

"УТВЕРЖДАЮ"  
Директор  
МКОУ "Савинский ЦО"  
О.В. Зырянова

" \_\_\_\_ " \_\_\_\_\_ 202\_\_ г.

Примерное двухнедельное меню  
для обучающихся с 7 до 11 лет  
МКОУ "Савинский центр образования"

## Примерное двухнедельное меню для обучающихся с 7 до 11 лет

День	Наименование блюда	Вес блюда		Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Номер рецептуры или технологической карты
				Белки	Жиры	Углеводы		
<b>1 день</b>	<b>Завтрак</b>							<b>1 день</b>
	Каша вязкая молочная овсяная	г	180	7,40	8,00	28,00	212,80	212
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,80	2,50	13,60	88,00	465
	Бутерброд с сыром	г	40	6,90	9,00	10,00	149,00	63
	Яблоко	г	114	0,40	0,40	9,80	44,00	82
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>534</b>	<b>17,50</b>	<b>19,90</b>	<b>61,40</b>	<b>493,80</b>	
	<b>Обед</b>							
	Помидор свежий	г	60	0,66	0,12	2,28	14,40	148
	Рассольник "Ленинградский" на м/б	г	200	6,10	6,48	10,60	127,00	134
	Котлеты рыбные	г	100	13,00	1,60	10,00	234,90	307
	Рис с овощами	г	150	4,00	2,60	35,00	182,00	241
	Компот из кураги	г	200	0,60	0,00	9,70	40,00	494
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,98	0,36	10,20	54,30	110
	Батон нарезной	г	20	1,50	0,58	10,28	52,40	111
	<b>Итого обед:</b>	г	<b>760</b>	<b>27,84</b>	<b>11,74</b>	<b>88,06</b>	<b>705,00</b>	
	<b>Итого за день:</b>	г	<b>1294</b>	<b>45,34</b>	<b>31,64</b>	<b>149,46</b>	<b>1198,80</b>	
<b>2 день</b>	<b>Завтрак</b>							
	Запеканка из творога с джемом	г	170	24,00	11,55	35,50	343,40	279
	Чай с лимоном	г	200	0,30	0,10	9,50	40,00	459
	Батон нарезной	г	20	1,50	0,58	10,28	52,40	111
	Мандарин	г	136	0,80	0,20	7,50	38,00	82
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>526</b>	<b>26,60</b>	<b>12,43</b>	<b>62,78</b>	<b>473,80</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат из свеклы отварной	г	60	0,90	4,00	5,00	55,00	26
	Суп гороховый на м/б	г	200	9,05	5,26	11,68	131,00	144
	Печень по-строгановски	г	100	16,60	8,00	9,30	176,00	359/408
	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	8,55	7,80	37,00	253,00	202
	Компот из изюма	г	200	0,80	0,01	30,00	120,00	494
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,98	0,36	10,20	54,30	110
	Батон нарезной	г	20	1,50	0,58	10,28	52,40	111
	<b>Итого обед:</b>	г	<b>760</b>	<b>39,38</b>	<b>26,01</b>	<b>113,46</b>	<b>841,70</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>1286</b>	<b>65,98</b>	<b>38,44</b>	<b>176,24</b>	<b>1315,50</b>	
<b>3 день</b>	<b>Завтрак</b>							
	Каша рисовая вязкая	г	180	2,70	3,60	28,30	208,43	217
	Какао с молоком	г	200	3,30	2,90	13,80	94,00	462
	Батон нарезной	г	20	1,50	0,58	10,28	52,40	111
	Масло сливочное	г	10	0,16	7,20	0,13	73,18	79
	Груша	г	112	0,40	0,30	10,30	47,00	82
	<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>522</b>	<b>8,06</b>	<b>14,58</b>	<b>62,81</b>	<b>475,01</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат витаминный	г	60	1,00	3,00	3,00	44,00	2
	Суп с крупой (гречневый) на к/б	г	200	11,40	7,60	7,84	106,30	114
	Бефстроганов из отварной говядины	г	100	15,00	13,00	5,00	202,00	326
	Макаронные отварные	г	150	5,55	4,95	29,55	184,50	256
	Сок яблочный	г	205	1,00	0,20	20,20	86,00	501
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,98	0,36	10,20	54,30	110

