



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Дубровская СШ

Н.Н. Лавриненкова

Приказ от «03» апреля 2023 г. № 09 о/д

**Двухнедельное меню  
для организации питания обучающихся  
муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Дубровская  
средняя школа Демидовского района Смоленской области  
в возрасте от 7 до 11 лет  
(зимне -весенний сезон)**

**Двухнедельное меню. Сезон: зимне- весенний.**  
**Возрастная категория: 7-11 лет завтрак (1-4 классы)**

<b>День 1</b>																			
№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорийность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
366	Запеканка из творога со сгущенкой	190	25,65	20,3	23,25	366	0,076	0,3	5,25	0,3	0,002	120,35	164,7	29,55	1,8	265,95	0	0,013	0,05
685	Чай с сахаром	180	0,18	0,0	13,5	52,2	0	0	0	0	0	10,8	7,2	5,4	0,72	21,6	0	0	0
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,03	0,02	0	0	0	6,6	25,5	9,9	0,6	39,3	0,002	0	0,007
338	Фрукты свежие	100	0,3	0,0	8,6	40	0,03	0,02	10,0	0	0	16	11	9	2,2	278	0	0	0
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>28,38</b>	<b>21,17</b>	<b>60,77</b>	<b>536,71</b>	<b>0,082</b>	<b>0,34</b>	<b>15,25</b>	<b>0,3</b>	<b>0,002</b>	<b>153,75</b>	<b>208,4</b>	<b>53,85</b>	<b>5,32</b>	<b>604,85</b>	<b>0,002</b>	<b>0,013</b>	<b>0,057</b>
<b>День 2</b>																			
№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорийность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
371	Рыба припущенная	90	8,73	8,73	0,0	50,4	0,05	0,1	0	0,02	0	60,3	162,0	20,7	0,81	279,0	0,06	0	0
593	Соус томатный	15	0,39	0,72	1,26	13,2	0,003	0,003	0,42	0	0	3	13,8	1,2	0,12	29,4	0	0,1	0,001
520	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	0,14	0,11	18,85	0,01	0,001	43,56	90,75	31,32	1,04	672,77	0	0,001	0,044
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58,0	0	0	0	0	0	12,0	8,0	6,0	0,8	24,0	0	0	0
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,05	0,02	0	0	0	6,6	25,5	9,9	0,6	39,3	0	0	0,007
	Хлеб с морской капустой	30	2,22	0,33	14,52	69,93	0,06	0,03	0,38	0,11	0	15	37,9	37,26	3,4	222,6	0,001	0,002	0,01
	<b>Итого</b>	<b>515</b>	<b>16,85</b>	<b>15,45</b>	<b>66,65</b>	<b>407,29</b>	<b>0,3</b>	<b>0,253</b>	<b>21,63</b>	<b>0,14</b>	<b>0,001</b>	<b>140,46</b>	<b>337,95</b>	<b>100,38</b>	<b>6,77</b>	<b>1267,07</b>	<b>0,066</b>	<b>0,103</b>	<b>0,062</b>
<b>День 3</b>																			
№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорийность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
224	Рагу из овощей	180	3,6	14,94	20,7	202,5	0,05	0,13	16,53	1,62	0	70,02	116,82	35,12	2,16	762,48	0,001	0	0,02
487	Мясо птицы отварное	90	14,13	8,01	0,36	129,6	0,02	0,11	1,26	0,04	0	29,7	140,4	17,1	1,44	146,7	0	0	0
631	Компот из свежих плодов	200	0,18	0,0	32,22	127,8	0,018	0,01	4,86	0,1	0	10,8	3,6	3,5	0,72	66,4	0	0	0
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,05	0,02	0	0	0	6,6	25,5	9,9	0,6	39,3	0	0	0,007
15	Сыр (порциями)	10	2,67	2,67	2,73	36,4	0,006	0,05	0,11	0,04	0	132	75	0,015	0,15	13,2	0	0	0
	<b>Итого</b>	<b>510</b>	<b>22,83</b>	<b>26,49</b>	<b>71,43</b>	<b>574,81</b>	<b>0,14</b>	<b>0,32</b>	<b>22,76</b>	<b>1,8</b>	<b>0</b>	<b>179,1</b>	<b>361,32</b>	<b>65,63</b>	<b>5,07</b>	<b>1028,08</b>	<b>0,001</b>	<b>0</b>	<b>0,032</b>
<b>День 4</b>																			
№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорийность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	А	Д	Са	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
302	Каша гречневая вязкая	150	4,5	8,05	23,25	180	0,075	0,06	0	0	0	18	108	73,5	2,4	138	0	0	0
437	Гуляш	90	12,51	12,24	3,6	141,8	0,24	0,12	0	0,01	0	18	143	18	1,4	211	0	0	0
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58,0	0	0	0	0	0	12,0	8,0	6,0	0,8	24,0	0	0	0
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,05	0,02	0	0	0	6,6	25,5	9,9	0,6	39,3	0	0	0,007

