**Утверждено:**

**Приказ от 27.08.2024 №36 о/д**

**Директор школы Шамкова Н.А.**

Примерное двухнедельное меню  
для МБОУ Верхне-Моховичской ОШ Демидовского района Смоленской области возрастная категория: 7-12лет. (завтрак)  
(с расчетом химического состава и содержания основных пищевых веществ  
(белков, жиров и углеводов), витаминов, минеральных веществ и  
энергетической ценности блюд)

**ДЕНЬ 1**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Наименование блюда | ВЫХОД | Пищевые вещества, г | | | Калорийн. ккал |  | Витамины, мг | |  | Минеральные вещества, мг | | | |
| Б | Ж | У | В1 | В2 | С | А | Са | Р | Mg | Fe |

**ЗАВТРАК**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 54-19к-2020 | СУП МОЛОЧНЫЙ ИЗ МАКАРОН. ИЗДЕЛ. | **200** | 5,26 | 5,52 | 18,46 | 144,36 | 0,02 | 0,2 | 0,36 | 28,5 | 191,2 | 141,8 | 22,5 | 0,36 |
| 54-9ги-2020 | КАКАО С МОЛОКОМ | **200** | 4,1 | 6,0 | 12,6 | 121,1 | 0,04 | 0,18 | 0,33 | 19,5 | 162,0 | 140,0 | 21,5 | 0,5 |
| ПР | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | **40** | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 0,04 | 0 | 0 | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 12,12 | 0,44 |
| 54-1з-2020 | Сыр твердых сортов в нарезке | **30** | 6,6 | 7,9 | 0 | 97,7 | 0,01 | 0,09 | 0,48 | 78,0 | 300,0 | 163,0 | 14,1 | 0,18 |
| 54-19з-2020 | Масло сливочное (порциями) | **10** | 0,06 | 7,26 | 0,08 | 65,89 | 0 | 0 | 0 | 50,0 | 2,2 | 1,9 | 0,3 | 0,02 |
| Пром . | ЙОГУРТ 1,5% | **100** | 5,0 | 3,2 | 3,5 | 68,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **итого** | **580** | **24,18** | **30,28** | **53,96** | **590,57** | **0,11** | **0,47** | **1,17** | **176,52** | **664,6** | **481,5** | **70,52** | **1,5** |

**День 2**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| N рец. | Наименование блюда | ВЫХОД | Пищевые вещества, г | | | Калорийн ккал | Витамины, мг | | |  | Минеральные вещества, мг | | | |
| Б | Ж | У | В1 | В2 | С | А | Са | Р | Mg | Fe |

**ЗАВТРАК**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 381сб.  2013 | ШНИЦЕЛЬ | **100** | 18,8 | 15,9 | 8,4 | 188,0 | 0,04 | 0,17 | 0 | 22,0 | 49,0 | 175,0 | 29,0 | 2,5 |
| 54-4г-2020 | КАША ГРЕЧНЕВАЯ РАССЫПЧАТАЯ | **150** | 8,2 | 6,5 | 42,8 | 212,2 | 0,09 | 0,14 | 0 | 25,0 | 50,0 | 207,0 | 68,0 | 5,5 |
| Гост. | СОК | **200** | 0,30 | 0 | 16,5 | 68,0 | 0,02 | 0 | 6,0 | 0,05 | 5,0 | 15,0 | 12,0 | 0,20 |
| 108 СБ  2013Г | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, | **30** | 2,3 | 0,3 | 11,5 | 57,9 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 11,1 | 65,4 | 19,5 | 0,83 |
| ГОСТ | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) | **100** | 0,35 | 0,35 | 8,7 | 41,58 | 0,08 | 0 | 8,85 | 0,18 | 28,3 | 7,96 | 9,73 | 1,95 |
|  | **итого** | **580** | **29,95** | **23,05** | **87,9** | **567,68** | **0,28** | **0,31** | **14,85** | **47,23** | **143,4** | **470,36** | **138,2** | **10,98** |

**день 3**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества, г | | | Калори ккал |  | Витамины, мг | |  | Минеральные вещества, мг | | | |
| Б | Ж | У | В1 | В2 | С | А | Са | Р | Mg | Fe |

