

Согласовано:  
Начальник ТОУ Роспотребнадзора  
по Тверской области г. Ржев

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г

Утверждаю:  
Директор МБОУ «Ульяновская СОШ СОШ»  
С.Ф. Стрункина  
« 17 » \_\_\_\_\_ 2023 год



**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ**  
для организации горячих завтраков и обедов для детей 7- 11 лет  
МБОУ «Ульяновская СОШ»

№ ре- цептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минер. вещества, мг				Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценност ь, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B <sub>1</sub>	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
<i>Первая неделя - Понедельник</i>													
<b>Завтрак</b>													
168	Каша молочная манная жидкая	200	6,24	6,10	19,7	158,64	192,17	23,52	156,05	0,3	0,08	1,09	36,72
959	Какао с молоком	250	9,38	4	24	179,0	122,0	14,0	90,0	0,56	0,04	1,3	0,01
	Фрукты свежие	100	0,4	0,4	9,8	47,00	10,0	0,0	75,8	2,2	0,03	10,0	0,0
	Хлеб пшеничный	50	4,35	4,35	24,9	113,22	13,02	17,53	41,58	0,8	0,08	0,00	0,00
	Кондитерские изделия	60	3,86	4,10	24,26	140,76	12,98	1,5	0,44	0,04	0,02	0,0	0,0
<b>ИТОГО:</b>	<b>7-11 лет</b>		<b>24,23</b>	<b>18,95</b>	<b>104,15</b>	<b>638,62</b>	<b>350,17</b>	<b>56,55</b>	<b>363,87</b>	<b>3,9</b>	<b>0,25</b>	<b>12,39</b>	<b>36,73</b>



	Хлеб пшеничный	50	4,35	4,35	24,9	113,22	13,02	17,53	41,58	0,8	0,08	0,00	0,00
<b>ИТОГО:</b>	<b>7-11 лет</b>		<b>35,71</b>	<b>26,07</b>	<b>82,79</b>	<b>538,02</b>	<b>361,42</b>	<b>80,45</b>	<b>476,49</b>	<b>2,2</b>	<b>0,21</b>	<b>2,04</b>	<b>0,34</b>
<b>ОБЕД</b>													
13	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	13,11	7,98	24,01	0,34	0,02	5,70	0,00
170	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	100,20	82,00	35,50	21,00	42,58	0,95	0,04	8,23	0,00
304	Плов из птицы	80/130	20,30	17,00	35,69	377,00	45,10	47,50	199,30	2,19	0,06	1,01	48,00
868	Компот из смеси сухофруктов(аскорбиновая кислота)	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,4	0,0	3,6	0,18	0,01	1,08	0,0
	Хлеб пшеничный	100	8,76	1,5	49,80	226,45	33,05	66,07	23,4	4,4	0,16	0,00	0,00
<b>ИТОГО:</b>	<b>7-11 лет</b>		<b>31,01</b>	<b>26,08</b>	<b>211,88</b>	<b>820,03</b>	<b>133,16</b>	<b>142,55</b>	<b>292,89</b>	<b>8,06</b>	<b>0,29</b>	<b>16,02</b>	<b>48,00</b>
<b>ВСЕГО за день:</b>	<b>7-11 лет</b>		<b>66,72</b>	<b>52,15</b>	<b>294,67</b>	<b>1358,05</b>	<b>494,58</b>	<b>223</b>	<b>769,38</b>	<b>10,26</b>	<b>0,5</b>	<b>18,06</b>	<b>48,34</b>
<b>ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ - СРЕДА</b>													
<b>ЗАВТРАК</b>													
421	Макароны запеченные с сыром	200	12,2	11,8	50,2	360,0	161,03	18,33	148,95	1,13	0,09	0,23	4,52

	Хлеб пшеничный	100	8.76	1,5	49,80	226,45	33,05	66,07	23,4	4,4	0,16	0,00	0,00
943	Чай сладкий	200	0,2	0,0	14,0	28,0	6,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0
<b>ИТОГО:</b>	<b>7-11 лет</b>		<b>21.16</b>	<b>13.3</b>	<b>114</b>	<b>592,63</b>	<b>214,0</b>	<b>96,85</b>	<b>199,33</b>	<b>6,44</b>	<b>0,29</b>	<b>6,38</b>	<b>4,52</b>

