



Утверждаю  
директор МБОУ "Заветненская СШ им.  
Крымских партизан"

С.А. Коваленко

### **Примерное двухнедельное меню**

Для обучающихся общеобразовательных учреждений Советского района:  
МБОУ «Заветненская СШ» по адресу: 297223, РК, Советский район, с.  
Заветное, ул. 40 лет Победы, д.22;

возрастная категория 7-11 лет  
сезон осень-зима 2020/2021 уч. год

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А мкг	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>													
401	Оладьи со сгущ.молоком	130 20	11,43	10,82	64,42	400,4	0,21	0,68	28,17	172,24	160,51	49,41	1,86
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	16	11	9	2,2
15	Сыр твердый	15	3,48	4,43	0	54	0,005	0,11	39	132	75	5,25	0,15
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,6	24,4	152,22	124,56	21,34	0,48
	итого		19,39	19,19	91,8	620	0,305	12,39	91,57	472,46	371,07	85	4,69

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А мкг	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>													
174	Каша молочная из риса	200\5	7,82	8,82	45,95	295,24	0,085	1,79	47,6	206,27	213,54	45,42	0,65
209	Яйцо куриное отварное	40	5,08	4,6	0,28	63	0,03	0	100	22	76,8	4,8	1
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,044	1,3	24	125,78	90	14	0,13
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,8	0,033	0	0	6	13,8	3	0,33
	итого		18,38	16,34	77,03	529,64	0,192	3,09	171,6	360,05	394,14	67,22	2,11

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А мкг	Са	Р	Mg	Fe
	<i>Завтрак</i>												
70	Овощи порционные	60	0,48	0,06	1,02	6	0,012	2,1	0	13,8	14,4	8,4	0,36
268	Котлета из говядины	100\5	15,8	18,91	13,15	289	0,006	0	20	11,62	168,26	30,6	2,69
303	Каша гречневая	150	4,58	5,01	20,52	145,5	0,12	0	0	8,45	108,87	72	2,42
389	Компот из яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	0	14,18	4,4	5,14	0,95
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,8	0,033	0	0	6	13,8	3	0,33
	Итого		23,33	24,38	77,42	625,9	0,181	3	20	54,05	309,73	119,14	6,75

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А мкг	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>													
70	Овощи порционные	60	0,48	0,06	1,02	6	0,012	2,1	0	13,8	14,4	8,4	0,36
290	Птица тушенная в соусе	80\50	20,86	14,95	2,93	229,3	0,058	0,55	50,82	39,81	117,23	20,91	0,93
309	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0	0	4,86	37,17	21,12	1,11
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,32	19,8	94,4	0,04	0	0	8	18,4	4	0,44
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	16	11	9	2,2
	Итого		30,41	20,27	75	605,15	0,2	12,68	50,82	93,57	201	64,83	5,32

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)		А мкг	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С		Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>													
55	Салат из свеклы с сол огурцами	60	0,85	3,62	3,76	51	0,02	3,57	0	18,43	23,7	11,17	0,64
234	Котлета рыбная (минтай)	100,5	12,96	11,83	15,92	223	0,08	0,66	25,2	73,08	165,2	38,26	1,47
312	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,69	0,17	21,79	0	44,37	103,91	33,3	1,2
389	Сок яблочный	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	14	14	8	2,8
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,8	0,033	0	0	6	13,8	3	0,33
	итого		20,8	21,45	79,26	594,29	0,323	30,02	25,2	155,88	320,61	93,73	6,44

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория 7-11 лет

№	Прием пищи, наименование	Масса	Пищевые вещества (г)			Энергети	Витамины (мг)		А мкг	Минеральные вещества (мг)				
			реп.	блюда	порции		Б	Ж		У	ческая	В1	С	Са
						ценность								
<i>Завтрак</i>														
45	Салат из капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	10,26	0	14,98	16,98	9,05	0,28	
243	Сосиска отварная	80\5	8,86	22,7	0,36	242,6	0,14	0	20	1,68	128,7	16	1,43	
309	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0	0	4,86	37,17	21,12	1,11	
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,044	1,3	24	125,78	90	14	0,13	
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,8	0,033	0	0	6	13,8	3	0,33	
	итого		20,65	32,09	61,49	618,69	0,287	11,56	44	153,3	286,65	63,17	3,28	

