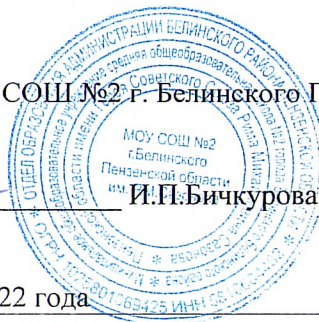


УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ СОШ №2 г. Белинского Пензенской области им. Р.М.Сазонова

*И.П.Бичкурова*



И.П.Бичкурова

01 сентября 2022 года

### Примерное двухнедельное меню для школьного питания обучающихся в возрасте от 7 до 11 лет

| №<br>рецепту<br>ры | Наименование блюда, напитков        | Выход, г   | Пищевая ценность (г) |       |          | Энергет<br>ккал | Витамины (мг) |          |          |          |          |           |            |         |          |         |          |          | Минерал<br>вещества |        |        |       |
|--------------------|-------------------------------------|------------|----------------------|-------|----------|-----------------|---------------|----------|----------|----------|----------|-----------|------------|---------|----------|---------|----------|----------|---------------------|--------|--------|-------|
|                    |                                     |            | белки                | жиры  | углеводы |                 | А<br>мг       | В1<br>мг | В2<br>мг | В5<br>мг | В6<br>мг | В9<br>мкг | В12<br>мкг | С<br>мг | Д<br>мкг | Е<br>мг | Н<br>мкг | РР<br>мг | Са                  | Мg     | Р      | К     |
|                    | 1 день                              |            |                      |       |          |                 |               |          |          |          |          |           |            |         |          |         |          |          |                     |        |        |       |
|                    | ЗАВТРАК                             |            |                      |       |          |                 |               |          |          |          |          |           |            |         |          |         |          |          |                     |        |        |       |
| 302                | Каша гречневая рассыпчатая с маслом | 1/210      | 0,38                 | 64,16 | 0,62     | 581,38          | 0,77          |          | 0,07     |          |          |           |            |         | 0,15     | 1,71    |          | 0,03     | 91,11               | 0,95   | 14,77  | 0,80  |
| 8                  | Бутерброд с вареной колбасой        | 1/40       | 12,0                 | 20,0  |          | 940             |               |          |          |          |          |           |            |         |          |         |          |          |                     |        |        |       |
| 31                 | Чай с лимоном                       | 1/200/15/7 | 4,51                 | 1,14  | 7,71     | 57,33           | 0,01          | 0,01     | 0,22     |          |          | 0,32      |            | 3,67    |          | 0,01    |          | 1,76     | 112,55              | 99,08  | 185,54 | 18,42 |
| 338                | Фрукт. (груша)                      | 1/120      | 0,6                  | 0,6   | 14,64    | 66,34           |               | 0,04     |          |          |          |           |            | 14,94   |          | 0,3     |          |          | 23,95               | 13,44  | 16,44  | 3,29  |
|                    | Итого:                              |            | 17,49                | 85,9  | 22,97    | 1645,05         | 0,78          | 0,05     | 0,22     |          | 0,04     | 5,03      | 0,29       | 18,61   | 0,18     | 2,02    | 2,37     | 0,15     | 22,75               | 113,48 | 216,75 | 22,51 |