	Батон нарезной	г	20	1,50	0,58	10,28	52,40	111
	<b>Итого обед:</b>	г	<b>765</b>	<b>37,43</b>	<b>29,69</b>	<b>86,07</b>	<b>729,50</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>1287</b>	<b>45,49</b>	<b>44,27</b>	<b>148,88</b>	<b>1204,51</b>	
<b>4 день</b>	<b>Завтрак</b>							
	Огурец свежий	г	60	0,40	0,06	1,14	6,60	148
	Омлет натуральный	г	150	13,00	20,00	3,20	246,00	268
	Батон нарезной	г	20	1,50	0,58	10,28	52,40	111
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,80	2,50	13,60	88,00	465
	Апельсин	г	100	0,90	0,20	8,10	49,20	82
	<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>730</b>	<b>18,80</b>	<b>23,44</b>	<b>42,92</b>	<b>470,10</b>	
	<b>Обед</b>							
	Винегрет с растительным маслом	г	60	1,00	3,70	4,00	52,80	47
	Суп картофельный с рыбой	г	200	9,00	8,00	10,00	110,00	119
	Плов из отварной птицы	г	240	14,76	10,00	30,00	352,50	406
	Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,60	0,00	20,10	84,00	495
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,98	0,36	10,20	54,30	110
	Батон нарезной	г	20	1,50	0,58	10,28	52,40	111
	<b>Итого обед:</b>	г	<b>750</b>	<b>28,84</b>	<b>22,64</b>	<b>84,58</b>	<b>706,00</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>1480</b>	<b>47,64</b>	<b>46,08</b>	<b>127,50</b>	<b>1176,10</b>	
<b>5 день</b>	<b>Завтрак</b>							
	Макаронны отварные с сыром	г	170	10,05	8,60	26,50	336,00	259
	Чай с сахаром	г	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457
	Батон нарезной	г	30	1,50	0,58	10,28	52,40	111
	Яблоко	г	114	0,40	0,40	9,80	44,00	82
	<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>514</b>	<b>12,15</b>	<b>9,68</b>	<b>55,88</b>	<b>470,40</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат картофельный с соленым огурцом и зеленым горошком	г	60	1,05	3,71	5,55	60,00	42
	Борщ с капустой и картофелем на м/б	г	200	6,83	8,00	10,65	120,00	95
	Рыба, запеченная под молочным соусом	г	140	10,40	6,50	10,70	180,00	312
	Картофельное пюре	г	150	4,05	6,00	8,70	161,00	377
	Напиток из шиповника	г	200	0,70	0,30	18,30	78,00	496
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,98	0,36	10,20	54,30	110
	Батон нарезной	г	20	1,50	0,58	10,28	52,40	111
	<b>Итого обед:</b>		<b>800</b>	<b>26,51</b>	<b>25,45</b>	<b>74,38</b>	<b>705,70</b>	
	<b>Итого за день:</b>	г	<b>1314</b>	<b>38,66</b>	<b>35,13</b>	<b>130,26</b>	<b>1176,10</b>	
<b>6 день</b>	<b>Завтрак</b>							
	Каша "Дружба"	г	180	5,00	6,00	24,10	230,00	260
	Кофейный напиток с молоком	г	200	2,80	2,50	13,60	88,00	465
	Батон нарезной	г	30	1,50	0,58	10,28	52,40	111
	Сыр	г	15	3,50	4,40	0,00	53,70	54-1з
	Груша	г	112	0,40	0,30	10,30	47,00	82
	<b>Итого завтрак:</b>		<b>537</b>	<b>13,20</b>	<b>13,78</b>	<b>58,28</b>	<b>471,10</b>	
	<b>Обед</b>							
	Салат из свежих помидоров и огурцов	г	60	0,60	3,10	1,80	44,00	18
	Рассольник "Ленинградский" на м/б	г	200	6,10	6,48	10,60	127,00	134
	Гуляш из говядины	г	100	16,90	16,00	4,00	232,00	54-2м
	Каша гречневая рассыпчатая	г	150	8,55	7,80	37,00	253,00	202
	Компот из кураги	г	200	0,60	0,00	9,70	40,00	494
	Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,98	0,36	10,20	54,30	110
	Батон нарезной	г	20	1,50	0,58	10,28	52,40	111
	<b>Итого обед:</b>	г	<b>760</b>	<b>36,23</b>	<b>34,32</b>	<b>83,58</b>	<b>802,70</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>1297</b>	<b>49,43</b>	<b>48,10</b>	<b>141,86</b>	<b>1273,80</b>	
<b>7 день</b>	<b>Завтрак</b>							
	Запеканка творожная со сгущенным молоком	г	170	25,29	13,25	33,70	357,00	279
	Чай с сахаром	г	200	0,20	0,10	9,30	38,00	457