**ОБЕД**

81	Салат из квашеной капусты	100	1,58	4,99	7,66	83,2	41,6	14,2	30,6	0,58	0,02	25,00	0,0
197	Рассольник Петербургский с перловой крупой	200	1,68	4,09	13,27	96,60	21,16	20,72	57,56	0,78	0,08	6,03	0,00
321	Рагу из овощей	150	2,29	11,00	14,44	166,00	23,90	27,80	61,80	0,98	0,07	8,67	31,00
536	Сосиски отварные	90	10.62	0.0	0.0	243.0	19,20	16,00	127,20	1,44	0,03	0,00	0,00
943	Чай сладкий	200	0,2	0,0	14,0	28,0	6,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	100	8.76	1,5	49,80	226,45	33,05	66,07	23,4	4,4	0,16	0,00	0,00
<b>ИТОГО:</b>	<b>7-11 лет</b>		<b>25.13</b>	<b>21.58</b>	<b>84.90</b>	<b>843.25</b>	<b>144.91</b>	<b>144,79</b>	<b>377,36</b>	<b>10,78</b>	<b>0,39</b>	<b>49,7</b>	<b>31,0</b>
<b>ВСЕГО за день:</b>	<b>7-11 лет</b>		<b>46.29</b>	<b>34.88</b>	<b>198.90</b>	<b>1435,08</b>	<b>358,91</b>	<b>241,64</b>	<b>576,69</b>	<b>17,22</b>	<b>0,68</b>	<b>56,08</b>	<b>35,52</b>

**ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ - ЧЕТВЕРГ**

**ЗАВТРАК**

168	Каша молочная пшеничная жидкая	200	6,24	6,10	19,7	158,64	192,17	23,52	156,05	0,3	0,08	1,09	36,72
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122,0	14,0	90,0	0,56	0,04	1,3	0,01
	Хлеб пшеничный	50	4,35	4,35	24,9	113,22	13,02	17,53	41,58	0,8	0,08	0,00	0,00
<b>ИТОГО:</b>	<b>7-11 лет</b>		<b>14,11</b>	<b>14,17</b>	<b>70,09</b>	<b>417,06</b>	<b>327,19</b>	<b>55,05</b>	<b>287,63</b>	<b>1,66</b>	<b>0,2</b>	<b>2,39</b>	<b>36,73</b>
<b>ОБЕД</b>													
33	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	21,09	12,54	24,58	0,80	0,01	5,70	0,00
206	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,8	30,46	28,24	69,74	1,62	0,18	4,65	0,0
591	Птица тушеная с соусом	90	14,22	13,14	3,2	175,5	54,5	20,3	132,9	1,62	0,05	0,02	43,0
688	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0,00	21,00
943	Чай сладкий	200	0,2	0,0	14,0	20,0	6,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	100	9	1	49,80	226,45	33,05	66,07	23,4	4,4	0,16	0,00	0,00
<b>ИТОГО:</b>	<b>7-11 лет</b>		<b>34,19</b>	<b>28,47</b>	<b>111,53</b>	<b>754,54</b>	<b>149,96</b>	<b>149,86</b>	<b>287,79</b>	<b>9,95</b>	<b>1,27</b>	<b>10,37</b>	<b>64,0</b>
<b>ВСЕГО за день:</b>	<b>7-11 лет</b>		<b>48,30</b>	<b>43,64</b>	<b>181,62</b>	<b>1171,60</b>	<b>500,13</b>	<b>206,41</b>	<b>651,66</b>	<b>13,85</b>	<b>1,52</b>	<b>22,76</b>	<b>100,73</b>
<b><i>ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ - ПЯТНИЦА</i></b>													

<b>ЗАВТРАК</b>													
463	Сырники из творога со сгущенн молоком	200	34,92	8.18	43.96	393,4	155,8	26,0	228,10	0,77	0,07	0,25	57,0
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122,0	14,0	90,0	0,56	0,04	1,3	0,01
	Хлеб пшеничный	100	8.1	1.00	48.8	242.0	13,2	176	43,0	0,9	0,09	0,0	0,0
<b>ИТОГО:</b>	<b>7-11 лет</b>		<b>46.54</b>	<b>12.9</b>	<b>118.25</b>	<b>780.6</b>	<b>294,9</b>	<b>45,0</b>	<b>416,10</b>	<b>8,73</b>	<b>0,16</b>	<b>11,55</b>	<b>57,01</b>
<b>ОБЕД</b>													
14	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,68	3,71	2,83	47,46	10,55	10,67	19,73	0,50	0,04	12,25	0,00
209	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	5,83	4,56	13,59	118,8	25,52	32,01	103,97	1,29	0,12	9,87	3,96
486	Рыба, тушеная в томатном соусе	90	15.93	1.98	0	81.00	52,11	59,77	238,46	0,96	0,10	3,35	0,01
	Овощи тушеные	100	2.1	1.7	8.5	63.0	23,90	27,80	61,80	0,98	0,07	8,67	31,00
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,0	24,76	94,2	6,4	0,0	3,6	0,18	0,01	1,08	0,0
	Хлеб пшеничный	100	8.76	1,5	49,80	226,45	33,05	66,07	23,4	4,4	0,16	0,00	0,00
	Хлеб бородинский	50	3.45	0.65	20.45	104.0	15.03	33.03	11.7	2.2	0.8	0.00	0.00