|     |                                          |          |       |       |        |        |       |      |      |       |      |       |      |        |      |      |       |      |        |        |        |      |
|-----|------------------------------------------|----------|-------|-------|--------|--------|-------|------|------|-------|------|-------|------|--------|------|------|-------|------|--------|--------|--------|------|
|     | 2 день                                   |          |       |       |        |        |       |      |      |       |      |       |      |        |      |      |       |      |        |        |        |      |
|     | ЗАВТРАК                                  |          |       |       |        |        |       |      |      |       |      |       |      |        |      |      |       |      |        |        |        |      |
| 168 | Каша вязкая молочная рисовая с маслом    | 1/210    | 3,09  | 4,07  | 36,98  | 197,00 | 20,00 | 00,3 | 000  | 20,00 |      |       |      |        |      |      |       |      | 5,90   | 67,00  | 0,47   |      |
| 8   | Бутерброд с сыром                        | 1/50     | 16,0  | 1,0   | 70,0   | 335,49 | 0,01  | 0,20 | 0,50 |       | 0,50 | 40,0  |      |        |      | 5,99 | 10,0  | 5,00 | 250,00 | 250,00 | 2,0    |      |
| 382 | Какао с молоком                          | 1/200    | 2,86  | 2,88  | 19,21  | 109,49 | 0,01  | 0,03 | 0,15 |       | 00,4 | 5,03  | 0,29 | 0,96   | 00,3 | 0,15 | 2,37  | 0,12 | 89,71  | 13,03  | 89,51  | 0,46 |
| 338 | Фрукт (яблоко)                           | 1/120    | 0,6   | 0,6   | 14,64  | 66,34  |       | 0,04 |      |       |      |       |      | 14,94  |      | 0,3  |       |      | 23,9   | 13,45  | 16,44  | 3,29 |
|     | Итого:                                   |          | 22.55 | 3.48  | 140.83 | 708.32 | 1.01  | 0.57 | 0.65 | 20.00 | 0.93 | 45.03 | 0.29 | 110.94 | 00.3 | 6.44 | 12.37 | 5.12 | 369.5  | 76.48  | 422.95 | 6.22 |
|     | 3 день                                   |          |       |       |        |        |       |      |      |       |      |       |      |        |      |      |       |      |        |        |        |      |
|     | ЗАВТРАК                                  |          |       |       |        |        |       |      |      |       |      |       |      |        |      |      |       |      |        |        |        |      |
| 223 | Запеканка творожная со сгущенным молоком | 1/190/50 | 2,8   | 7,2   | 30,0   | 200,4  | 0,1   |      |      |       |      |       |      |        |      | 0,2  |       |      | 12,2   | 9,6    | 40,9   | 0,7  |
| 4   | Бутерброд с маслом                       | 1/40     | 1,01  | 7,81  | 15,33  | 72,87  |       |      |      |       |      |       |      |        |      |      |       |      | 10,40  | 2,20   |        | 0,35 |
| 376 | Чай с сахаром                            | 1/200    | 0,20  |       | 14,00  | 28,00  |       |      |      |       |      |       |      |        |      |      |       |      | 6,00   |        |        | 0,40 |
| 338 | Фрукт(банан)                             | 1/120    | 0,6   | 0,6   | 14,64  | 66,34  |       | 0,04 |      |       |      |       |      | 14,94  |      | 0,3  |       |      | 23,9   | 13,45  | 16,,44 | 3,29 |
|     | Итого:                                   |          | 4,61  | 15,61 | 73,97  | 367,61 | 0,1   | 0,04 |      |       |      |       |      | 14,94  |      | 0,5  |       |      | 52,5   | 25,25  | 57,34  | 4,39 |
|     | 4 день                                   |          |       |       |        |        |       |      |      |       |      |       |      |        |      |      |       |      |        |        |        |      |
|     | ЗАВТРАК                                  |          |       |       |        |        |       |      |      |       |      |       |      |        |      |      |       |      |        |        |        |      |
| 679 | Каша рассыпчатая пшеница                 | 1/200    | 8,80  | 7,62  | 50,50  | 306,00 | 28,00 | 0,22 |      |       |      |       |      |        |      |      |       |      | 22,18  | 63,12  | 179,24 | 2,06 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком               | 1/200    | 1,20  | 1,33  | 10,27  | 55,35  |       | 0,01 | 0,08 |       | 0,02 | 2,08  | 0,16 | 0,54   | 0,02 | 0,03 | 1,33  | 0,04 | 50,1   | 5,83   | 37,50  | 0,06 |