Батон нарезной	г	30	1,50	0,58	10,28	52,40	111
Яблоко	г	114	0,40	0,40	9,80	44,00	82
<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>514</b>	<b>27,39</b>	<b>14,33</b>	<b>63,08</b>	<b>491,40</b>	
<b>Обед</b>							
Салат из свеклы с соленым огурцом	г	60	0,80	3,70	3,70	73,00	31
Уха с крупой	г	200	6,00	2,00	8,00	73,00	121
Биточек из курицы	г	90	18,00	16,20	10,00	256,00	372
Рагу из овощей	г	150	2,80	6,14	21,00	127,50	177
Напиток из шиповника	г	200	0,70	0,30	18,30	78,00	496
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,98	0,36	10,20	54,30	110
Батон нарезной	г	20	1,50	0,58	10,28	52,40	111
<b>Итого обед:</b>	г	<b>750</b>	<b>31,78</b>	<b>29,28</b>	<b>81,48</b>	<b>714,20</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1264</b>	<b>59,17</b>	<b>43,61</b>	<b>144,56</b>	<b>1205,60</b>	
<b>8 день</b>	<b>Завтрак</b>						
Кукуруза консервированная	г	60	1,70	2,10	21,00	40,00	157
Омлет натуральный	г	150	13,00	20,00	3,20	246,00	268
Какао с молоком	г	200	3,30	2,90	13,80	94,00	462
Батон нарезной	г	20	1,50	0,58	10,28	52,40	111
Мандарин	г	136	0,80	0,20	7,50	38,00	82
<b>Итого завтрак:</b>		<b>566</b>	<b>20,30</b>	<b>25,78</b>	<b>55,78</b>	<b>470,40</b>	
<b>Обед</b>							
Помидор свежий	г	60	0,66	0,12	2,28	14,40	148
Борщ с капустой и картофелем на м/б	г	200	6,83	8,00	10,65	120,00	95
Азу из говядины "по-Татарски"	г	240	13,30	12,70	4,00	325,50	364
Сок виноградный	г	205	0,60	0,40	32,60	140,00	501
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,98	0,36	10,20	54,30	110
Батон нарезной	г	20	1,50	0,58	10,28	52,40	111
<b>Итого обед:</b>		<b>755</b>	<b>24,87</b>	<b>22,16</b>	<b>70,01</b>	<b>706,60</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1321</b>	<b>45,17</b>	<b>47,94</b>	<b>125,79</b>	<b>1177,00</b>	
<b>9 день</b>	<b>Завтрак</b>						
Птица отварная	г	100	16,20	12,00	0,30	174,00	366
Макаронные отварные	г	150	5,55	4,95	29,55	184,50	256
Кофейный напиток с молоком	г	200	2,80	2,50	13,60	88,00	465
Батон нарезной	г	20	1,50	0,58	10,28	52,40	Пром.
Апельсин	г	150	0,90	0,20	8,10	49,20	82
<b>Итого завтрак:</b>	г	<b>620</b>	<b>26,95</b>	<b>20,23</b>	<b>61,83</b>	<b>548,10</b>	
<b>Обед</b>							
Салат из белокачанной капусты с морковью	г	60	0,87	3,60	5,04	56,40	1
Суп гороховый на м/б	г	200	9,05	5,26	11,68	131,00	144
Оладьи из печени по-кунцевуски	г	90	15,00	5,00	14,00	173,00	357
Рис с овощами	г	150	4,00	2,60	35,00	182,00	241
Компот из смеси сухофруктов	г	200	0,60	0,00	20,10	84,00	495
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,98	0,36	10,20	54,30	Пром.
Батон нарезной	г	20	1,50	0,58	10,28	52,40	Пром.
<b>Итого обед:</b>		<b>750</b>	<b>33,00</b>	<b>17,40</b>	<b>106,30</b>	<b>733,10</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1370</b>	<b>59,95</b>	<b>37,63</b>	<b>168,13</b>	<b>1281,20</b>	
<b>10 день</b>	<b>Завтрак</b>						
Каша рисовая вязкая	г	180	2,70	3,60	28,30	208,43	217
Чай с лимоном	г	200	0,30	0,10	9,50	40,00	459
Масло сливочное	г	10	0,16	7,20	0,13	73,18	79
Батон нарезной	г	30	1,50	0,58	10,28	52,40	111
Банан	г	143	1,80	0,60	22,80	96,00	82
<b>Итого завтрак:</b>		<b>563</b>	<b>6,46</b>	<b>12,08</b>	<b>71,01</b>	<b>470,01</b>	

<b>Обед</b>							
Огурец свежий	г	60	0,40	0,06	1,14	6,60	148
Щи из свежей капусты на к/б	г	200	7,50	5,10	3,04	136,00	106
Рыба тушеная в томате с овощами	г	130	9,00	5,00	4,43	177,36	299
Картофель отварной	г	150	3,10	5,30	19,80	180,00	426
Сок мультифруктовый	г	205	0,20	0,00	24,00	100,00	501
Хлеб ржано-пшеничный	г	30	1,98	0,36	10,20	54,30	110
Батон нарезной	г	20	1,50	0,58	10,28	52,40	111
<b>Итого обед:</b>		<b>795</b>	<b>23,68</b>	<b>16,40</b>	<b>72,89</b>	<b>706,66</b>	
<b>Итого за день:</b>		<b>1358</b>	<b>30,14</b>	<b>28,48</b>	<b>143,90</b>	<b>1176,67</b>	

За две недели в день	Белки	Жиры	Углеводы	Калорийность
	48,70	40,13	145,66	1218,53
486,97	401,32	1456,58	12185,28	
<b>77</b>	<b>79</b>	<b>335</b>	<b>2350</b>	
<b>Не менее</b>	46,2	47,4	201	1410