	Хлеб с морской капустой	30	2,22	0,33	14,52	69,93	0,06	0,03	0,38	0,11	0	15	37,9	37,26	3,4	222,6	0,003	0,002	0,01
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>21,68</b>	<b>21,5</b>	<b>71,79</b>	<b>528,24</b>	<b>0,43</b>	<b>0,23</b>	<b>0,38</b>	<b>0,11</b>	<b>0</b>	<b>69,6</b>	<b>322,4</b>	<b>144,66</b>	<b>8,6</b>	<b>634,9</b>	<b>0,003</b>	<b>0,002</b>	<b>0,017</b>

#### День 5

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорийность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	А	Д	Ca	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
337	Яйцо вареное	20	2,55	2,3	0,15	31,5	0,009	0,1	0	0,03	0,001	10	34,4	2	0,2	25,2	0	0,006	0
333	Макароны с сыром	160	8,1	9,26	31,95	250,5	0,07	0,45	0	0,024	0,001	158,4	180,8	36,8	1,26	264	0	0,033	0
	Сок фруктовый	200	1	0,0	21,2	88	0,02	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8	240	0	0	0
1	Бутерброд с маслом	35	2,26	5,02	15,45	117,01	0,05	0,03	0	0,03	0	7,8	27	9,93	0,61	40,8	0	0	0
338	Фрукты свежие	100	0,3	0,0	8,6	40	0,03	0,02	10,0	0	0	16	11	9	2,2	278	0	0	0
	<b>Итого</b>	<b>515</b>	<b>14,21</b>	<b>16,58</b>	<b>77,35</b>	<b>527,01</b>	<b>0,18</b>	<b>0,62</b>	<b>14</b>	<b>0,084</b>	<b>0,002</b>	<b>206,2</b>	<b>267,2</b>	<b>65,73</b>	<b>7,07</b>	<b>848</b>	<b>0</b>	<b>0,04</b>	<b>0</b>

#### День 6

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорийность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	А	Д	Ca	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
43	Салат из белокочанной капусты	60	0,84	3,06	5,34	52,8	0,024	0,06	21	0,04	0	27,6	33	9	0,48	125,4	0	0	0
492	Плов из птицы	170	12,15	11,85	27,15	268,5	0,045	0,075	1	0	0	7	80	9,5	0,65	118	0,001	0	0
693	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	0,2	0,66	2,6	0,06	0,004	172,2	178,4	24,8	1	359,4	0,004	0,003	0,04
	Батон нарезной	45	3,38	1,31	23,13	117,77	0,07	0,02	0	0	0	9,9	38,3	14,85	0,9	58,95	0,002	0,003	0,005
	Хлеб с морской капустой	25	1,85	0,28	12,1	58,28	0,05	0,025	0,32	0,09	0	12,5	31,6	31,05	2,8	185,5	0,002	0,001	0,005
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>23,12</b>	<b>21,5</b>	<b>100,22</b>	<b>687,35</b>	<b>0,39</b>	<b>0,84</b>	<b>24,92</b>	<b>0,19</b>	<b>0,004</b>	<b>229,2</b>	<b>361,3</b>	<b>89,2</b>	<b>5,83</b>	<b>847,25</b>	<b>0,009</b>	<b>0,007</b>	<b>0,05</b>

#### День 7

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорийность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	А	Д	Ca	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
302	Каша молочная овсяная вязкая	200	6,22	11,56	29,33	255,56	0,14	0,04	0	0	0,001	58	140	58	1,6	142	0,001	0	0
685	Чай с сахаром	180	0,18	0,0	13,5	52,2	0	0	0	0	0	10,8	7,2	5,4	0,72	21,6	0	0	0
1	Бутерброд с маслом	35	2,26	5,02	15,45	117,01	0,05	0,03	0	0,03	0	7,8	27	9,93	0,61	40,8	0	0	0
15	Сыр (порциями)	10	2,67	2,67	2,73	36,4	0,006	0,05	0,11	0,04	0	132	75	0,015	0,15	13,2	0	0	0
338	Фрукты свежие	100	0,3	0,0	8,6	40	0,03	0,02	10,0	0	0	16	11	9	2,2	278	0	0	0
	<b>Итого</b>	<b>525</b>	<b>11,63</b>	<b>19,25</b>	<b>69,61</b>	<b>501,17</b>	<b>0,23</b>	<b>0,14</b>	<b>10,11</b>	<b>0,07</b>	<b>0,001</b>	<b>224,6</b>	<b>260,2</b>	<b>82,35</b>	<b>5,28</b>	<b>495,6</b>	<b>0,001</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

#### День 8

	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорийность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	А	Д	Ca	Р	Mg	Fe	К	I	Se	F
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
520	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	0,14	0,11	18,85	0,01	0,001	43,56	90,75	31,32	1,04	672,77	0	0,001	0,034
388	Котлеты рыбные	90	11,7	7,92	13,68	177,4	0,081	0,117	0,36	0,01	0	57,6	154,8	28,8	1,08	254,7	0,034	0	0,001
685	Чай с сахаром	180	0,18	0,0	13,5	52,2	0	0	0	0	0	10,8	7,2	5,4	0,72	21,6	0	0	0
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,05	0,02	0	0	0	6,6	25,5	9,9	0,6	39,3	0,002	0	0,005
	Хлеб с морской	50	3,7	0,55	24,2	116,55	0,1	0,05	0,63	0,18	0	25	63,17	42,1	3,67	371	0,003	0,003	0,01

