



О.В. Бобок

Примерное двухнедельное меню МБОУ Игринская СОШ №4
Утверждено приказом Игринская СОШ №4 №266 от 30.08.2023

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Игринская средняя общеобразовательная школа №4**

Примерное двухнедельное меню

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Примерное двухнедельное меню МБОУ Игринская СОШ №4
 Утверждено приказом Игринская СОШ №4 №266 от 30.08.2023

Возрастная категория с 7 до 11 лет											
I НЕДЕЛЯ											
I ДЕНЬ Понедельник											
Технол. и нормативная документация	№ ТК	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность, ккал	Витамины и минеральные вещества, мг			
				Белки	Жиры	Углеводы		Ca	Mg	Fe	C
ЗАВТРАК											
Ижевск, 2008	125	Каша манная молочная с маслом	200	5,80	8,40	29,00	209,60	133,50	20,42	0,38	1,38
Пермь, 2018 г	457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	5,10	4,20	0,82	0,00
-	-	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	80,00	0,24	0,00	0,00	0,00
		Печенье сахарное	40	1,80	2,35	17,85	84,00	8,70	6,00	0,63	0,00
		Батон	50	3,75	1,50	25,05	129,50	11,00	16,50	1,00	0,00
		Сыр порциями	20	4,64	5,90	0,00	71,60	176,18	7,00	0,20	0,14
ИТОГО ЗАВТРАК			520	16,27	25,50	81,33	612,70	334,72	54,12	3,03	1,52
ОБЕД											
-	-	Огурец порционный	60	0,48	0,06	1,68	9,00	13,80	8,40	0,36	6,00
Ижевск, 2008	63	Суп картофельный с яйцом (Пуштые шьд)	200	9,40	5,10	10,00	172,00	32,00	30,20	2,10	22,60
Пермь, 2018	347	Котлета "Школьная"	90	13,20	10,00	11,40	189,00	43,29	18,54	1,94	0,72
Пермь, 2018	202	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,60	7,50	25,95	194,00	26,49	55,00	3,00	0,00
Ижевск, 2008	148	Кофейный напиток	200	2,70	2,80	22,40	153,00	64,40	7,00	0,33	0,65
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,60	71,40	6,00	4,20	1,31	0,00
		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60,30	9,90	17,70	1,35	0,00
ИТОГО ОБЕД			760	35,97	26,12	97,34	848,70	195,88	141,04	10,39	29,97
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				52,24	51,62	178,67	1461,40	530,60	195,16	13,42	31,49

2 ДЕНЬ Вторник

ЗАВТРАК

Ижевск, 2008	106	Запеканка из творога с повидлом	200	25,65	18,30	23,25	366,00	180,50	303,56	40,50	0,70
		Батон	50	3,75	1,50	25,05	129,50	11,00	16,50	1,00	0,00
Пермь, 2018 г	457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	5,10	4,20	0,82	0,00
		Йогурт	200	5,60	4,00	23,80	154,00	244,00	30,00	0,20	1,20
ИТОГО ЗАВТРАК			650	35,20	23,90	81,40	687,50	440,60	354,26	42,52	1,90

ОБЕД

Ижевск, 2008	13	Салат из свежей капусты с морковью	60	0,72	2,94	6,30	50,70	28,00	8,10	0,35	0,00
Ижевск, 2008	39	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	12,80	13,60	9,90	206,90	54,40	1,71	1,65	2,39
Ижевск, 2008	88	Котлета рыбная "Нептун"	100	12,80	13,60	9,90	206,90	54,40	1,71	179,30	2,39
Ижевск, 2008	92	Картофельное пюре с маслом	150	3,15	6,75	21,90	163,50	131,40	32,30	1,17	26,00
		Сок фруктовый	200	0,30	0,00	13,90	54,00	5,00	4,00	0,20	5,30
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,60	71,40	6,00	4,20	1,31	0,00
		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60,30	9,90	17,70	1,35	0,00
ИТОГО ОБЕД			770	34,36	37,55	87,81	813,70	289,10	69,72	185,33	36,08
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				69,56	61,45	169,21	1501,20	729,70	423,98	227,85	37,98

3 ДЕНЬ Среда

ЗАВТРАК

Ижевск,2008	123	Каша ячневая молочная с маслом	200	6,80	8,20	37,40	239,60	123,94	41,60	0,48	1,30
Ижевск,2008	146	Чай с сахаром и лимоном	208	0,30	0,00	15,20	60,00	8,05	5,24	0,91	2,90
Пермь, 2008	139	Яйцо варенное	40	5,08	4,60	0,28	62,80	22,00	4,80	1,00	0,08
		Апельсины свежие	80	0,90	0,20	8,10	40,00	34,00	13,00	0,30	50,00
		Батон	50	3,75	1,50	25,05	129,50	11,00	16,50	1,00	0,00
ИТОГО ЗАВТРАК			578	16,83	14,50	86,03	531,90	198,99	81,14	3,69	54,28

