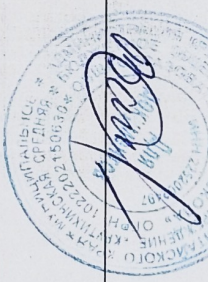


Утверждаю:

Директор МБОУ «Крутихинская СОШ»



С.И. Вайхель

Примерное двухнедельное меню для школьников (от 7 до 12 лет)

МБОУ «Крутихинская СОШ»

на 2023-2024 учебный год

Утверждаю:

Директор МБОУ «Круглихинская СОШ»

Вайхель С.И.



1 день

Завтрак

| Наименование блюда               | Выход      | Калорийность  | Белки       | Жиры        | Углеводы      | Ca            | Mg          | Fe          | B1          | B2          | C           |
|----------------------------------|------------|---------------|-------------|-------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| Каша молочная пшеничная с маслом | 200/5      | 221           | 6,5         | 8,0         | 30,7          | 113,44        | 39,64       | 1,03        | 0,16        | 0,14        | 0,46        |
| Чай с сахаром                    | 200        | 35            | 0,1         | 0,0         | 9,1           | 0,26          | 0,00        | 0,03        | 0,00        | 0,00        | 0,00        |
| Бутерброд с сыром                | 45/10      | 154,30        | 6,52        | 4,2         | 21,42         | 106,9         | 15,4        | 0,67        | 0,05        | 0,06        | 0,07        |
| Булочка Домашняя                 | 50         | 179           | 3,65        | 5,85        | 27,7          | 7,75          | 4,86        | 0,41        | 0,04        | 0,02        | 0,00        |
| Йогурт                           | 115        | 138           | 2,53        | 5,75        | 18,4          |               |             |             |             |             |             |
| <b>Итого:</b>                    | <b>625</b> | <b>727,30</b> | <b>19,3</b> | <b>23,8</b> | <b>107,32</b> | <b>228,35</b> | <b>59,9</b> | <b>2,14</b> | <b>0,25</b> | <b>0,22</b> | <b>0,53</b> |

Утверждаю:

Директор МБОУ «Круглихинская СОШ»

Вайхель С.И.



2 день

Завтрак

| Наименование блюда      | Выход      | Калорийность | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Са           | Мг           | Fe          | B1           | B2           | C           |
|-------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|-------------|
| Макаронны отварные      | 180/5      | 230          | 6,6          | 4,7          | 39,4          | 11,31        | 9,07         | 0,92        | 0,07         | 0,02         | 0,00        |
| Соус томатный           | 30         | 22           | 0,3          | 1,4          | 1,9           | 1,5          | 2,08         | 0,09        | 0,005        | 0,007        | 0,59        |
| Биточки                 | 100        | 252          | 16,2         | 14,5         | 13,9          | 34,65        | 28,56        | 1,48        | 0,07         | 0,12         | 0,29        |
| Хлеб                    | 45         | 119,7        | 3,98         | 1,48         | 21,42         |              |              |             |              |              |             |
| Чай с сахаром с лимоном | 200        | 37           | 0,1          | 0,0          | 9,3           | 2,73         | 0,73         | 0,06        | 0,00         | 0,00         | 1,12        |
| Салат витаминный        | 50         | 254          | 1,3          | 3,6          | 8,9           | 30,82        | 15,74        | 0,77        | 0,02         | 0,03         | 11,10       |
| Фрукт яблоко            | 50         | 26           | 0,13         | 0,08         | 6,90          | 3,0          | 2,5          | 0,05        |              |              | 2,3         |
| <b>Итого:</b>           | <b>660</b> | <b>940,7</b> | <b>28,61</b> | <b>25,76</b> | <b>101,72</b> | <b>84,01</b> | <b>58,68</b> | <b>3,37</b> | <b>0,165</b> | <b>0,177</b> | <b>15,4</b> |

Утверждаю:  
 Директор МБОУ «Крутихинская СОШ»  
 Вайхель С.И.