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	кешкая ценность	В1	С	А мкг	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>													
70	Овощи порционные	60	0,48	0,06	1,02	6	0,012	2,1	0	13,8	14,4	8,4	0,36
229	Рыба тушенная в томате с овощами(минтай)	60\60	11,7	5,94	4,56	126	0,06	4,48	6,98	46,88	194,63	58,24	1,02
312	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,69	0,17	21,79	0	44,37	103,91	33,3	1,2
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,6	24,4	152,22	124,56	21,34	0,48
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,8	0,033	0	0	6	13,8	3	0,33
338	Фрукты свежие (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	0	24	16,5	13,5	3,3
	Итого		22,85	16,14	77,24	556,59	0,385	44,97	31,38	287,27	467,8	137,78	6,69



День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А мкг	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>													
223	Запеканка творожная	150	26,19	23,1	24,72	411	0,096	0,39	136,5	220,53	314,43	35,37	1,23
ПР	Йогурт 1,2 %	100	2,5	1,2	16	85	0,004	0,7	20	110	89	12	0,1
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	16	11	9	2,2
	<b>Итого</b>		<b>29,16</b>	<b>24,72</b>	<b>65,52</b>	<b>603</b>	<b>0,13</b>	<b>11,12</b>	<b>156,5</b>	<b>357,63</b>	<b>417,23</b>	<b>57,77</b>	<b>3,81</b>

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)		А мкг	Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С		Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>													
294	Котлета куриная	100,5	17,4	13,13	16,21	253	0,2	0,9	33,8	58,58	78,5	22,2	3,61
309	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0	0	4,86	37,17	21,12	1,11
70	Овощи порционные	60	0,48	0,06	1,02	6	0,012	2,1	0	13,8	14,4	8,4	0,36
389	Сок яблочный	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	14	14	8	2,8
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,31	0,24	14,85	70,8	0,033	0	0	6	13,8	3	0,33
	<b>Итого</b>		26,71	17,95	78,73	583,05	0,325	7	33,8	97,24	157,87	62,72	8,21

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осень-зима

Возрастная категория 7-11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А мкг	Са	Р	Mg	Fe
<i>Завтрак</i>													
175	Каша молочная из риса и пшена	200\5	7,93	9,176	33,65	261,78	0,13	1,81	47,8	208,98	213,72	46,32	1,45
15	Сыр твердый	15	3,48	4,43	0	54	0,005	0,11	39	132	75	5,25	0,15
376	Чай с сахаром и лимоном	200\7	0,13	0,2	15,2	62	0	2,83	0	14,2	4,4	2,4	0,36
ПР	Булочка	50	3,39	6,98	21,07	160,5	0,06	0	0	9,3	32,1	13,1	0,6
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	16	11	9	2,2
	итого		15,33	21,186	79,72	585,28	0,225	14,75	86,8	380,48	336,22	76,07	4,76
	<b>Итого за 10 дней:</b>		<b>227,01</b>	<b>213,716</b>	<b>763,2</b>	<b>5921,59</b>	<b>2,553</b>	<b>150,58</b>	<b>711,67</b>	<b>2411,93</b>	<b>3262,32</b>	<b>827,43</b>	<b>52,06</b>
	<b>Средние за 10 дней:</b>		<b>22,701</b>	<b>21,3716</b>	<b>76,32</b>	<b>592,159</b>	<b>0,2553</b>	<b>15,058</b>	<b>71,167</b>	<b>241,193</b>	<b>326,232</b>	<b>82,743</b>	<b>5,206</b>