



Утверждаю:  
Директор МБОУ «Завьяловская СОШ №1»  
*[Signature]* / В.Д.Ремпель

МБОУ ЗСОШ № 1  
Двухнедельное меню для общего питания детей  
с «*01*» *09* 2021 г по «*31*» *05* 2022 г

1 день для детей 7-11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (МГ)				Минеральные вещества (МГ)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
13	Овощная нарезка (огурец)	70	0,64	0	2,4	10,5	0,024	0	0	0	16,1	29,4	9,8	0,63
286/356	Тефтели мясные, соус сметанный	90/30	11,78	12,91	14,9	223	0,07	—	51	—	57,8	141,4	28,4	1,27
679	Гречневый гарнир	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18		0,02	0,8	12,98	208,5	67,5	3,95
	хлеб	80	6,32	0,8	38,6	188	0,128	—	—	1,04	18,4	69,6	26,4	1,6
943	чай с сахаром	200	0,08	—	14	28	—	0,06	—	—	2,4	—	—	0,16
<b>ИТОГО:</b>			<b>26,28</b>	<b>18,6</b>	<b>105,74</b>	<b>779,95</b>	<b>0,402</b>	<b>0,06</b>	<b>51,02</b>	<b>1,84</b>	<b>107,68</b>	<b>448,9</b>	<b>384,1</b>	<b>7,61</b>

для детей старше 11

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, г	Витамины (МГ)				Минеральные вещества (МГ)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
13	Овощная нарезка (огурец)	100	0,8	0	3	15	0,3	0	0	0	23	42	14	9
286/356	Тефтели мясные, соус сметанный	100/30	14,73	16,14	18,63	278,8	0,088	—	63,6	—	72,25	176,75	35,5	1,6
679	Гречневый гарнир	200	9,94	7,48	47,78	307,26	0,24		0,02		17,3	278	90	5,26
	хлеб	100	7,9	1	48,3	235	0,16	—	—	1,3	23	87	33	2
943	чай с сахаром	200	0,08	—	14	28	—	0,06	—	—	2,4	—	—	0,16
<b>ИТОГО:</b>			<b>33,45</b>	<b>24,62</b>	<b>131,71</b>	<b>864,06</b>	<b>0,788</b>	<b>0,06</b>	<b>63,62</b>	<b>1,3</b>	<b>137,95</b>	<b>583,75</b>	<b>172,5</b>	<b>18,02</b>

2 день для детей 7-11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, г	Витамины (МГ)				Минеральные вещества (МГ)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
3	Бутерброд с маслом и сыром	50	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17	0	0,15	5,45	215,99	217	42,91	1,74
93	суп лапша молочная	250	7,56	7	22,81	184,5	0,11	1,14	49	—	205,93	180,35	30,13	0,66
	хлеб	80	6,32	0,8	38,6	188	0,128	—	—	1,04	18,4	69,6	26,4	1,6
854	компот из свежих фруктов	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02	0,06	—	0,51	12	2,4	—	0,8
<b>ИТОГО:</b>			<b>27,86</b>	<b>20,64</b>	<b>143,82</b>	<b>876,85</b>	<b>0,428</b>	<b>1,2</b>	<b>49,15</b>	<b>7</b>	<b>452,32</b>	<b>469,35</b>	<b>99,44</b>	<b>4,8</b>

для детей старше 11

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, г	Витамины (МГ)				Минеральные вещества (МГ)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
3	Бутерброд с маслом и сыром	50	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17	0	0,15	5,45	215,99	217	42,91	1,74
93	суп лапша молочная	250	7,56	7	22,81	184,5	0,11	1,14	49	—	205,93	180,35	30,13	0,66
	хлеб	100	7,9	1	48,3	235	0,16	—	—	1,3	23	87	33	2
854	компот из свежих фруктов	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02	0,06	—	0,51	12	2,4	—	0,8
<b>ИТОГО:</b>			<b>46,18</b>	<b>20,84</b>	<b>153,52</b>	<b>923,85</b>	<b>0,46</b>	<b>1,2</b>	<b>49,15</b>	<b>7,26</b>	<b>456,92</b>	<b>486,75</b>	<b>106,04</b>	<b>5,2</b>