ОБЕД

-	-	Овощи в нарезке (помидор)	60	1,20	3,72	2,22	45,00	9,00	12,00	0,54	13,26
Пермь, 2018	100	Рассольник ленинградский со сметаной	200	1,50	4,08	25,58	205,50	11,80	5,00	0,64	5,56
2004	176	Фрикадельки из говядины в соусе	130	10,58	9,70	10,43	173,71	107,80	32,90	2,70	5,60
Москва,2005	682	Рис отварной	150	3,90	5,10	40,30	225,18	21,00	31,50	1,05	0,00
Пермь,2008	153	Компот из смеси сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	20,40	25,50	0,81	0,75
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,60	71,40	6,00	4,20	1,31	0,00
		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60,30	9,90	17,70	1,35	0,00
ИТОГО ОБЕД			800	22,37	23,26	135,84	905,09	185,90	128,80	8,40	25,17
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				39,20	37,76	221,87	1436,99	384,89	209,94	12,09	79,45

4 ДЕНЬ Четверг

ЗАВТРАК

2004	274	Манник со сгущенным молоком	150	8,58	16,44	48,10	356,60	72,40	14,40	0,93	0,20
Пермь, 2018 г	457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	5,10	4,20	0,82	0,00
		Йогурт	250	7,00	5,00	29,75	192,50	305,00	37,50	0,25	1,50
ИТОГО ЗАВТРАК			600	15,78	21,54	87,15	587,10	382,50	56,10	2,00	1,70

ОБЕД

-	-	Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	9,00	2,20	10,00
Москва, 2005	218	Суп-лапша домашняя	200	11,20	7,20	14,20	165,80	28,26	13,22	1,00	0,46
Пермь, 2008	189	Шницель "Любительский"	90	13,72	15,00	7,38	227,25	25,29	6,03	0,27	0,90
Ижевск, 2008	101	Овощи в молочном соусе	150	3,45	3,60	13,95	102,00	59,55	28,95	1,01	36,75
Пермь, 2008	282	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,00	14,99	60,64	14,00	8,00	0,20	5,00
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,60	71,40	6,00	4,20	1,31	0,00
		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60,30	9,90	17,70	1,35	0,00
ИТОГО ОБЕД			800	33,52	26,86	86,23	734,39	159,00	87,10	7,34	53,11
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				49,30	48,40	173,38	1321,49	541,50	143,20	9,34	54,81

5 ДЕНЬ Пятница

ЗАВТРАК

Ижевск, 2008	119	Каша молочная "Дружба" с маслом	200	6,60	8,60	39,60	258,60	125,28	45,46	0,98	1,26
Пермь, 2018	460	Чай с молоком	200	1,60	1,30	11,50	64,00	59,10	10,50	0,87	0,30
		Батон	50	3,75	1,50	25,05	129,50	11,00	16,50	1,00	0,00
		Яблоко свежее	100	0,40	0,40	9,80	47,00	16,00	9,00	2,20	10,00
-	-	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	80,00	0,24	0,00	0,00	0,00
ИТОГО ЗАВТРАК			560	12,43	19,05	86,08	579,10	211,62	81,46	5,05	11,56

ОБЕД

Ижевск, 2008	11	Салат из моркови с сыром и яйцом	60	3,36	11,46	3,06	125,52	96,06	7,86	0,70	10,98
Ижевск, 2008	47	Суп картофельный с горохом	200	5,00	4,55	18,20	152,24	41,52	27,28	2,16	14,48
Пермь, 2008	372	Биточки из птицы	90	13,88	8,60	7,90	164,57	35,60	16,97	1,25	0,77
Ижевск, 2008	97	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,50	13,65	8,48	0,87	0,00
Ижевск, 2008	141	Соус томатный	30	0,78	2,88	2,82	42,00	1,50	0,25	0,11	1,17
Ижевск, 2008	157	Напиток апельсиновый	200	0,10	0,00	25,20	96,00	7,96	2,86	0,14	13,20
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,60	71,40	6,00	4,20	1,31	0,00
		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60,30	9,90	17,70	1,35	0,00
ИТОГО ОБЕД			790	32,96	34,30	118,34	932,53	212,19	85,60	7,89	40,60
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				45,39	53,35	204,42	1511,63	423,81	167,06	12,94	52,16