	капустой																		
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>20,89</b>	<b>15,14</b>	<b>87,25</b>	<b>561,91</b>	<b>0,53</b>	<b>0,94</b>	<b>22,19</b>	<b>0,2</b>	<b>0,005</b>	<b>294,96</b>	<b>487,35</b>	<b>132,08</b>	<b>7,12</b>	<b>1548,77</b>	<b>0,042</b>	<b>0,006</b>	<b>0,05</b>
<b>День 9</b>																			
	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорийность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
1	2	3	Б	Ж	У	7	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
451	Котлета	90	16,11	12,89	14,4	189	0,74	0,112	0,16	0	0	35,2	76,8	20,8	1,76	188,8	0,001	0	0
214	Капуста тушеная	150	3,75	6,9	16,05	141	0,075	0,09	33,15	0,6	0	92,25	74,3	38,1	1,5	629,7	0,002	0	0,024
	Сок фруктовый	200	1	0,0	21,2	88	0,02	0,02	4	0	0	14	14	8	2,8	240	0	0	0
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,05	0,02	0	0	0	6,6	25,5	9,9	0,6	39,3	0,002	0	0,005
	Хлеб с морской капустой	30	2,22	0,33	14,52	69,93	0,06	0,03	0,38	0,11	0	15	37,9	37,26	3,4	222,6	0,003	0,002	0,006
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>25,33</b>	<b>20,99</b>	<b>81,59</b>	<b>566,44</b>	<b>1,37</b>	<b>0,27</b>	<b>37,69</b>	<b>0,71</b>	<b>0</b>	<b>163,05</b>	<b>228,5</b>	<b>114,06</b>	<b>10,06</b>	<b>1320,4</b>	<b>0,008</b>	<b>0,002</b>	<b>0,035</b>
<b>День 10</b>																			
	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорийность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
1	2	3	Б	Ж	У	7	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	А	Д	Ca	P	Mg	Fe	K	I	Se	F
53	Салат из свёклы с зеленым горошком	60	1,0	2,51	4,91	46,26	0,022	0,029	5,35	0,007	0	23,65	31,2	14,71	0,89	173,86	0	0	0,001
436	Жаркое домашнему	180	14,02	10,82	19,44	225	0,16	0,2	9,2	0,02	0	32	188	44	2,8	946	0	0	0
631	Компот из свежих плодов	200	0,18	0,0	32,22	127,8	0,018	0,01	4,86	0,1	0	10,8	3,6	3,5	0,72	66,4	0	0	0
	Батон нарезной	30	2,25	0,87	15,42	78,51	0,05	0,02	0	0	0	6,6	25,5	9,9	0,6	39,3	0,002	0	0,007
	Хлеб с морской капустой	30	2,22	0,33	14,52	69,93	0,06	0,03	0,38	0,11	0	15	37,9	37,26	3,4	222,6	0,003	0,002	0,006
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>19,67</b>	<b>14,53</b>	<b>86,51</b>	<b>547,5</b>	<b>0,31</b>	<b>0,289</b>	<b>19,79</b>	<b>0,24</b>	<b>0</b>	<b>88,05</b>	<b>286,2</b>	<b>109,37</b>	<b>8,41</b>	<b>1448,16</b>	<b>0,005</b>	<b>0,002</b>	<b>0,014</b>
	<b>Итого в среднем</b>	<b>506,5</b>	<b>20,46</b>	<b>19,3</b>	<b>77,3</b>	<b>543,8</b>	<b>0,4</b>	<b>0,43</b>	<b>18,94</b>	<b>0,41</b>	<b>0,002</b>	<b>177,08</b>	<b>316,85</b>	<b>96,72</b>	<b>7,01</b>	<b>1038,94</b>	<b>0,014</b>	<b>0,014</b>	<b>0,03</b>

### ПРИ СОСТАВЛЕНИИ МЕНЮ ИСПОЛЬЗОВАЛАСЬ СЛЕДУЮЩАЯ ЛИТЕРАТУРА:

1. «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах», под общей редакцией В.Т. Лапшиной. - М.: 2004 г. МИНИСТЕРСТВО ЭКОНОМИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ТОРГОВЛИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ.
2. «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников» / Под ред. М. П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005.
3. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения».
4. Методические рекомендации (МР 2.4.0179-20) рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций, утвержденные руководителем Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека, Главным государственным санитарным врачом РФ А.Ю. Поповой 18.05.2020 г.

5. Химический состав Российских пищевых продуктов. Под редакцией член-корр. МАИ, проф. И.М. Скурихина и академика РАМН, проф. В.А. Тутельяна.