Утверждаю:
Директор школы:_____ Кобякова Л.А.

Примерное меню на 2 учебные недели
в МКОУ Горбачевская основная общеобразовательная школа
Мосальского района Калужской области
на 2022 -2023 учебный год
(для обучающихся 1-4 классов)
(завтрак и обед)

Горбачи
2022 г.

	Наименование блюда	Масса порции	Возраст детей с 7 до 11 лет			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины мг				Минеральные вещества мг			
			Пищевые вещества (г)											
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
День №1 - завтрак														
732	1. Каша манная молочная	100/25	7.5	7	46.1	278	0.07	1	18	0.5	102	97.5	16.6	0.4
693	2. Чай	200	4.9		32.5	190	0	0.18	0	0	9.8	14.8	47	3.1
	3. Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	9.94	42	0.108	1.4	18.2	0.5	119.2	284.6	32.9	1.1
День №1 – обед														
43	1.Салат из белокачанной капусты	60	0.84	3.06	5.34	52.8	0.03	45.4	0.02	1.5	59.9	31.3	16.3	0.7
133	2.Суп картофельный с мясом курицы	200	1.68	1.92	11.84	72	0.09	11	30	4.7	14.5	101	20.1	1.2
332	3.Макаронные изделия отварные.	150	5,1	9,15	34,2	244,5	0.13	0	65	1	90.5	59.6	22.5	1.6
496	4. Котлета на пару	80	13.1	22.7	11.05	305	0.2	0.4	0.07	0.5	27.6	119	16.1	1.5
684	5. Чай с витамином С	200	4.9		32.5	190	0	0.18	0	0	9.8	14.8	47	3.1
	6. Хлеб ржаной	45	2.49	0.45	14.43	112.5	0.072	0	0	0	10.3	375.9	14.0	0.9
	7. Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	9.94	42	0.108	1.4	18.2	0.5	119.2	284.6	32.9	1.1
	ИТОГО		37.2	42.65	194.9	1395.	0.808	60.96	149.47	9.2	562.8	1383.	265.4	14.7

						День №2 – завтрак								
161	1.Суп молочный с пшеном	200	5.76	6.6	19.28	160	0.16	0	0	3.2	44	198	48	3.4
693	2Чай	200	4.9		32.5	190	0	0.18	0	0	9.8	14.8	47	3.1
	3. Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	9.94	42	0.108	1.4	18.2	0.5	119.2	284.6	32.9	1.1
						День №2 – обед								
37	1.Салат из огурцов	60	0.54	4.26	1.74	48	0.02	8.5	0.05	0.07	21.3	29.8	10.4	9.7
110	2. Борщ с мясом курицы	200	1.6	4.16	10.48	84.80	0.075	12	0.1	0.25	42.75	128.8	35	2.5
203	3.Пюре картофельное	150	3.25	7.65	23.85	181.5	0.16	17.6	0.4	3	77.8	119.8	34	1.2
377	4. Рыбная котлета	80	8.48	4.08	4.48	89.6	0.054	0	0.017	0.28	72	267	81	0.56
684	5. Чай с витамином С	200\15	4.9		32.5	190	0	0.18	0	0	9.8	14.8	47	3.1
	6. Хлеб ржаной	45	2.49	0.45	14.43	112.5	0.072	0	0	0	10.3	375.9	14.0	0.9
	7. Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	9.94	42	0.108	1.4	18.2	0.5	119.2	284.6	32.9	1.1
	ИТОГО		32.05	25.11	157.02	922,4	0.757	41.44	36.967	7.8	526.15	1718.1	382.2	26.66
						День №3 – Завтрак								
380	1. Блины с вареньем	100/25	1.4	16.7	1.9	332	0.45	0.6	0.12	2.7	137.4	134.3	5.1	0.9
692	2. Кофейный напиток	200/15	4.9	5.0	32,5	42	0.413	0	0	0.98	58	580	244	4.6
						День №3 – Обед								
37	1.Салат морковный	80	1.2	3.2	0.8	68.8	0.058	3.41	1.9	0.68	27.17	53.8	37.04	0.7
130	2. Суп гороховый	200	4.96	17.84	4.48	133.	0.15	7	0.75	2	56.5	86.3	30	2.25