**ЗАВТРАК**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 54-7з-2020 | Салат из белокочанной капусты | **60** | 1,33 | 0 | 6,2 | 30,7 | 0 | 0 | 38,4 | 95,5 | 41,7 | 30,0 | 15,3 | 0,9 |
| 54-9м-2020 | Жаркое по-домашнему | **160** | 16,2 | 12,6 | 16,4 | 293,8 | 0,04 | 0,16 | 4,8 | 20,0 | 22,0 | 218,0 | 38,0 | 3,0 |
| 54-4гн-2020 | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | **200** | 0,4 | 0 | 10,5 | 43,3 | 0 | 0,01 | 0,73 | 0 | 9,9 | 12,5 | 5,7 | 0,98 |
| ПР | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | **40** | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 0,04 | 0 | 0 | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 12,12 | 0,44 |
| ГОСТ | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) | **100** | 0,35 | 0,35 | 8,7 | 41,58 | 0,08 | 0 | 8,85 | 0,18 | 28,3 | 7,96 | 9,73 | 1,95 |
|  | **Итого:** | **560** | **21,44** | **13,35** | **54,92** | **502,9** | **0,16** | **0,17** | **52,78** | **116,2** | **111,1** | **303,26** | **80,85** | **7,27** |

**День 4**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества, г | | | Калорийн ккал |  | Витамины, мг | |  | Минеральные вещества, мг | | | | |
| Б | Ж | У | В1 | В2 | С | А | Са | Р | Mg | Fe |

**ЗАВТРАК**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 332 СБ  2013г | РЫБА ПРИПУЩЕННАЯ В МОЛОКЕ | **120** | 8,7 | 8,7 | 3,75 | 138,7 | 0,01 | 0,13 | 0,6 | 4,0 | 50,0 | 161,0 | 25,0 | 0,6 |
| 54-1г-  2020 | МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ (ФИГУРНЫЕ) | **150** | 5,0 | 5,4 | 35,0 | 207,7 | 0 | 0,1 | 0 | 25,0 | 67 | 46 | 9 | 0,7 |
| 54-7гн-2020 | ЧАЙ ЧЁРНЫЙ | **200** | 0,2 | 0 | 6,4 | 26,4 | 0 | 0,01 | 0,03 | 0 | 14,1 | 8,3 | 6,4 | 0,8 |
| ПР | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, | **40** | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 0,04 | 0 | 0 | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 12,12 | 0,44 |
|  |  | **510** | **17,06** | **14,5** | **64,47** | **466,32** | **0,05** | **0,24** | **0,63** | **29,52** | **140,3** | **250,1** | **52,52** | **2,54** |

**День 5**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества, г | | | Калорийн ккал | Витамины, мг | | |  | Минеральные вещества, мг | | | |
| Б | Ж | У | В1 | В2 | С | А | Са | Р | Mg | Fe |

**ЗАВТРАК**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 54-3м 2020 | ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ | **180** | 15,52 | 13,64 | 16,34 | 248,99 | 0,05 | 0,2 | 19,3 | 0,01 | 63.02 | 101,62 | 26,4 | 2,66 |
| 54-10хи-2020 | КИСЕЛЬ | **200** | 0,2 | 0,1 | 12,5 | 51,6 | 0,02 | 0, | 0,90 | 1,44 | 16,6 | 8,5 | 3,5 | 0,1 |
| 108 СБ  2013Г | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, | **30** | 2,3 | 0,3 | 11,5 | 57,9 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 11,1 | 65,4 | 19,5 | 0,83 |
| ГОСТ | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ (ЯБЛОКО) | **100** | 0,35 | 0,35 | 8,67 | 41,58 | 0,08 | 0 | 8,85 | 0,18 | 28,3 | 7,96 | 9,73 | 1,95 |
|  | **итого** | **510** | **18,37** | **14,39** | **49,01** | **400,07** | **0,2** | **0,2** | **29,05** | **1,63** | **119,02** | **183,48** | **59,13** | **5,54** |