3 день для детей 7-11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, г	Витамины (МГ)				Минеральные вещества (МГ)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Сыр порционно	20	5,3	5,5	0	72	0,01	0,32	0,05	0	200	108	10	0,22
608	Биточек	90	12,44	9,24	12,56	183	0,8	—	23	—	35	133,1	25,7	1,2
336	Тушеная капуста	150	2,77	6,48	34,52	213,53	0,23	—	31,5	—	21,96	119,59	43,99	1,73
	хлеб	80	6,32	0,8	38,6	188	0,128	—	—	1,04	18,4	69,6	26,4	1,6
943	чай с сахаром	200	0,08	—	14	28	—	0,06	—	—	2,4	—	—	0,16
<b>ИТОГО:</b>			<b>26,91</b>	<b>21,3</b>	<b>99,68</b>	<b>684,53</b>	<b>1,168</b>	<b>0,38</b>	<b>54,55</b>	<b>1,04</b>	<b>277,76</b>	<b>430,29</b>	<b>106,09</b>	<b>4,91</b>

для детей старше 11

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, г	Витамины (МГ)				Минеральные вещества (МГ)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Сыр порционно	20	5,3	5,5	0	72	0,01	0,32	0,05	0	200	108	10	0,22
608	Биточек	100	15,55	11,55	15,7	228,75	0,1	—	28,75	—	43,75	166,38	32,13	1,5
336	Тушеная капуста	200	3,7	8,64	46,3	284,7	0,31	—	42,02	—	29,28	58,65	159,45	2,31
	хлеб	100	7,9	1	48,3	235	0,16	—	—	1,3	23	87	33	2
943	чай с сахаром	200	0,08	—	14	28	—	0,06	—	—	2,4	—	—	0,16
<b>ИТОГО:</b>			<b>32,53</b>	<b>26,69</b>	<b>123,85</b>	<b>848,45</b>	<b>1,58</b>	<b>0,38</b>	<b>70,82</b>	<b>1,3</b>	<b>298,43</b>	<b>420,03</b>	<b>434,58</b>	<b>6,19</b>

4 день для детей 7-11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, г	Витамины (МГ)				Минеральные вещества (МГ)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
33	Овощная нарезка из отварной свеклы	70	1,176	0	6,9	30,08	0,01	0	1,4	0,028	11,2	26,6	16,1	0,6
204	суп рисовый с говядиной	250	6,18	3,3	14,65	113	0,11	—	—	—	24,98	96,93	29,45	1,24
	хлеб	80	6,32	0,8	38,6	188	0,128			1,04	18,4	69,6	26,4	1,6
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0	25,68	98,36	0	0,82	0,16	0	19,48	91,34	15,32	0,54
	Бананы свежие	100	1,1	0,5	21	95	0,04	10	0	0	8	0	0	0,6
<b>ИТОГО:</b>			<b>15,256</b>	<b>4,6</b>	<b>106,83</b>	<b>524,44</b>	<b>0,288</b>	<b>10,82</b>	<b>1,56</b>	<b>1,068</b>	<b>157,56</b>	<b>101,79</b>	<b>87,27</b>	<b>4,58</b>

для детей старше 11

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, г	Витамины (МГ)				Минеральные вещества (МГ)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
33	Овощная нарезка из отварной свеклы	100	1,68	0	9,96	44	0,027	0	2	0,04	16	32	23	0,79
204	суп рисовый с говядиной	250	6,18	3,3	14,65	113	0,11	—	—	—	24,98	96,93	29,45	1,24
	хлеб	100	7,9	1	48,3	235	0,16	—	—	1,3	23	87	33	2
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	0	25,68	98,36	0	0,82	0,16	0	19,48	91,34	15,32	0,54
	Бананы свежие	100	1,1	0,5	21	95	0,04	10	0	0	8	0	0	0,6
<b>ИТОГО:</b>			<b>17,34</b>	<b>4,8</b>	<b>119,59</b>	<b>585,36</b>	<b>0,337</b>	<b>10,82</b>	<b>0,16</b>	<b>1,34</b>	<b>91,46</b>	<b>307,27</b>	<b>100,77</b>	<b>5,17</b>