6 ДЕНЬ Понедельник

ЗАВТРАК

Ижевск, 2008	128	Каша пшеничная молочная жидкая	200	6,80	6,00	33,20	202,00	120,10	14,00	1,70	1,30
		Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	80,00	0,24	0,00	0,00	0,00
Москва, 2005	943	Чай с сахаром	200	0,40	0,06	22,46	75,00	8,05	5,24	0,91	0,00
		Батон	50	3,75	1,50	25,05	129,50	11,00	16,50	1,00	0,00
		Печенье сахарное	40	1,80	2,35	17,85	84,00	8,70	6,00	0,63	0,00
		Апельсины свежие	100	0,90	0,20	8,10	40,00	34,00	13,00	0,30	50,00
ИТОГО ЗАВТРАК			600	13,73	17,36	106,79	610,50	182,09	54,74	4,54	51,30

ОБЕД

		Огурец порционный	60	0,48	0,06	1,68	9,00	13,80	8,40	0,36	6,00
Ижевск, 2008	41	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	2,58	7,80	29,12	114,35	29,62	16,24	0,62	9,52
Москва, 2005	609	Котлета особая	90	15,30	11,88	13,89	220,32	31,62	7,56	0,34	1,13
Пермь, 2018	202	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,60	7,50	25,95	194,00	26,49	55,00	3,00	0,00
Ижевск, 2008	149	Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	190,00	122,60	21,64	0,71	1,30
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,60	71,40	6,00	4,20	1,31	0,00
		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60,30	9,90	17,70	1,35	0,00
ИТОГО ОБЕД			760	33,45	32,90	129,05	859,37	240,03	130,74	7,69	17,95
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				47,18	50,26	235,84	1469,87	422,12	185,48	12,23	69,25

7 ДЕНЬ Вторник

ЗАВТРАК

Ижевск,2008	117	Омлет с сыром	150	18,60	27,90	2,70	340,50	136,40	31,63	2,40	1,49
Ижевск,2008	146	Чай с сахаром и лимоном	208	0,30	0,00	15,20	60,00	8,05	5,24	0,91	2,90
		Яблоко свежее	150	0,60	0,60	14,70	70,50	24,00	13,50	3,30	15,00
		Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	80,00	0,24	0,00	0,00	0,00
		Батон	50	3,75	1,50	25,05	129,50	11,00	16,50	1,00	0,00
ИТОГО ЗАВТРАК			568	23,33	37,25	57,78	680,50	179,69	66,87	7,61	19,39

ОБЕД

Пермь, 2018	5	Салат из свежей капусты и огурцов	60	0,78	3,66	1,68	42,60	21,00	9,60	0,36	8,04
Пермь, 2018	98	Свекольник со сметаной	200	1,64	3,80	25,00	165,00	32,72	24,02	1,23	6,50
Ижевск,2008	91	Биточки из рыбы с творогом запеченые	100	17,00	9,90	1,00	160,90	66,20	31,80	0,81	0,34
Ижевск,2008	92	Картофельное пюре с маслом	150	3,15	6,75	21,90	163,50	131,40	32,30	1,17	26,00
Пермь,2008	289	Напиток из шиповника	200	0,68	0,00	21,01	46,87	6,58	1,59	0,11	15,42
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,60	71,40	6,00	4,20	1,31	0,00
		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60,30	9,90	17,70	1,35	0,00
ИТОГО ОБЕД			770	27,84	24,77	96,50	710,57	273,80	121,21	6,34	56,30
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				51,17	62,02	154,28	1391,07	453,49	188,08	13,95	75,69

8 ДЕНЬ Среда

ЗАВТРАК

Пермь, 2008	53	Суп молочный с макаронными изделиями	250	6,98	7,65	24,66	195,10	218,48	27,36	0,61	10,48
Пермь, 2008	274	Кисель из концентрата плодового или ягодного	200	1,36	0,00	29,02	116,19	9,80	1,60	0,20	0,14
		Банан	100	1,50	0,50	21,00	96,00	8,00	42,00	0,60	10,00
		Батон	50	3,75	1,50	25,05	129,50	11,00	16,50	1,00	0,00
ИТОГО ЗАВТРАК			600	13,59	9,65	99,73	536,79	247,28	87,46	2,41	20,62