**День 6**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества, г | | | Калорийн ккал | Витамины, мг | | |  | Минеральные вещества, мг | | | |
| Б | Ж | У | В1 | В2 | С | А | Са | Р | Mg | Fe |

**Завтрак**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 54-6к-2020 | КАША МОЛОЧНАЯ ПШЁННАЯ | **200** | 8,5 | 11,5 | 38,8 | 292,1 | 0,09 | 0,16 | 0,3 | 53,1 | 146,0 | 213,0 | 66,0 | 3,7 |
| 54-9ги-2020 | КОФЕЙНЫЙ НАПИТОК | **200** | 3,8 | 3,5 | 11,1 | 90,8 | 0,04 | 0,14 | 0,25 | 15,0 | 133,0 | 124,0 | 36,5 | 1,2 |
| ПР | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | **40** | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 0,04 | 0 | 0 | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 12,12 | 0,44 |
| Пром . | ЙОГУРТ 1,5% | **100** | 5,0 | 3,2 | 3,5 | 68,0 |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  | **итого** | **540** | **20,46** | **18,6** | **72,72** | **544,42** | **0,17** | **0,3** | **0,55** | **68,62** | **288,2** | **371,8** | **114,62** | **5,34** |

**День 7**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества, г | | | Калорийн ккал |  | Витамины, мг | |  | Минеральные вещества, мг | | | |
| Б | Ж | У | В1 | В2 | С | А | Са | Р | Mg | Fe |

**ЗАВТРАК**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 54-3з-2020 | САЛАТ ИЗ СВЕКЛЫ ОТВАРНОЙ | | **100** | | 1,33 | 4,5 | | 7,7 | 76,17 | 0 | | 0 | | 9,5 | | 0 | | | 36,3 | 40,83 | | 41,16 | | 1,1 | |
| 54-8м-2020 | ТЕФТЕЛИ ИЗ ГОВЯДИНЫ ПАРОВЫЕ. | | **90** | | 12,6 | 9,0 | | 7,1 | 159,2 | 0,03 | | 0,09 | | 0,7 | | 9,3 | | | 18,7 | 149,3 | | 22,7 | | 2,0 | |
| 54-6г-2020 | РИС ОТВАРНОЙ | | **150** | | 3,6 | 5,2 | | 38,1 | 180,2 | 0,01 | | 0,02 | | 0 | | 25,0 | | | 15,0 | 54,0 | | 12,0 | | 1,0 | |
| 54-4гн-2020 | | ЧАЙ С ЛИМОНОМ | | **200** | 0,4 | | 0 | 10,5 | 43,3 | | 0 | | 0,01 | | 0,73 | | 0 | 9,9 | | | 12,5 | | 5,7 | | 0,98 |
| ПР | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, | | **40** | | 3,16 | 0,4 | | 19,32 | 93,52 | 0,04 | | 0 | | 0 | | 0,52 | | | 9,2 | 34,8 | | 12,12 | | 0,44 | |
|  | **итого** | | **580** | | **21,09** | **19,1** | | **82,72** | **552,39** | **0,08** | | **0,12** | | **10,93** | | **34,82** | | | **89,1** | **291,43** | | **93,68** | | **5,62** | |

**День 8**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества, г | | | Калорийн.  ккал | Витамины, мг | | |  | Минеральные вещества, мг | | | |
| Б | Ж | У | В1 | В2 | С | А | Са | Р | Mg | Fe |

**ЗАВТРАК**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 54-10м-  2020 | КАПУСТА ТУШЕНАЯ С МЯСОМ | **180** | 20,64 | 32,67 | 14,77 | 433,98 | 0,13 | 10,0 | 66,76 | 0,07 | 80,68 | 0,73 | 22,06 | 1,2 |
| 54-60-2020 | ЯЙЦО ВАРЁНОЕ | **40** | 4,8 | 4,1 | 0,3 | 56,6 | 0,03 | 0,18 | 0 | 56 | 22 | 74 | 21,6 | 1,08 |
| 54-6хи-2020 | КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА | **200** | 0,6 | 0 | 17,0 | 110,2 | 0,05 | 0,03 | 0 | 0 | 34,9 | 41,3 | 15,5 | 1,0 |
| Гост. | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ(БАНАН) | **100** | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 96,0 | 0,04 | 0 | 10,0 | 20,0 | 8,0 | 42,0 | 28,0 | 28,0 |
| 108 с;  2013Г | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, | **30** | 2,3 | 0,3 | 11,5 | 57,9 | 0,05 | 0 | 0 | 0 | 11,1 | 65,4 | 19,5 | 0,83 |
|  | **итого** | **545** | **29,81** | **37,56** | **64,57** | **754,68** | **0,3** | **10,21** | **76,76** | **76,07** | **156,68** | **223,43** | **102,66** | **32,11** |

