

Утверждаю
 Директор МБОУ «СОШ № 23 имени Героя Советского Союза Ачкасова С.В.»
 Курского района Курской области
 Старосельцева Л.В.

Примерное двухнедельное меню для обучающихся 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества		Энергетическая ценность	№ рецептуры	
			Б	Ж			
Неделя 1 День 1 завтрак	каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с сахаром	210	8,9	6,1	292,0	173	
	сыр порциями (российский)	20	4,6	5,9	71,6	15	
	чай с сахаром	200	0,5	0,0	40,0	376	
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	170,9	ПР	
	всего	510	20,1	12,7	574,5		
	обед	икра кабачковая	100	1,1	4,7	69,2	73
		борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,9	98,4	82
		котлета, рубленая из птицы	100	15,2	29,4	152,0	295
		пюре картофельное	150	3,8	2,3	109,7	312
		сок	200	0,2	0,0	92,2	389
	бананы	100	1,5	0,5	96,0	338	
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,8	0,5	91,6	ПР	
	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	46,7	ПР	
	всего	960	7,9	42,5	755,8		
	ИТОГО	1470	48,0	55,2	1330,3		
День 2 завтрак	булочка Школьная	60	4,2	4,8	177,0	430	

завтрак	творожный сырок	50	7,5	4,0	5,7	90,0	ПП
	Каша жидкая молочная из манной крупы с сахаром	210	6,0	3,4	42,2	225,0	181
	чай с сахаром	200	0,5	0,0	9,4	40,0	376
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПП
	всего	540	20,1	8,1	94,7	525,9	
обед	икра свекольная	100	2,3	1,0	22,8	185,3	75
	суп из овощей	250	2,2	2,3	11,2	75,0	99
	котлета рыбная	110	14,7	4,8	10,3	143,4	234
	пюре картофельное	150	3,0	2,3	19,3	109,7	312
	компот из смеси сухофруктов	200	1,1	0,3	47,2	196,3	349
	булочка Школьная	60	4,2	4,8	29,2	177,0	430
	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,6	46,7	ПП
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,7	91,9	ПП
	всего	930	31,2	16,1	169,3	1025,3	
	ИТОГО	1470	51,3	24,2	264,0	1551,2	
День 5							
завтрак	каша вязкая молочная из риса с маслом	210	6,0	10,8	42,9	268,0	173
	масло сливочное	10	0,1	7,2	0,1	65,7	14
	чай с лимоном	200	0,5	0,0	9,8	41,6	377
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПП
	всего	500	12,7	18,7	90,2	546,2	
обед	салат из белокочанной капусты	100	1,3	6,0	8,5	94,1	45
	суп гороховый	250	7,5	3,2	17,3	128,2	102
	гуляш из свинины	100	10,6	28,1	2,9	309,0	260
	макаронные изделия отварные	150	5,1	7,5	28,5	201,9	309
	яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
	кисель	200	0,6	0,0	0,1	150,0	350
	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,6	46,7	ПП
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,6	91,9	ПП
	всего	960	29,2	41,6	96,3	1068,8	

	ИТОГО	1460	41,9	64,5	186,5	1615,0	
День 6							
завтрак							
	блины с молоком сгущенным	200	13,3	9,8	69,7	410,0	396
	Фрукт яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
	какао с молоком	200	3,7	0,6	26,0	125,1	382
	Хлеб пшеничный	40	3,7	0,4	18,7	85,4	ПП
	всего	540	20,4	11,2	124,2	667,5	
обед							
	винегрет овощной	100	1,6	6,2	8,9	97,8	67
	щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,9	8,1	84,4	88
	рис отварной	150	3,6	5,4	36,6	210,0	304
	котлета, рубленая из птицы	100	15,2	29,4	19,0	152,0	295
	компот из смеси сухофруктов	200	1,1	0,3	47,2	196,3	349
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,7	0,0	ПП
	всего	840	25,5	46,6	139,5	740,5	
	ИТОГО	1340	45,9	57,8	263,7	1408,0	
Неделя2							
День 7							
завтрак							
	плов с фруктами	200	2,7	6,7	28,8	214,0	195
	сыр порциями (российский)	20	4,6	5,9	0,0	71,6	15
	какао с молоком	200	3,7	0,6	26,0	125,1	382
	яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
	хлеб пшеничный	40	3,1	0,4	19,3	93,5	ПП
	всего	560	14,5	14,0	83,9	551,2	
обед							
	икра из кабачков	100	1,0	4,8	5,3	69,2	73
	рассольник ленинградский	250	2,2	5,2	15,8	117,9	111
	печень, тушенная в соусе	100	13,5	9,2	8,6	171,2	261
	каша гречневая рассыпчатая	150	8,9	4,1	39,8	231,8	302