|     |                                                   |            |       |       |       |         |        |      |      |  |      |      |      |       |      |      |      |         |        |        |       |      |
|-----|---------------------------------------------------|------------|-------|-------|-------|---------|--------|------|------|--|------|------|------|-------|------|------|------|---------|--------|--------|-------|------|
| 2   | Бутерброд с джемом                                | 1/45       | 2,03  | 3,21  | 11,34 | 127     |        |      |      |  |      |      |      |       |      |      |      |         | 6      |        |       |      |
| 338 | Фрукт (апельсин)                                  | 1/120      | 0,6   | 0,6   | 14,64 | 66,34   |        | 0,04 |      |  |      |      |      | 0,08  |      |      |      |         |        |        |       |      |
|     | Итого:                                            |            | 12,63 | 12,76 | 86,75 | 554,69  | 28,00  | 0,27 | 0,08 |  | 0,02 | 2,08 | 0,16 | 14,94 | 0,3  |      |      |         | 23,9   | 13,45  | 16,44 | 3,29 |
|     |                                                   |            |       |       |       |         |        |      |      |  |      |      |      |       |      |      |      |         |        |        |       |      |
|     | <b>5 день</b>                                     |            |       |       |       |         |        |      |      |  |      |      |      |       |      |      |      |         |        |        |       |      |
|     | <b>ЗАВТРАК</b>                                    |            |       |       |       |         |        |      |      |  |      |      |      |       |      |      |      |         |        |        |       |      |
| 168 | Каша вязкая с маслом и сахаром<br>молочная манная | 1/210      | 4,52  | 4,07  | 35,46 | 197,00  | 20,00  | 0,04 |      |  |      |      |      |       |      |      |      |         | 10,70  | 7,90   | 38,60 | 0,47 |
| 8   | Бутерброд с вареной колбасой                      | 1/40       | 12,0  | 20,0  |       | 940     |        |      |      |  |      |      |      |       |      |      |      |         |        |        |       |      |
| 31  | Чай с лимоном                                     | 1/200/15/7 | 4,51  | 1,14  | 7,71  | 57,33   | 0,01   | 0,01 | 0,22 |  |      | 0,32 |      | 3,67  | 0,01 |      | 1,76 | 1,12,55 | 99,08  | 185,54 | 18,42 |      |
| 100 | Хлеб пшеничный                                    | 1/50       | 3,38  | 0,41  | 25,03 | 117,33  |        | 0,04 |      |  |      |      |      |       |      | 0,51 |      | 9,18    | 13,16  | 34,71  | 0,44  |      |
| 338 | Фрукт (мандарин)                                  | 1/120      | 0,6   | 0,6   | 14,64 | 66,34   |        | 0,04 |      |  |      |      |      | 14,94 | 0,3  |      |      | 23,9    | 13,45  | 16,,44 | 3,29  |      |
|     | Итого:                                            |            | 37,01 | 46,22 | 82,84 | 941,378 | 20,01  | 0,13 | 0,22 |  |      | 0,32 |      | 18,61 | 0,82 |      | 1,76 | 15,6,33 | 133,59 | 275,29 | 22,62 |      |
|     | <b>6 день</b>                                     |            |       |       |       |         |        |      |      |  |      |      |      |       |      |      |      |         |        |        |       |      |
|     | <b>ЗАВТРАК</b>                                    |            |       |       |       |         |        |      |      |  |      |      |      |       |      |      |      |         |        |        |       |      |
| 210 | Омлет натуральный с маслом                        | 53/5       | 14,27 | 22,16 | 2,65  | 267,93  | 345,00 | 0,10 |      |  |      |      |      | 0,25  |      |      |      | 14,20   | 19,50  | 260,50 | 2,94  |      |
| 243 | Сосиска отварная                                  | 55         | 8,69  | 22,84 | 1,80  | 247,15  | 0,08   |      |      |  |      |      | 0,01 | 0,19  |      |      |      | 7,44    | 15,51  | 137,39 | 1,74  |      |
| 100 | Хлеб пшеничный                                    | 1/50       | 3,38  | 0,41  | 25,03 | 117,33  |        | 0,04 |      |  |      |      |      |       |      | 0,51 |      | 9,18    | 13,16  | 34,71  | 0,44  |      |