						6								
511	3. Каша рисовая с маслом сливочным.	150	3.6	9.0	35.7	244.5	0.04	0	0	2	20	102	36	0.8
437	4. Гуляш	80	11.2	5.2	3.2	105.6	0.057	64.25	0	0.2	17.5	79.5	10	0.9
639	5. Компот из сухофруктов с витамином С	200	0.3		14.8	58	0.006	0.4	0.2	0	12.6	19.7	9.7	0.3
	6. Хлеб ржаной	45	2.49	0.45	14.43	112.5	0.072	0	0	0	10.3	375.9	14.0	0.9
	7. Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	9.94	42	0.108	1.4	18.2	0.5	119.2	284.6	32.9	1.1
	ИТОГО		20.03	42.65	127.57	1025	1.354	77.06	21.17	9.06	458.67	1716.1	418.74	12.45
День №4 - Завтрак														
380	1. Печенье	100/25	1.4	16.7	1.9	332	0.45	0.6	0.12	2.7	137.4	134.3	5.1	0.9
693	2. Какао	200	4.9	5.0	32.5	190	0.06	0.16	0.4	0.4	86.1	89.2	12.4	0.5
День №4 – Обед														
74	1. Винегрет	60	1.12	6.06	4.08	74.4	0.01	1.90	0	2.30	31.65	36.88	18.82	1.20
178/110	2. Суп картофельный с рыбными консервами	200	2.08	4.24	11.14	92.8	0.11	14.5	0.51	4.20	34.5	209.76	37.84	0.93
332	3. Макароны отварные	150	5.1	9.15	34.2	244.5	0.13	0	65	1	90.5	59.6	22.5	1.6
464	4. Тефтели из говядины паровые	60	5.52	10.86	6.0	144	0.095	0	0	0.2	17.5	79.5	10	0.9
648	5. Кисель с	200	0.2		16.9	71	0	0	0	0	0.4	0	0	0.4

	витамином С													
	6. Хлеб ржаной	45	2.49	0.45	14.43	112.5	0.072	0	0	0	10.3	375.9	14.0	0.9
	7. Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	9.94	42	0.108	1.4	18.2	0.5	119.2	284.6	32.9	1.1
	ИТОГО		24.33	52.64	131.09	1303.2	1.035	18.56	84.23	11.3	527.55	1269.74	153.56	8.43
	День №5 – Завтрак													
	1. Блины с вареньем	50	3.75	9	3.35	231.5	0.185	0	66	0.5	11.5	3.25	5	2.1
692	2. Кофейный напиток	200/15	4.9	5.0	32,5	42	0.413	0	0	0.98	58	580	244	4.6
43	1.Салат из белокачанной капусты	60	0.84	3.06	5.34	52.8	0.03	45.4	0.02	1.5	59.9	31.3	16.3	0.7
	2.Суп картофельный	200	2	2.4	14.64	96.8	0.09	11	30	4.7	14.5	101	20.1	1.2
719	3. Пельмени с маслом	150	15.1	12.74	29.4	300	0	0.18	0	0	9.8	14.8	7.8	1.6
639	4. Компот из сухофруктов с витамином С	200	0.3		14.8	58	0.006	0.4	0.2	0	12.6	19.7	9.7	0.3
	5. Хлеб ржаной	45	2.49	0.45	14.43	112.5	0.072	0	0	0	10.3	375.9	14.0	0.9
	6. Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	9.94	42	0.108	1.4	18.2	0.5	119.2	284.6	32.9	1.1
	Итого		31.95	58.23	153.05	1357.1	0.904	57.38	114.42	8.18	295.8	1410.55	359.8	14.5
	День №6 – Завтрак													
727	1.Суп молочный с	150	4.8	12.0	45.6	71	0.04	0	0	2	20	102	36	0.8