**5 день для детей 7-11 лет**

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, г	Витамины (МГ)				Минеральные вещества (МГ)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	10	0	0	16	0	0	0
608/356	котлета, сметанный соус	90/30	12,44	9,24	12,56	183	0,08	—	23	—	35	133,1	25,7	1,2
688	макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	—	21	—	14,86	37,17	21,12	1,11
	хлеб	80	6,32	0,8	38,6	188	0,128	—	—	1,04	18,4	69,6	26,4	1,6
943	чай с сахаром	200	0,08	—	14	28	—	0,06	—	—	2,4	—	—	0,16
<b>ИТОГО:</b>			<b>24,66</b>	<b>14,24</b>	<b>101,41</b>	<b>611,45</b>	<b>0,298</b>	<b>10,06</b>	<b>44</b>	<b>1,04</b>	<b>70,66</b>	<b>239,87</b>	<b>73,22</b>	<b>3,97</b>

**для детей старше 11**

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, г	Витамины (МГ)				Минеральные вещества (МГ)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44	0,03	10	0	0	16	0	0	0
608/356	котлета, сметанный соус	100/30	15,55	11,55	15,7	228,75	0,1	—	28,75	—	43,75	166,38	32,13	1,5
688	макароны отварные	200	7,36	6,02	35,26	224,6	0,08	—	28	—	6,48	49,56	28,16	1,48
	хлеб	100	7,9	1	48,3	235	0,16	—	—	1,3	23	87	33	2
943	чай с сахаром	200	0,08	—	14	28	—	0,06	—	—	2,4	—	—	0,16
<b>ИТОГО:</b>			<b>30,89</b>	<b>18,97</b>	<b>123,06</b>	<b>760,35</b>	<b>0,37</b>	<b>10,06</b>	<b>56,75</b>	<b>1,3</b>	<b>91,63</b>	<b>302,94</b>	<b>93,29</b>	<b>5,14</b>

**6 день для детей 7-11 лет**

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, г	Витамины (МГ)				Минеральные вещества (МГ)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
3	Бутерброд с маслом и сыром	50	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17	0	0,15	5,45	215,99	217	42,91	1,74
197	Рассольник"Питербургский"	250	2	5,11	16,59	120,75	0,1	—	—	—	26,45	71,95	25,9	0,98
	хлеб	80	6,32	0,8	38,6	188	0,128	—	—	1,04	18,4	69,6	26,4	1,6
943	чай с сахаром	200	0,08	—	14	28	—	0,06	—	—	2,4	—	—	0,16
<b>ИТОГО:</b>			<b>22,18</b>	<b>18,55</b>	<b>129,3</b>	<b>731,1</b>	<b>0,398</b>	<b>0,06</b>	<b>0,15</b>	<b>6,49</b>	<b>263,24</b>	<b>358,55</b>	<b>95,21</b>	<b>4,48</b>

**для детей старше 11**

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, г	Витамины (МГ)				Минеральные вещества (МГ)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
3	Бутерброд с маслом и сыром	50	13,78	12,64	60,11	394,35	0,17	0	0,15	5,45	215,99	217	42,91	1,74
197	Рассольник"Питербургский"	250	2	5,11	16,59	120,75	0,1	—	—	—	26,45	71,95	25,9	0,98
	хлеб	100	7,9	1	48,3	235	0,16	—	—	1,3	23	87	33	2
943	чай с сахаром	200	0,08	—	14	28	—	0,06	—	—	2,4	—	—	0,16
<b>ИТОГО:</b>			<b>23,76</b>	<b>18,7</b>	<b>139</b>	<b>778,1</b>	<b>0,43</b>	<b>0,06</b>	<b>0,15</b>	<b>6,75</b>	<b>271,84</b>	<b>375,95</b>	<b>198,71</b>	<b>4,88</b>