|     |                                                             |         |       |       |        |        |        |      |      |  |      |      |      |       |      |       |       |       |         |        |         |      |
|-----|-------------------------------------------------------------|---------|-------|-------|--------|--------|--------|------|------|--|------|------|------|-------|------|-------|-------|-------|---------|--------|---------|------|
| 376 | Чай с сахаром                                               | 1/200   | 0,20  |       | 14,00  | 28,00  |        |      |      |  |      |      |      |       |      |       |       | 6,00  |         |        | 0,40    |      |
| 338 | Фрукт (яблоко)                                              | 1/120   | 0,6   | 0,6   | 14,64  | 66,34  |        | 0,04 |      |  |      |      |      | 14,94 |      | 0,3   |       | 23,95 | 13,44   | 16,,44 | 3,29    |      |
|     | Итого:                                                      |         | 29,8  | 48,89 | 325,68 | 808,24 | 345,09 | 0,21 | 0,15 |  | 0,04 | 5,03 | 0,3  | 16,34 | 0,03 | 0,96  | 2,37  | 0,12  | 14,45   | 74,65  | 504,311 | 8,87 |
|     | 7 день                                                      |         |       |       |        |        |        |      |      |  |      |      |      |       |      |       |       |       |         |        |         |      |
|     | ЗАВТРАК                                                     |         |       |       |        |        |        |      |      |  |      |      |      |       |      |       |       |       |         |        |         |      |
| 120 | Суп молочный с макаронными изделиями                        | 1/200   | 2,00  | 1,48  | 12,13  | 66,82  |        | 0,03 | 0,09 |  | 0,03 | 3,59 | 0,17 | 0,57  | 0,02 | 0,18  | 1,54  | 0,12  | 79,89   | 7,46   | 45,57   | 0,37 |
| 4   | Бутерброд с маслом                                          | 1/40    | 1,01  | 7,81  | 15,33  | 72,87  |        |      |      |  |      |      |      |       |      |       |       | 10,40 | 2,20    |        | 0,35    |      |
| 382 | Какао с молоком                                             | 1/200   | 2,86  | 2,88  | 19,21  | 109,49 | 0,01   | 0,03 | 0,15 |  | 00,4 | 5,03 | 0,29 | 0,96  | 00,3 | 0,15  | 2,37  | 0,12  | 89,71   | 13,03  | 89,51   | 0,46 |
| 338 | Фрукт (груша)                                               | 1/120   | 0,6   | 0,6   | 14,64  | 66,34  |        | 0,04 |      |  |      |      |      | 14,94 |      | 0,3   |       | 23,95 | 13,44   | 16,,44 | 3,29    |      |
| 100 | Хлеб пшеничный                                              | 1/50    | 3,38  | 0,41  | 25,03  | 117,33 |        | 0,04 |      |  |      |      |      |       |      | 0,51  |       | 9,18  | 13,16   | 34,71  | 0,44    |      |
|     | Итого:                                                      |         | 9.85  | 13.18 | 61.31  | 432.85 | 0.01   | 0.14 | 0.24 |  | 0.07 | 8.62 | 0.46 | 16.47 | 0.05 | 1.14  | 3.91  | 0.24  | 21.3.08 | 49.3   | 186.23  | 4.91 |
|     | 8 день                                                      |         |       |       |        |        |        |      |      |  |      |      |      |       |      |       |       |       |         |        |         |      |
|     | ЗАВТРАК                                                     |         |       |       |        |        |        |      |      |  |      |      |      |       |      |       |       |       |         |        |         |      |
| 177 | Каша « дружба» с изюмом (из смеси гречневой и пшенной круп) | 1/200/5 | 10,44 | 11,11 | 41,30  | 307,00 | 81,00  | 0,26 | 0,50 |  |      |      |      | 1,20  |      |       |       | 15,86 | 86,70   | 257,3  | 2,75    |      |
| 8   | Бутерброд с сыром                                           | 1/50    | 16,0  | 1,0   | 70,0   | 335,49 | 0,01   | 0,20 | 0,50 |  | 0,50 | 40,0 |      |       |      | 5,99  | 10,0  | 5,0   | 25,0    | 50,0   | 250,0   | 2,0  |
| 10  | Кисель                                                      | 1/200   |       |       | 13,5   | 46,5   |        |      |      |  |      |      |      |       |      |       |       |       |         |        |         |      |
| 338 | Фрукт (яблоко)                                              | 1/120   | 0,6   | 0,6   | 14,64  | 66,34  |        | 0,04 |      |  |      |      | 1/1  | 0,6   | 0,64 | 14,66 | 23,95 | 13,44 | 16,,44  | 3,29   |         |      |

