Утверждаю
Директор МБОУ СОШ № 1
_____ О.Л.Бакуленко
11.01.2023

Примерное двухнедельное меню рационов питания для школьников (в возрасте 7-11 лет)
МБОУ СОШ № 1
приложения № 8 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Составлено на основании
«Сборника рецептур блюд и кулинарных изделий»
Под редакцией М.П. Могильного, В.А. Тутельяна 2011г

N рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
День 1						
	Обед:					
102	Суп картофельный с горохом	250	5,5	5,27	16,53	148,25
45	Салат из свежей капусты	60	0,79	1,95	3,76	35,76
243	Сосиски отварные	80	7,06	19,79	0,31	208,73
203	Макароны отварные	150	5,46	5,49	30,45	195,72
389	Сок	200	0,11	0,02	12,13	50,27
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14
Н	Хлеб ржано- пшеничный	25	1,40	0,26	0,60	57,47
Итого за обед		**795**	**22,69**	**33,08**	**64,41**	**766,34**
Итого за день:		**795**	**22,69**	**33,08**	**64,41**	**766,34**
День 2						
	Обед :					
81	Борщ со свежей капустой	250	1,60	4,85	8,55	91,25
52	Свекла отварная	60	0,85	3,61	4,96	55,68
265	Плов из свинины	250	27,47	28,15	43,38	536,67
349	Компот из сухофруктов	180	0,59	0,07	28,82	119,52
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14
Н	Хлеб ржано- пшеничный	25	1,40	0,26	0,60	57,47
Итого за обед		**795**	**34,28**	**37,24**	**86,94**	**930,73**
Итого за день:		**795**	**34,28**	**37,24**	**86,94**	**930,73**
День 3						
	Обед :					
103	Суп с вермишелью	250	2,70	2,85	17,45	118,25
71	Огурец соленый	60	0,66	0,12	2,28	13,20
259	Жаркое по домашнему	220	20,37	22,75	20,83	370,85

389	Сок	200	0,11	0,02	12,13	50,27
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14
Н	Хлеб ржано- пшеничный	25	1,40	0,26	0,60	57,47
Итого за обед		**785**	**27,61**	**26,30**	**53,92**	**680,18**
Итого за день:		**785**	**27,61**	**26,30**	**53,92**	**680,18**
День 4						
	Обед :					
96	Рассольник ленинградский	250	2,03	5,10	11,97	107,25
131	Горох консервированный	50	1,55	1,77	2,86	33,81
290	Куриное филе с красным соусом	100	11,78	10,12	2,93	150,0
128	Картофельное пюре	150	3,10	9,15	17,98	172,86
376	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	12,56	50,24
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14
Н	Хлеб ржано- пшеничный	25	1,40	0,26	0,60	57,47
Итого за обед		**785**	**22,29**	**26,72**	**49,53**	**674,52**
Итого за день:		**785**	**22,29**	**26,72**	**49,53**	**674,52**
День 5						
	Обед :					
102	Суп с фасолью	250	5,50	5,27	16,53	148,25
50	Икра кабачковая	50	1,0	4,5	4,25	61,0
288	Курица отварная	100	21,35	23,47	0,44	298,18
171	Каша гречневая	150	8,22	2,16	46,6	238,12
349	Компот из сухофруктов	180	0,59	0,07	28,82	119,52
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14
Н	Хлеб ржано- пшеничный	25	1,40	0,26	0,60	57,47
Итого за обед		**785**	**40,43**	**36,03**	**97,87**	**992,68**
Итого за день:		**785**	**40,43**	**36,03**	**97,87**	**992,68**
День 6						
	Обед :					
108	Суп картофельный с клецками	250	3,55	4,6	18,80	144,25
71	Огурец соленый	50	0,42	0,06	1,14	7,20
279	Тефтеля с красным соусом	90/30	7,46	8,29	9,44	142,00
203	Макароны отварные	150	5,46	5,79	30,45	195,72
389	Сок	200	0,11	0,02	12,13	50,27
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14
Н	Хлеб ржано- пшеничный	25	1,40	0,26	0,60	57,47
Итого за обед		**825**	**20,77**	**19,32**	**73,19**	**672,8**
Итого за день:		**825**	**20,77**	**19,32**	**73,19**	**672,8**
День 7						
	Обед :					
81	Борщ со свежей капустой	250	1,60	4,85	8,55	91,25
52	Свекла отварная	60	0,85	3,61	4,96	55,68
232	Рыба с овощами	110	8,90	8,13	18,27	182,18
128	Картофельное пюре	150	3,10	9,15	17,98	172,86
349	Компот из сухофруктов	180	0,59	0,07	28,82	119,52
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14
Н	Хлеб ржано- пшеничный	25	1,40	0,26	0,60	57,47

Итого за обед		**805**	**18,81**	**26,37**	**79,81**	**749,1**
Итого за день:		**805**	**18,81**	**26,37**	**79,81**	**749,1**
День 8						
	Обед :					
102	Суп картофельный с горохом	250	5,50	5,27	16,53	148,25
71	Огурец соленый	50	0,42	0,06	1,14	7,20
250	Бефстроганов	90	13,66	20,79	4,61	261
125	Картофель отварной	150	2,88	5,65	19,98	150,0
389	Сок	200	0,11	0,02	12,13	50,27
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14
Н	Хлеб ржано- пшеничный	25	1,40	0,26	0,60	57,47
Итого за обед		**805**	**26,58**	**32,41**	**56,76**	**750,33**
Итого за день:		**805**	**26,58**	**32,41**	**56,76**	**750,33**
День 9						
	Обед :					
96	Рассольник ленинградский	250	2,03	5,10	11,97	107,25
131	Кукуруза консервированная	50	1,55	1,77	2,86	33,81
290	Куриное филе с красным соусом	100	11,78	10,12	2,93	150,0
203	Макароны отварные	150	5,46	5,49	30,45	195,72
376	Чай с сахаром	180	0,06	0,02	12,56	50,24
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14
Н	Хлеб ржано- пшеничный	25	1,40	0,26	0,60	57,47
Итого за обед		**785**	**24,65**	**23,06**	**62,00**	**672,38**
Итого за день:		**785**	**24,65**	**23,06**	**62,00**	**672,38**
День 10						
	Обед :					
103	Суп с вермишелью	250	2,70	2,85	17,45	118,25
47	Салат из квашеной капусты	60	1,03	3,0	5,08	51,42
288	Курица отварная	100	21,35	23,47	0,44	298,18
302	Каша пшеничная	150	8,60	6,09	38,64	243,75
349	Компот из сухофруктов	180	0,59	0,07	28,82	119,52
Н	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	0,63	70,14
Н	Хлеб ржано- пшеничный	25	1,40	0,26	0,60	57,47
Итого за обед		**795**	**38,04**	**36,04**	**127,7**	**958,73**
Итого за день:		**795**	**38,04**	**36,04**	**127,7**	**958,73**
Итого за весь период:		**7960**	**276,15**	**296,57**	**752,13**	**7847,79**
Среднее значение за период:		**796,00**	**27,62**	**29,66**	**75,21**	**784,78**