**День 9**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества, г | | | Калорийн ккал |  | Витамины, мг | |  | Минеральные вещества, мг | | | |
| Б | Ж | У | В1 | В2 | С | А | Са | Р | Mg | Fe |

**ЗАВТРАК**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 54-2р-2020 | КОТЛЕТЫ РЫБНЫЕ | **100** | 14,2 | 2,8 | 7,4 | 110,6 | 0,01 | 0,08 | 0 | 15,0 | 6,0 | 26,0 | 31,0 | 0,7 |
| 54-11г-2020 | КАРТОФЕЛЬНОЕ ПЮРЕ | **150** | 3,1 | 5,7 | 23,7 | 158,0 | 0,04 | 0,09 | 6,4 | 29,0 | 46,0 | 96,0 | 33,0 | 1,2 |
| Гост. | СОК | **200** | 0,30 | 0 | 16,5 | 68,0 | 0,02 | 0 | 6,0 | 0,05 | 5,0 | 15,0 | 12,0 | 0,20 |
| ПР | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ, | **40** | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 0,04 | 0 | 0 | 0,52 | 9,2 | 34,8 | 12,12 | 0,44 |
| ГОСТ | ФРУКТЫ СВЕЖИЕ(БАНАН) | **100** | 1,5 | 0,5 | 21,0 | 96,0 | 0,04 | 0 | 10,0 | 20,0 | 8,0 | 42,0 | 28,0 | 28,0 |
|  | **итого** | **590** | **22,26** | **10,86** | **87,92** | **526,12** | **0,15** | **0,17** | **22,4** | **64,57** | **74,2** | **290,8** | **116,12** | **30,54** |

**День 10**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № рец. | Наименование блюда | Выход | Пищевые вещества, г | | | Калорийн ккал |  | Витамины, мг | |  | Минеральные вещества, мг | | | |
| Б | Ж | У | В1 | В2 | С | А | Са | Р | Mg | Fe |

**ЗАВТРАК**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 54-12 м -2020 | ПЛОВ С КУРИЦЕЙ | **200** | 27,2 | 7,9 | 34,7 | 318,7 | 0,03 | 0,1 | 1,5 | 85,0 | 369,0 | 237,0 | 107,0 | 2,7 |
| 54-3з-2020 | ПОМИДОР В НАРЕЗКЕ | **100** | 0,66 | 0 | 3,83 | 23,9 | 0,07 | 0,03 | 25,0 | 133,0 | 14,0 | 26,0 | 20,0 | 1,4 |
| 54-5хи-2020 | КОМПОТ ИЗ КУРАГИ | **200** | 1,8 | 0 | 28,6 | 121,4 | 0,04 | 0,07 | 0,37 | 0 | 68,4 | 54,0 | 40,9 | 4,5 |
| ПР | ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ | **40** | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 93,52 | 0,04 | 0 | 0 | 0.52 | 9,2 | 34,8 | 12,12 | 0,44 |
|  | **итого** | **540** | 31,77 | 8,3 | 74,5 | 547,27 | 0,17 | 0,16 | 26,4 | 218,52 | 416,65 | 325,30 | 153,82 | 5,21 |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Период | Белки, г, на чел | Жиры, г, на чел | Углеводы, г, на чел | Калорийность, ккал, на чел |
| Итого за период: | **236,39** | **189,98** | **692,69** | **5452,82** |
| Среднее в день на человека: | **23,64** | **19,0** | **69,27** | **545,28** |