**7 день для детей 7-11 лет**

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, г	Витамины (МГ)				Минеральные вещества (МГ)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
13	Овощная нарезка (огурец)	70	0,64	0	2,4	10,5	0,024	0	0	0	16,1	29,4	9,8	0,63
245	Рыба препушенная	90	14,03	1,9	0,25	74	0,07	—	6	1,6	13,5	137,6	10,4	0,57
694	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,45	137,25	0,14	—	25,5	—	36,98	86,6	27,75	1,01
	хлеб	80	6,32	0,8	38,6	188	0,128	—	—	1,04	18,4	69,6	26,4	1,6
359	кисель	200	0	0	32,08	120,4	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>ИТОГО:</b>			<b>24,05</b>	<b>6,78</b>	<b>93,78</b>	<b>530,15</b>	<b>0,362</b>	<b>0</b>	<b>31,5</b>	<b>2,64</b>	<b>84,98</b>	<b>323,2</b>	<b>74,35</b>	<b>3,24</b>

**для детей старше 11**

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, г	Витамины (МГ)				Минеральные вещества (МГ)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
13	Овощная нарезка (огурец)	100	0,8	0	3	15	0,3	0	0	0	23	42	14	9
245	Рыба припушенная	100	17,54	2,38	0,31	92,5	0,09	—	7,5	2	16,88	172	13	0,71
694	Грнир Кртофельное пюре	200	4,08	6,4	27,26	183	0,18	—	34	—	49,3	115,46	37	1,34
	хлеб	100	7,9	1	48,3	235	0,16	—	—	1,3	23	87	33	2
359	кисель	200	0	0	32,08	120,4	0	0	0	0	0	0	0	0
<b>ИТОГО</b>			<b>30,38</b>	<b>9,78</b>	<b>110,5</b>	<b>645,9</b>	<b>0,73</b>	<b>0</b>	<b>41,5</b>	<b>3,3</b>	<b>89,18</b>	<b>416,46</b>	<b>97</b>	<b>13,05</b>



**8 день для детей 7-11 лет**

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, г	Витамины (МГ)				Минеральные вещества (МГ)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Сыр порционно	20	5,3	5,5	0	72	0,01	0,32	0,05	0	200	108	10	0,22
168	Каша молочная манная	250	4,52	4,07	35,46	197	0,04	—	20	—	10,7	38,6	7,9	0,47
	хлеб	80	6,32	0,8	38,6	188	0,128	—	—	1,04	18,4	69,6	26,4	1,6
854	компот из свежих фруктов	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02	0,06	—	0,51	12	2,4	—	0,8
<b>ИТОГО:</b>			<b>16,34</b>	<b>10,57</b>	<b>6,36</b>	<b>567</b>	<b>0,198</b>	<b>0,38</b>	<b>20,05</b>	<b>1,55</b>	<b>241,1</b>	<b>218,6</b>	<b>4,75</b>	<b>3,09</b>

**для детей старше 11**

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, г	Витамины (МГ)				Минеральные вещества (МГ)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Сыр порционно	20	5,3	5,5	0	72	0,01	0,32	0,05	0	200	108	10	0,22
168	Каша молочная манная	250	4,52	4,07	35,46	197	0,04	—	20	—	10,7	38,6	7,9	0,47
	хлеб	100	7,9	1	48,3	235	0,16	—	—	1,3	23	87	33	2
854	компот из свежих фруктов	200	0,2	0,2	22,3	110	0,02	0,06	—	0,51	12	2,4	—	0,8
<b>ИТОГО:</b>			<b>17,2</b>	<b>10,77</b>	<b>106,06</b>	<b>614</b>	<b>0,23</b>	<b>0,38</b>	<b>20,05</b>	<b>1,81</b>	<b>245,7</b>	<b>236</b>	<b>50,9</b>	<b>3,49</b>