	пшеном													
692	2. Кофейный напиток	200/15	4.9	5.0	32,5	42	0.413	0	0	0.98	58	580	244	4.6
	3. Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	9.94	42	0.108	1.4	18.2	0.5	119.2	284.6	32.9	1.1
День №6 - Обед														
71	1 Салат из огурцов	60	0.54	4.26	1.74	48	0.02	8.5	0.05	0.07	21.3	29.8	10.4	9.7
110	2. Суп овощной с мясом курицы	200	1.76	3.52	9.92	79.2	0.08	114	8	2.5	123.1	83.4	41.4	1.6
436	3.Картофельное пюре с сосиской	200	17.8	4.8	21.6	250	0.16	17.6	0.4	3	77.8	119.8	34	1.2
684	4. Чай с витамином С	200\15	0.4	00	41	62.1	0	0.18	0	0	9.8	14.8	47	3.1
	5 Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	9.94	42	0.108	1.4	18.2	0.5	119.2	284.6	32.9	1.1
	6. Хлеб ржаной	45	2.49	0.45	14.43	112.5	0.072	0	0	0	10.3	375.9	14.0	0.9
	ИТОГО		35.73	43.6	88.04	748.8	1.106	144.08	73.85	12.15	700.8	1962.5	483.5	24.2
День №7 – Завтрак														
	1.Геркулесовая каша молочная	50	3.75	9.0	3.35	231.5	0.185	0	66	0.5	11.5	3.25	5.0	2.1
693	2. Какао	200	4.9	5.0	32.5	190	0.095	0	0	0.2	17.5	79.5	10	0.9
День №7 - Обед														
74	1. Винегрет	60	1.12	6.06	4.08	74	0.01	1.90	0	2.30	31.65	36.88	18.82	1.20
132	2. Суп-рассольник	200	1.68	3.6	10.88	83.2	0.15	18.9	0.6	1.5	47.7	91.8	40.5	1.5
511	3. Макароны с курицей отварной	150/50	5.1 19.05	9.15 3.7	34.2 0,25	244.5 72. 5	0.13	0	65	1	90.5	59.6	22.5	1.6

684	4. Чай с витамином С	200\15	0.4	00	41	62.1	0	0.18	0	0	9.8	14.8	47	3.1
	5. Хлеб ржаной	45	2.49	0.45	14.43	112.5	0.072	0	0	0	10.3	375.9	14.0	0.9
	6. Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	9.94	42	0.108	1.4	18.2	0.5	119.2	284.6	32.9	1.1
	ИТОГО		38.44	29.96	159,0	950,8	0.75	22.38	149.56	6.0	338.15	946.33	187.72	12.4
День №8 – Завтрак														
302	1Суп молочный рисовый	150	4.8	12.0	45.6	71	0.04	0	0	2	20	102	36	0.8
684	2. Чай	200\15	0.2		15	58	0	0.18	0	0	9.8	14.8	47	3.1
	3. Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	9.94	42	0.108	1.4	18.2	0.5	119.2	284.6	32.9	1.1
День №8 - Обед														
37	1. Салат свекольный	60	0.78	4.44	5.1	63.6	0.04	9.2	0.1	3.6	85.2	112.2	50	3.4
140	2. Суп с макаронными изделиями и мясом курицы	200	1.6	1.92	11.84	72	0.07	4.55	0.3	0.7	21.7	43.4	12.95	0.7
511	3. Каша гречневая	150	8.4	10.8	41.25	303	0.08	0	0	1	14	48	12	1.2
437	4. Гуляш	80	11.2	5.2	3.2	105.6	0.057	64.25	0	0.2	17.5	79.5	10	0.9
659	5. Компот из сухофруктов с витамином С	200	0.3		14.8	58	0.006	0.4	0.2	0	12.6	19.7	9.7	0.3
	6. Хлеб ржаной	45	2.49	0.45	14.43	112.5	0.072	0	0	0	10.3	375.9	14.0	0.9
	7. Хлеб	20	1.52	0.18	9.94	42	0.108	1.4	18.2	0.5	119.2	284.6	32.9	1.1