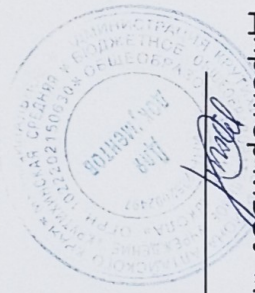


3 день

Завтрак

| Наименование блюда       | Выход      | Калорийность  | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Ca            | Mg            | Fe           | B1           | B2           | C           |
|--------------------------|------------|---------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|-------------|
| Гороховое пюре           | 180/5      | 292           | 17,7         | 5,8          | 41,6          | 98,97         | 89,65         | 5,83         | 0,61         | 0,12         | 0,00        |
| Соус томатный            | 30         | 22            | 0,3          | 1,4          | 1,9           | 1,5           | 2,08          | 0,09         | 0,005        | 0,007        | 0,59        |
| Бедро куриное запеченное | 120        | 181,38        | 35,91        | 20,03        | 1,56          | 42,84         | 10,19         | 3,22         |              |              | 2,85        |
| Хлеб                     | 45         | 119,7         | 3,98         | 1,48         | 21,42         |               |               |              |              |              |             |
| Компот из сухофруктов    | 200        | 121           | 0,5          | 0,1          | 31,2          | 14,62         | 8,50          | 0,92         | 0,07         | 0,21         | 0,29        |
| Овощная нарезка огурец   | 20         | 15            | 0,8          |              | 2,8           |               |               |              |              |              |             |
| <b>Итого:</b>            | <b>600</b> | <b>751,08</b> | <b>59,19</b> | <b>28,81</b> | <b>100,48</b> | <b>157,93</b> | <b>110,42</b> | <b>10,06</b> | <b>0,685</b> | <b>0,337</b> | <b>3,73</b> |

Утверждаю:  
 Директор МБОУ «Крутихинская СОШ»  
 Вайхель С.И.



4 день

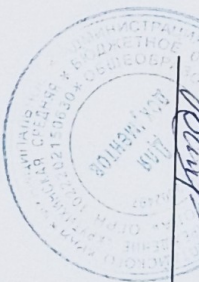
Завтрак

| Наименование блюда        | Выход      | Калорийность | Белки        | Жиры         | Углеводы     | Ca            | Mg          | Fe          | B1         | B2          | C            |
|---------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|------------|-------------|--------------|
| Картофель тушеный         | 250        | 334          | 19,3         | 19,9         | 18,9         | 23,88         | 48,35       | 3,59        | 0,16       | 0,18        | 8,77         |
| Хлеб                      | 45         | 119,7        | 3,98         | 1,48         | 21,42        |               |             |             |            |             |              |
| Какао на сгущенном молоке | 200        | 115          | 3,1          | 3,2          | 19,4         | 105,36        | 20,11       | 0,52        | 0,02       | 0,12        | 0,15         |
| Фрукт яблоко              | 50         | 26           | 0,13         | 0,08         | 6,90         | 3,0           | 2,5         | 0,05        |            |             | 2,3          |
| Салат витаминный          | 50         | 254          | 1,3          | 3,6          | 8,9          | 30,82         | 15,74       | 0,77        | 0,02       | 0,03        | 11,10        |
| <b>Итого:</b>             | <b>595</b> | <b>848,7</b> | <b>27,81</b> | <b>28,26</b> | <b>75,52</b> | <b>163,06</b> | <b>86,7</b> | <b>4,93</b> | <b>0,2</b> | <b>0,33</b> | <b>22,32</b> |

Утверждаю:

Директор МБОУ «Крутихинская СОШ»

Вайхель С.И.

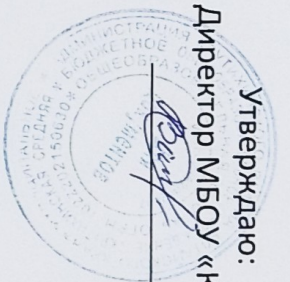


5 день

Завтрак

| Наименование Блюда      | Выход | Калорийность | Белки | Жиры  | Углеводы | Са    | Мг    | Fe   | B1   | B2   | C    |
|-------------------------|-------|--------------|-------|-------|----------|-------|-------|------|------|------|------|
| Каша ячневая            | 180/5 | 215          | 5,8   | 4,8   | 36,3     | 46,17 | 27,90 | 1,03 | 0,13 | 0,05 | 0,00 |
| Гуляш                   | 100   | 232          | 16,4  | 17,1  | 2,7      | 11,38 | 21,5  | 2,46 | 0,04 | 0,10 | 0,26 |
| Хлеб                    | 45    | 119,7        | 3,98  | 1,48  | 21,42    |       |       |      |      |      |      |
| Чай с сахаром с лимоном | 200   | 37           | 0,1   | 0,0   | 9,3      | 2,73  | 0,73  | 0,06 | 0,00 | 0,00 | 1,12 |
| Фрукт яблоко            | 50    | 26           | 0,13  | 0,09  | 6,91     | 3,0   | 2,5   | 0,05 |      |      | 2,99 |
| Нарезка свекла отварная | 20    | 8,8          | 0,34  | 0,04  | 1,6      |       |       |      |      |      |      |
| Итого:                  | 600   | 638,5        | 26,75 | 23,51 | 78,23    | 63,28 | 52,63 | 3,6  | 0,17 | 0,15 | 4,37 |