9 день для детей 7-11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, г	Витамины (МГ)				Минеральные вещества (МГ)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
14	Овощная нарезка (помидор)	70	0,42	0	2,94	13,3	0,042	0	0	0,273	9,8	18,2	14	0,98
265	Плов	200	18,85	15,6	18,62	285,79	0,2	0,89	0,73	2,5	30,14	273,68	49,17	3,1
	хлеб	80	6,32	0,8	38,6	188	0,128	—	—	1,04	18,4	69,6	26,4	1,6
943	чай с сахаром	200	0,08	—	14	28	—	0,06	—	—	2,4	—	—	0,16
<b>ИТОГО:</b>			<b>25,67</b>	<b>16,04</b>	<b>74,16</b>	<b>515,09</b>	<b>0,37</b>	<b>0,95</b>	<b>0,73</b>	<b>3,54</b>	<b>60,74</b>	<b>361,3</b>	<b>89,57</b>	<b>5,84</b>

для детей старше 11

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, г	Витамины (МГ)				Минеральные вещества (МГ)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
14	Овощная нарезка (помидор)	100	0,6	0	4,2	19	0,06	0	0	0,39	14	26	20	1,4
265	Плов	250	18,85	15,6	18,62	285,79	0,2	0,89	0,73	2,5	30,14	273,68	49,17	3,1
	хлеб	100	7,9	1	48,3	235	0,16	—	—	1,3	23	87	33	2
943	чай с сахаром	200	0,08	—	14	28	—	0,06	—	—	2,4	—	—	0,16
<b>ИТОГО:</b>			<b>27,43</b>	<b>16,6</b>	<b>85,12</b>	<b>567,79</b>	<b>0,42</b>	<b>0,95</b>	<b>0,73</b>	<b>4,19</b>	<b>69,54</b>	<b>386,68</b>	<b>102,17</b>	<b>6,66</b>

10 день для детей 7-11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, г	Витамины (МГ)				Минеральные вещества (МГ)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
286\356	Тефтели мясные, соус сметанный	90\30	11,78	12,91	14,9	223	0,07	—	51	—	57,8	141,4	28,4	1,27
679	Гречневый гарнир	150	7,46	5,61	35,84	115	0,18	—	0,02	0,8	12,98	208,5	67,5	3,95
	хлеб	80	6,32	0,8	38,6	188	0,128	—	—	1,04	18,4	69,6	26,4	1,6
943	чай с сахаром	200	0,08	0	14	28	0	0,06	0	0	2,4	0	0	0,16
	Бананы свежие	100	1,1	0,5	21	95	0,04	10	0	0	8	0	0	0,6
<b>ИТОГО:</b>			<b>26,74</b>	<b>19,82</b>	<b>124,34</b>	<b>649</b>	<b>0,418</b>	<b>10,06</b>	<b>0,02</b>	<b>1,84</b>	<b>99,58</b>	<b>419,5</b>	<b>122</b>	<b>7,58</b>

для детей старше 11

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, г	Витамины (МГ)				Минеральные вещества (МГ)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
286\356	Тефтели мясные, соус сметанный	100\30	14,73	16,14	18,63	278,8	0,088	—	63,6	—	72,25	176,75	35,5	1,6
679	Гречневый гарнир	200	9,94	7,48	47,78	153	0,24	—	0,02	—	17,3	278	90	5,26
	хлеб	100	7,9	1	48,3	235	0,16	—	—	1,3	23	87	33	2
943	чай с сахаром	200	0,08	0	14	28	0	0,06	0	0	2,4	0	0	0,16
	Бананы свежие	100	1,1	0,5	21	95	0,04	10	0	0	8	0	0	0,6
<b>ИТОГО:</b>			<b>33,75</b>	<b>25,12</b>	<b>149,72</b>	<b>798,8</b>	<b>0,528</b>	<b>10,06</b>	<b>1,3</b>	<b>95</b>	<b>541</b>	<b>541,75</b>	<b>158,5</b>	<b>9,62</b>