ОБЕД

Пермь, 2008	32	Салат из свеклы с сыром	60	1,86	5,04	4,20	69,60	60,06	12,48	0,76	2,94
Ижевск, 2008	60	Уха со взбитым яйцом с горбушей	200	10,80	2,88	10,00	105,60	39,36	39,44	1,38	14,96
Ижевск, 2008	82	Колбаска "Витаминка"	90	15,48	15,00	2,94	212,40	20,00	19,71	1,66	2,52
Пермь, 2018	237	Рис с овощами	150	3,80	4,10	31,40	178,00	19,20	29,30	0,46	1,70
Ижевск, 2008	141	Соус томатный	30	0,78	2,88	2,82	42,00	1,50	0,25	0,11	1,17
		Сок фруктовый	200	0,30	0,00	13,90	54,00	5,00	4,00	0,20	5,30
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	4,20	0,33	0,00
		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60,30	9,90	17,70	1,35	0,00
ИТОГО ОБЕД			790	37,61	30,56	91,15	793,30	161,02	127,08	6,25	28,59
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				51,20	40,21	190,88	1330,09	408,30	214,54	8,66	49,21

9 ДЕНЬ Четверг

ЗАВТРАК

Ижевск, 2008	109	Пудинг творожный запеченный	150	18,45	41,00	29,70	321,00	150,50	39,40	1,40	0,58
		Батон	50	3,75	1,50	25,05	129,50	11,00	16,50	1,00	0,00
Пермь, 2018 г	457	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,30	38,00	5,10	4,20	0,82	0,00
		Йогурт	250	7,00	5,00	29,75	192,50	305,00	37,50	0,25	1,50
ИТОГО ЗАВТРАК			650	29,40	47,60	93,80	681,00	471,60	97,60	3,47	2,08

ОБЕД

-	-	Овощи в нарезке (помидор)	60	1,20	3,72	2,22	45,00	9,00	12,00	0,54	13,26
Пермь, 2008	41	Рассольник домашний со сметаной	200	6,30	9,95	26,00	137,92	11,80	5,00	0,64	5,56
Ижевск, 2008	76	Котлета "Загадка"	90	12,51	9,09	10,62	167,58	19,80	27,00	2,79	4,14
Пермь, 2008	222	Каша пшенная с маслом	150	4,38	4,28	26,09	160,77	15,40	87,30	3,34	0,00
Пермь, 2008	284	Компот из яблок с лимоном	200	0,25	0,25	25,35	104,07	20,10	14,40	0,69	0,20
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71,40	6,00	4,20	0,33	0,00
		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60,30	9,90	17,70	1,35	0,00
ИТОГО ОБЕД			760	29,23	27,95	116,17	747,04	92,00	167,60	9,68	23,16
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				58,63	75,55	209,97	1428,04	563,60	265,20	13,15	25,24

10 ДЕНЬ Пятница

ЗАВТРАК

Ижевск, 2008	130	Каша рисовая молочная с маслом	200	2,20	8,20	21,00	72,00	10,72	30,36	0,38	1,38
		Сыр порциями	20	4,64	5,90	0,00	71,60	176,18	7,00	0,20	0,14
Пермь, 2018	460	Чай с молоком	200	1,60	1,30	11,50	64,00	59,10	10,50	0,87	0,30
		Батон	50	3,75	1,50	25,05	129,50	11,00	16,50	1,00	0,00
		Груши свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00	19,00	12,00	2,30	5,00
ИТОГО ЗАВТРАК			570	12,59	17,20	67,85	484,10	276,00	76,36	4,75	6,82

ОБЕД

Ижевск, 2013	15	Салат "Тазалык"	60	0,65	6,00	5,34	77,88	28,00	8,10	0,35	19,59
Ижевск, 2008	56	Суп из овощей со сметаной	200	8,54	8,52	10,36	140,32	33,52	18,88	0,20	2,54
Москва, 2005	611	Котлеты домашние	90	8,98	9,90	11,43	189,00	43,29	18,54	1,94	0,72
Ижевск, 2008	97	Макаронные изделия отварные	150	5,25	6,15	35,25	220,50	13,65	8,48	0,87	0,00
Ижевск, 2008	141	Соус томатный	30	0,78	2,88	2,82	42,00	1,50	0,25	0,11	1,17
Ижевск, 2008	156	Напиток лимонный	200	0,10	0,00	24,20	93,00	3,28	0,84	0,11	2,80
		Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	24,58	71,40	6,00	4,20	0,33	0,00
		Хлеб ржано-пшеничный	30	2,31	0,42	11,31	60,30	9,90	17,70	1,35	0,00
ИТОГО ОБЕД			790	28,89	34,11	125,29	894,40	139,14	76,99	5,26	26,82
ИТОГО ЗА ДЕНЬ				41,48	51,31	193,14	1378,50	415,14	153,35	10,01	33,64
ИТОГО СРЕДНЕЕ ЗА 10 ДНЕЙ				50,53	53,19	193,17	1423,03	487,32	214,60	33,36	50,89
Норма по СанПиН				46,2	47,4	201	1410	660	150	7,2	36