

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Дубровская СШ

Н.Н. Лавриненкова

Приказ от «10» января 2022 г. № 01 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  
(осеннее - зимний сезон)**

Двухнедельное меню. Сезон: осенне-зимний.  
 Возрастная категория: завтрак/1-4 кл

День 1																			
№ 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	150/40	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	1,036
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
	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>1,043</b>
День 2																			
№ 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	16,74	1,08	0,0	76,6	0,054	0,09	0	0,02	0	42,3	162	38,7	0,81	279	0,065	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	3,06
520	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	0,14	0,11	18,85	4,53	0,001	43,56	90,75	31,32	1,04	672,77	0	0,001	0,044
686	Чай с лимоном	200	0,3	0,0	15,2	60	0	0	1,98	0	0	14,4	7,2	5,4	0,72	30,6	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	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>24,96</b>	<b>7,8</b>	<b>66,85</b>	<b>435,49</b>	<b>0,207</b>	<b>0,253</b>	<b>21,63</b>	<b>4,66</b>	<b>0,001</b>	<b>124,86</b>	<b>337,15</b>	<b>123,78</b>	<b>6,69</b>	<b>1273,67</b>	<b>0,066</b>	<b>0,103</b>	<b>3,12</b>
День 3																			
№ 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	200	4	16,6	23	225	0,069	0,18	22,4	4	0	77,8	129,8	57,2	2,4	847,2	0,001	0	2,64
487	Мясо птицы отварное	50	7,85	4,45	0,2	72	0,01	0,06	0,7	0,02	0	16,5	78	9,5	0,8	81,5	0	0	0
693	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,2	0,66	2,6	60	0,004	172,2	178,4	24,8	1	359,4	0,002	0,003	0,04
	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
3	Сыр (порциями)	15	4	4	4,1	54,6	0,006	0,05	0,11	0,04	0	132	75	0,015	0,15	13,2	0	0	0
	<b>Итого</b>	<b>495</b>	<b>19</b>	<b>30,92</b>	<b>75,22</b>	<b>622,11</b>	<b>0,335</b>	<b>0,97</b>	<b>25,81</b>	<b>64,06</b>	<b>0,004</b>	<b>405,1</b>	<b>486,7</b>	<b>101,42</b>	<b>4,95</b>	<b>1340,6</b>	<b>0,003</b>	<b>0,003</b>	<b>2,68</b>
День 4																			
№ 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
508	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 мясной	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	180	0,18	0,0	18	52,2	0	0	0	0	0	10,8	7,2	5,4	0,72	21,6	0	0	0
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	130,85	0,08	0,025	0	0	0	11	42,5	16,5	1	65,5	0,002	0,003	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>23,15</b>	<b>22,07</b>	<b>85,07</b>	<b>574,78</b>	<b>0,455</b>	<b>0,24</b>	<b>0,38</b>	<b>0,12</b>	<b>0</b>	<b>72,8</b>	<b>338,6</b>	<b>150,7</b>	<b>8,92</b>	<b>658,7</b>	<b>0,005</b>	<b>0,005</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	Са	Р	Мg	Fe	К	І	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	150/10	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	
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	130,85	0,08	0,025	0	0	0	11	42,5	16,5	1	65,5	0,002	0,003	0,007	
3	Масло сливочное (порция)	10	0,02	8,3	0,06	77	0,001	0,012	0	0,065	0,001	2,4	3	0,05	0,02	3	0	0	0	
	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>540</b>	<b>15,72</b>	<b>21,31</b>	<b>87,66</b>	<b>617,85</b>	<b>0,21</b>	<b>0,63</b>	<b>14</b>	<b>0,119</b>	<b>0,003</b>	<b>211,8</b>	<b>285,7</b>	<b>72,35</b>	<b>7,48</b>	<b>875,7</b>	<b>0,002</b>	<b>0,042</b>	<b>0,007</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	Са	Р	Мg	Fe	К	І	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 свежей капусты	60	0,84	3,06	5,34	52,8	0,024	0,06	21	36	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	60	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>96,09</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	Са	Р	Мg	Fe	К	І	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	180	5,6	10,4	26,4	230	0,13	0,04	0	0	0,001	52,2	126	52,2	1,44	127,8	0,001	0	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	
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,7	130,85	0,08	0,025	0	0	0	11	42,5	16,5	1	65,5	0,002	0,003	0,01	
	Зефир	25	0,15	0,0	25,5	102	0	0,005	0	0	0	6,25	3	1,5	0,35	11,5	0	0	0	
3	Масло сливочное порция	10	0,01	4,15	0,03	38,5	0,001	0,012	0	0,065	0,001	2,4	3	0,05	0,02	3	0	0	0	
	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>565</b>	<b>10,81</b>	<b>16</b>	<b>107,43</b>	<b>629,35</b>	<b>0,26</b>	<b>0,122</b>	<b>14</b>	<b>0,065</b>	<b>0,002</b>	<b>101,85</b>	<b>199,5</b>	<b>87,25</b>	<b>7,81</b>	<b>725,8</b>	<b>0,003</b>	<b>0,003</b>	<b>0,01</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	Са	Р	Мg	Fe	К	І	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	4,53	0,001	43,56	90,75	31,32	1,04	672,77	0	0,001	0,034	
388	Котлета рыбная	90	11,7	7,92	13,68	177,4	0,081	0,117	0,36	9	0	57,6	154,8	28,8	1,08	254,7	0,034	0	0,15	

693	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	0,2	0,66	2,6	60	0,004	172,2	178,4	24,8	1	359,4	0,003	0,003	0,04
	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	0,01
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>24,13</b>	<b>18,92</b>	<b>96,57</b>	<b>653,09</b>	<b>0,53</b>	<b>0,94</b>	<b>22,19</b>	<b>73,64</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>0,2</b>

День 9

	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
451	Котлета	90	16,11	12,89	14,4	189	0,74	0,112	0,16	16	0	35,2	76,8	20,8	1,76	188,8	0,001	0	0,175
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>16,71</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>0,21</b>

День 10

	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
34	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 по домашнему	180	16,02	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	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>21,67</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>В среднем</b>	<b>511,5</b>	<b>21,62</b>	<b>19,52</b>	<b>84,79</b>	<b>587,07</b>	<b>0,41</b>	<b>0,489</b>	<b>19,57</b>	<b>25,6</b>	<b>0,002</b>	<b>184,54</b>	<b>321,94</b>	<b>103,4</b>	<b>7,26</b>	<b>1064,39</b>	<b>0,015</b>	<b>0,01</b>	<b>0,73</b>

### **ПРИ СОСТАВЛЕНИИ МЕНЮ ИСПОЛЬЗОВАЛАСЬ СЛЕДУЮЩАЯ ЛИТЕРАТУРА:**

1. «Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах», М.: 2004 г. МИНИСТЕРСТВО ЭКОНОМИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ТОРГОВЛИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ.
2. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»
3. 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.
4. Химический состав Российских пищевых продуктов. Под редакцией член-корр. МАИ, проф. И.М. Скурихина и академика РАМН, проф. В.А. Тутельяна.