Утверждаю:  
 Директор МБОУ «Крутихинская СОШ»  
 Вайхель С.И.



6 День

Завтрак

| Наименование блюда        | Выход      | Калорийность | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Ca            | Mg           | Fe          | B1          | B2          | C           |
|---------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|---------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| Каша рисовая              | 200/5      | 231          | 5,2          | 7,2          | 36,1          | 105,29        | 30,22        | 0,49        | 0,06        | 0,14        | 0,45        |
| Какао на стуженном молоке | 200        | 115          | 3,1          | 3,2          | 19,4          | 105,36        | 20,11        | 0,52        | 0,02        | 0,12        | 0,15        |
| Бутерброд с сыром         | 50/10      | 154,30       | 6,52         | 4,2          | 21,42         | 106,9         | 15,4         | 0,67        | 0,05        | 0,06        | 0,07        |
| Пирог с повидлом          | 75         | 217          | 4,1          | 3,4          | 42,2          | 13,26         | 7,11         | 0,84        | 0,04        | 0,04        | 0,07        |
| Йогурт                    | 115        | 138          | 2,53         | 5,75         | 18,4          |               |              |             |             |             |             |
| <b>Итого:</b>             | <b>655</b> | <b>855,3</b> | <b>21,45</b> | <b>23,75</b> | <b>137,52</b> | <b>330,81</b> | <b>72,84</b> | <b>2,52</b> | <b>0,17</b> | <b>0,36</b> | <b>0,74</b> |

Утверждено:  
 Директор МБОУ «Крутихинская СОШ»  
 Вайхель С.И.



7 День

Завтрак

| Наименование блюда                         | Выход      | Калорийность | Белки       | Жиры         | Углеводы     | Ca           | Mg           | Fe          | B1          | B2          | C            |
|--|------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| Макаронны отварные                         | 180/5      | 230          | 6,6         | 4,7          | 39,4         | 11,31        | 9,07         | 0,92        | 0,07        | 0,02        | 0,00         |
| Печень по-строгановски со сметанным соусом | 80/40      | 224          | 20,6        | 14,6         | 2,5          | 10,76        | 21,85        | 7,83        | 0,25        | 2,08        | 13,16        |
| Хлеб                                       | 45         | 119,7        | 3,98        | 1,48         | 21,42        |              |              |             |             |             |              |
| Кисель                                     | 200        | 93           | 0,0         | 0,0          | 23,9         | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 0,38        | 0,43        | 25,0         |
| Овощная нарезка (помидор)                  | 20         | 4            | 0,22        | 0,04         | 0,74         |              |              |             |             |             |              |
| <b>Итого:</b>                              | <b>570</b> | <b>670,7</b> | <b>31,4</b> | <b>20,82</b> | <b>87,96</b> | <b>22,07</b> | <b>30,92</b> | <b>8,75</b> | <b>0,70</b> | <b>2,53</b> | <b>38,16</b> |



Утверждаю:

Директор МБОУ «Круглихинская СОШ»

Вайхель С.И.