[illegible]

|     |                                                       |          |       |      |        |        |      |      |      |  |      |       |       |      |      |       |       |      |       |       |        |      |
|-----|-------------------------------------------------------|----------|-------|------|--------|--------|------|------|------|--|------|-------|-------|------|------|-------|-------|------|-------|-------|--------|------|
|     | 11 день                                               |          |       |      |        |        |      |      |      |  |      |       |       |      |      |       |       |      |       |       |        |      |
|     | ЗАВТРАК                                               |          |       |      |        |        |      |      |      |  |      |       |       |      |      |       |       |      |       |       |        |      |
| 679 | Каша рассыпчатая ячневая с маслом                     | 1/200/10 | 6,38  | 5,68 | 41,10  | 249,36 | 0,02 | 0,12 |      |  |      |       |       |      |      |       |       |      | 52,18 | 0,02  | 224,00 | 1,10 |
| 3   | Выпечка(булочка с повидлом)                           | 50       | 7,2   | 2,9  | 38,12  | 294,6  |      |      |      |  |      |       |       |      |      |       |       | 5,05 | 21,99 | 42,91 | 217,00 | 1,74 |
| 349 | Компот из кураги                                      | 1/200    |       |      | 23,3   | 92,9   |      |      |      |  |      |       |       |      |      |       |       |      | 8,6   | 1,8   |        |      |
| 334 | Фрукт (мандарин)                                      | 1/120    | 0,6   | 0,6  | 14,64  | 66,34  |      | 0,04 |      |  |      |       | 11,20 | 0,6  | 0,6  | 14,64 | 66,34 |      | 23,9  | 13,45 | 16,,44 | 3,29 |
|     | Итого:                                                |          | 14.18 | 9.18 | 127.06 | 703.2  | 0.02 | 0.16 |      |  |      |       | 11.20 | 0.6  | 0.6  | 14.64 | 66.34 |      | 36.7  | 58.18 | 457.44 | 6.13 |
|     | 12 день                                               |          |       |      |        |        |      |      |      |  |      |       |       |      |      |       |       |      |       |       |        |      |
|     | ЗАВТРАК                                               |          |       |      |        |        |      |      |      |  |      |       |       |      |      |       |       |      |       |       |        |      |
| 175 | Каша вязкая молочная из риса пшена с маслом и сахаром | 1/220    | 42,70 | 5,41 | 18,49  | 128,90 | 0,05 | 0,08 | 0,10 |  | 0,09 | 7,67  | 0,17  | 0,57 | 0,03 | 0,41  | 2,14  | 0,40 | 66,05 | 19,02 | 79,86  | 0,50 |
| 10  | Кисель                                                | 1/200    |       |      | 13,5   | 46,5   |      |      |      |  |      |       |       |      |      |       |       |      |       |       |        |      |
| 8   | Бутерброд с сыром                                     | 1/50     | 16,0  | 1,0  | 70,0   | 335,49 | 0,01 | 0,20 | 0,50 |  | 0,50 | 40,0  |       |      |      | 5,99  | 10,0  | 5,0  | 25,00 | 50,00 | 25,00  |      |
|     | Итого:                                                |          | 58.7  | 6.41 | 101.99 | 510.89 | 0.06 | 1    | 0.60 |  | 0.59 | 47.67 | 0.17  | 0.57 | 0.03 | 6.4   | 12.14 | 5.4  | 31.05 | 69.02 | 105.06 | 0.50 |