	чай с лимоном	200	0,5	0,0	9,8	41,6	377
	булочка Школьная	60	4,2	4,8	29,2	177,0	430
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,7	0,0	ПП
	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,6	46,7	ПП
	всего	920	34,0	28,7	137,8	855,4	
	ИТОГО	1480	48,5	42,7	221,7	1406,6	
День 8							
завтрак	каша пшеничная молочная	200	7,3	4,3	38,2	220,9	173
	сыр порциями (российский)	20	4,6	5,9	0,0	71,6	15
	чай с сахаром	200	0,5	0,0	9,4	40,0	376
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПП
	всего	500	18,5	10,9	85,0	503,4	
обед	салат из белокочанной капусты	100	1,3	6,0	8,5	94,1	45
	суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,7	2,8	14,5	90,6	104
	жаркое по-домашнему из свинины	230	21,9	24,1	18,2	377,4	259
	сок	200	0,2	0,0	22,8	92,2	389
	фрукт (банан)	100	1,5	0,5	21,0	96,0	338
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,7	0,0	ПП
	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,6	46,7	ПП
	всего	940	31,3	34,0	114,3	707,0	
	ИТОГО	1440	49,8	44,9	199,3	1210,4	
День 9							
завтрак	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150	15,62	14,81	49,07	392,14	223
	чай с лимоном	200	0,5	0,0	9,8	41,6	377
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПП
	всего	430	21,9	36,6	80,8	731,7	
обед	винегрет овощной	100	1,6	6,2	8,9	97,8	67
	суп из овощей	250	2,2	2,3	11,2	75,0	99
	рис отварной	150	3,6	5,4	36,6	210,0	304

	рыба припущенная (минтай) с маслом	110	17,0	8,2	0,8	146	227
	компот из смеси сухофруктов	200	1,1	0,3	47,2	196,3	349
	яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,7	0,0	ПП
	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,6	46,7	ПП
	всего	970	29,6	23,4	143,8	818,8	
	ИТОГО	1400	51,5	60,0	224,6	1550,5	
День 10							
завтрак	каша вязкая молочная из овсяных хлопьев с сахаром	210	8,9	6,1	50,0	292,0	173
	чай с сахаром	200	0,5	0,0	9,4	40,0	376
	фрукт (банан)	100	1,5	0,5	21,0	96,0	338
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПП
	всего	590	17,0	7,3	117,8	598,9	
обед	икра из кабачков	100	1,0	4,8	5,3	69,2	73
	щи из свежей капусты с картофелем	250	1,8	4,9	8,1	84,4	88
	птица отварная	100	19,1	14,6	0,2	197,6	288
	макаронные изделия отварные	150	5,1	7,5	28,5	201,9	309
	компот из смеси сухофруктов	200	1,1	0,3	47,2	196,3	349
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,7	0,0	ПП
	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,6	46,7	ПП
	всего	860	31,8	32,7	118,6	796,1	
	ИТОГО	1450	48,8	40,0	236,4	1395,0	
День 11							
завтрак	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200	6,0	6,8	29,2	202,0	183
	какао с молоком	200	3,7	0,6	26,0	125,1	382
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПП
	яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47,0	338
	всего	580	16,2	8,5	102,4	545,0	

обед	салат из белокочанной капусты	100	1,3	6,0	8,5	94,1	45
	суп гороховый	250	7,5	3,2	17,3	128,2	102
	щоре картофельное	150	3,0	2,3	19,3	109,7	312
	гуляш из свинины	100	10,6	28,1	2,9	309,0	260
	сок	200	0,2	0,0	22,8	92,2	389
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,7	0,0	ПП
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПП
	всего	920	35,1	45,5	157,1	1080,2	
	ИТОГО	1500	51,3	54,0	259,5	1625,2	
День 12							
завтрак	Мюсли с молоком	205	4,8	8,0	29,6	219,6	179
	Сыр порциями (российский)	20	4,6	5,9	0,0	71,6	15
	чай с сахаром	200	0,5	0,0	9,4	40,0	376
	хлеб пшеничный	80	6,1	0,7	37,4	170,9	ПП
	всего	505	16,0	14,6	76,4	502,1	
обед	икра свекольная	100	2,7-	7,1	14,5	133,8	75
	борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,9	11,7	98,4	82
	плов из курицы	200	12,7	7,8	26,8	229,0	291
	кисель	200	0,6	0,0	0,1	150,0	350
	хлеб пшеничный	20	1,5	0,2	9,6	46,7	ПП
	хлеб ржано-пшеничный	40	2,2	0,4	19,7	91,9	ПП
	всего	810	21,5	20,4	82,4	749,8	
	ИТОГО						
	Итого за 12 дней	1315	37,5	35,0	158,8	1251,1	
	Завтрак	6445	561,4	583,2	2675,8	17243,3	
	Обед	10927	212,8	189,5	1131,3	7002,9	
	Итого за 1 день		46,7	48,6	222,9	1436,3	
	Завтрак	537,0	17,7	15,7	94,2	583,5	
	Обед	910,5	29,0	32,8	128,7	853,3	

	% соотношение							
	Завтрак						24%	
	Обед						30%	

При составлении меню использовался: сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015. – 544с.