	пшеничный													
	ИТОГО		29.93	26.45	137.66	945,5	0.463	79.98	18.96	6.02	296.16	996.7	192.04	11.93
День №9 - Завтрак														
302	1. Суп молочный с макаронными изделиями	150	4.8	12.0	45.6	71	0.04	0	0	2	20	102	36	0.8
684	2. Чай	200\15	0.2		15	58	0	0.18	0	0	9.8	14.8	47	3.1
	3. Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	9.94	42	0.108	1.4	18.2	0.5	119.2	284.6	32.9	1.1
День №9 - Обед														
37	1. Салат морковный	60	0.9	2.4	6.6	51.6	0.058	3.41	1.9	0.68	27.17	53.8	37.04	0.7
110	2. Борщ на мясном бульоне из курицы	200	1.36	4.08	8.24	74.4	0.075	12	0.1	0.25	42.75	128.8	35	2.5
303	3. Картофельное пюре	100	1.33	3.4	10.6	80.67	0.16	17.6	0.4	3	77.8	119.8	34	1.2
496	4. Голубцы ленивые	70	13.1	22.7	11.5	305	0.17	2.10	1.16	1.66	54.10	396.06	96.06	3.58
648	5. Кисель с витамином С	100			21	62.1	0	0	0	0	0.4	0	0	0.4
	6. Хлеб ржаной	45	2.49	0.45	14.43	112.5	0.072	0	0	0	10.3	375.9	14.0	0.9
	7. Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	9.94	42	0.108	1.4	18.2	0.5	119.2	284.6	32.9	1.1
	ИТОГО		30.2	39.41	141.91	902.27	0.791	38.09	39.96	8.59	480.72	1660.36	364.9	15.38

День №10 – Завтрак														
380	1. Блины с вареньем	100/25	1.4	16.7	1.9	332	0.45	0.6	0.12	2.7	137.4	134.3	5.1	0.9
693	2. Какао	200	4.9	5.0	32.5	190	0.095	0	0	0.2	17.5	79.5	10	0.9
День №10 – Обед														
139	1. Суп картофельный с фасолью	200	4.96	4.48	17.84	133.6	0.18	8.4	0.9	2.4	7.8	103.5	36	2.7
225	2. Овощное рагу с мясом курицы	150	5.25	16.65	25.25	280.5	0.06	75.8	3	0.4	93	69.4	39	1.2
639	3.Компот из сухофруктов с витамином С	200	0.3		14.8	58	0.006	0.4	0.2	0	12.6	19.7	9.7	0.3
	4. Хлеб ржаной	45	2.49	0.45	14.43	112.5	0.072	0	0	0	10.3	375.9	14.0	0.9
	5. Хлеб пшеничный	20	1.52	0.18	9.94	42	0.108	1.4	18.2	0.5	119.2	284.6	32.9	1.1
	ИТОГО		20.82	43.46	116.66	1148.6	0.971	86.6	22.42	6.2	487.8	1066.9	146.7	8.0

Примечание: примерное меню приготовляемых блюд школьных завтраков и обедов МКОУ ГООШ на 2022-2023 учебный год разработано на основании сборника рецептур и кулинарных изделий для предприятий общепита при общеобразовательных школах и в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования». Меню разработано по возрастным группам 7-11 лет и 12-18 лет.

Сезонность предусматривает замену свежей капусты квашеной, свежих огурцов - солеными.