667	203,693	1566,84
<b>Среднее значение за период (10 дней)</b>	<b>10</b>	<b>1510</b>	<b>46,346328</b>	<b>39,566836</b>	<b>182,32151</b>	<b>1347,556699</b>		<b>376,099</b>	<b>178,548</b>	<b>620,77</b>	<b>11,4756</b>	<b>0,58167</b>	<b>20,3693</b>	<b>156,684</b>