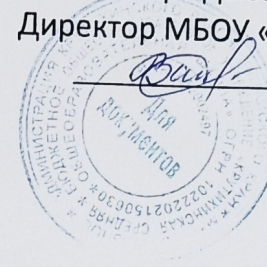


8 день

Завтрак

| Наименование блюда | Выход      | Калорийность | Белки        | Жиры         | Углеводы     | Са          | Mg           | Fe         | B1          | B2          | C           |
|--------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------|-------------|--------------|------------|-------------|-------------|-------------|
| Плов из курицы     | 200        | 466          | 19,6         | 28,3         | 31,6         | 22,30       | 39,85        | 1,90       | 0,07        | 0,10        | 0,66        |
| Огурец нарезка     | 20         | 15           | 0,8          |              | 2,8          |             |              |            |             |             |             |
| Хлеб               | 45         | 119,7        | 3,98         | 1,48         | 21,42        |             |              |            |             |             |             |
| Сок                | 200        | 82           | 0,0          | 0,0          | 21,2         | 14,00       | 8,00         | 0,6        | 0,02        | 0,02        | 4,00        |
| Фрукт яблоко       | 100        | 52           | 0,26         | 0,17         | 13,81        | 6,0         | 5,0          | 0,1        |             |             | 4,6         |
| <b>Итого:</b>      | <b>565</b> | <b>734,7</b> | <b>24,64</b> | <b>29,95</b> | <b>90,83</b> | <b>42,3</b> | <b>52,85</b> | <b>2,6</b> | <b>0,09</b> | <b>0,12</b> | <b>9,26</b> |

Утверждаю:  
Директор МБОУ «Крутихинская СОШ»  
Вайхель С.И.

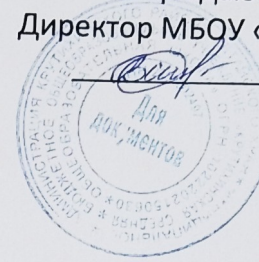


9 день

**Завтрак**

| Наименование блюда          | Выход      | Калорийность | Белки       | Жиры         | Углеводы     | Ca           | Mg          | Fe          | B1          | B2          | C            |
|-----------------------------|------------|--------------|-------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|
| Картофельное пюре           | 180        | 166          | 3,7         | 5,9          | 24,0         | 42,72        | 34,08       | 1,24        | 0,14        | 0,12        | 12,45        |
| Рыба «Аппетитная» в сметане | 200/50     | 329          | 22,5        | 21,0         | 12,3         | 122,08       | 43,82       | 1,51        | 0,15        | 0,18        | 7,76         |
| Хлеб                        | 45         | 119,7        | 3,98        | 1,48         | 21,42        |              |             |             |             |             |              |
| Кисель                      | 200        | 93           | 0,0         | 0,0          | 23,9         | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,38        | 0,43        | 25,0         |
| Овощная нарезка (помидор)   | 20         | 4            | 0,22        | 0,04         | 0,74         |              |             |             |             |             |              |
| <b>Итого:</b>               | <b>695</b> | <b>711,7</b> | <b>30,4</b> | <b>28,42</b> | <b>82,36</b> | <b>164,8</b> | <b>77,9</b> | <b>2,75</b> | <b>0,67</b> | <b>0,73</b> | <b>45,21</b> |

Утверждаю:  
Директор МБОУ «Крутихинская СОШ»  
Вайхель С.И.



10 день

Завтрак

| Наименование блюда    | Выход      | Калорийность | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Ca           | Mg            | Fe         | B1           | B2           | C           |
|-----------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|--------------|---------------|------------|--------------|--------------|-------------|
| Каша гречневая        | 180/5      | 288          | 10,4         | 6,8          | 45,4          | 16,88        | 159,54        | 5,47       | 0,31         | 0,16         | 0,00        |
| Соус томатный         | 30         | 22           | 0,3          | 1,4          | 1,9           | 1,5          | 2,08          | 0,09       | 0,005        | 0,007        | 0,59        |
| Котлета               | 100        | 170          | 11,9         | 7,9          | 12,2          | 29,44        | 22,92         | 1,11       | 0,05         | 0,10         | 0,02        |
| Хлеб                  | 45         | 119,7        | 3,98         | 1,48         | 21,42         |              |               |            |              |              |             |
| Компот из сухофруктов | 200        | 121          | 0,5          | 0,1          | 31,2          | 14,62        | 8,50          | 0,92       | 0,07         | 0,21         | 0,29        |
| Икра свекольная       | 80         | 86           | 1,4          | 5,7          | 7,5           | 23,7         | 16,33         | 0,96       | 0,02         | 0,03         | 2,68        |
| Фрукт яблоко          | 50         | 26           | 0,13         | 0,09         | 6,91          | 3,0          | 2,5           | 0,05       |              |              | 2,3         |
| <b>Итого:</b>         | <b>690</b> | <b>832,7</b> | <b>28,61</b> | <b>23,47</b> | <b>126,53</b> | <b>89,14</b> | <b>211,87</b> | <b>8,6</b> | <b>0,455</b> | <b>0,507</b> | <b>5,88</b> |