<b>ИТОГО:</b>	7-11 лет		<b>36.79</b>	<b>14.1</b>	<b>119.93</b>	<b>734.91</b>	<b>166.56</b>	<b>229.35</b>	<b>462.66</b>	<b>10.51</b>	<b>1.3</b>	<b>35.22</b>	<b>34.97</b>
<b>ВСЕГО за день:</b>	7-11 лет		<b>83.33</b>	<b>27.00</b>	<b>238.18</b>	<b>1515.51</b>	<b>461,46</b>	<b>274.35</b>	<b>878.76</b>	<b>19.24</b>	<b>1.46</b>	<b>46.77</b>	<b>91.98</b>
<b>ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ</b>													
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>													
<b>ЗАВТРАК</b>													
168	Каша молочная гречневая	200	6,24	6,10	19,7	158,64	192,17	23,52	156,05	0,3	0,08	1,09	36,72
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122,0	14,0	90,0	0,56	0,04	1,3	0,01
	Хлеб пшеничный	50	4,35	4,35	24,9	113,22	13,02	17,53	41,58	0,8	0,08	0,00	0,00
<b>ИТОГО:</b>	<b>7-11 лет</b>		<b>14.11</b>	<b>14.17</b>	<b>70.09</b>	<b>417.06</b>	<b>327.19</b>	<b>55.05</b>	<b>287.63</b>	<b>1.66</b>	<b>0.2</b>	<b>2.39</b>	<b>36.73</b>
<b>ОБЕД</b>													
17	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,52	3,07	1,57	35,88	13,97	8,06	16,94	0,37	0,01	3,33	0,0
87	Суп с рыбными консервами	200	6,89	6,72	11,47	133,80	36,24	37,88	141,22	1,01	0,08	7,29	12,0
286	Тефтели мясные	60/60	8,87	9,83	11,71	171,00	43,90	21,60	106,7	0,96	0,06	0,85	39,00
688	Макароны отварные	150	552	4,52	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0,0	21,0
859	Компот из свежих	200	0,20	0,20	22,30	110,00	12,00	0,00	2,4	0,80	0,02	0,00	0,00

	плодов												
	Хлеб пшеничный	100	8.76	1,5	49,80	226,45	33,05	66,07	23,4	4,4	0,16	0,00	0,00
<b>ИТОГО:</b>	<b>7-11 лет</b>		<b>30,76</b>	<b>25.84</b>	<b>123,30</b>	<b>845,58</b>	<b>144,02</b>	<b>154,73</b>	<b>327,83</b>	<b>8,65</b>	<b>0,39</b>	<b>11,47</b>	<b>33,39</b>
<b>ВСЕГО за день:</b>	<b>7-11 лет</b>		<b>44.87</b>	<b>40,01</b>	<b>193.39</b>	<b>1262.64</b>	<b>471.21</b>	<b>209.78</b>	<b>615.46</b>	<b>10.31</b>	<b>0,59</b>	<b>13.86</b>	<b>70,12</b>

**ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ - ВТОРНИК**

**ЗАВТРАК**

469	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200	35.2	8.4	28.4	336.0	226,4	48,92	344,91	0,84	0,09	0,74	0,33
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122,0	14,0	90,0	0,56	0,04	1,3	0,01
	Хлеб пшеничный	50	4,35	4,35	24,9	113,22	13,02	17,53	41,58	0,8	0,08	0,00	0,00
<b>ИТОГО:</b>	<b>7-11 лет</b>		<b>43.07</b>	<b>16.47</b>	<b>78.79</b>	<b>594.42</b>	<b>361.42</b>	<b>80.45</b>	<b>476.49</b>	<b>2.2</b>	<b>0.21</b>	<b>2.04</b>	<b>0.34</b>

**ОБЕД**

13	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	13,11	7,98	24,01	0,34	0,02	5,70	0,00
170	Борщ с капустой и картофелем	200	1,45	3,93	100,20	82,00	35,50	21,00	42,58	0,95	0,04	8,23	0,00
304	Плов из птицы	80/130	20,30	17,00	35,69	377,00	45,10	47,50	199,30	2,19	0,06	1,01	48,00



868	Компот из смеси сухофруктов(аскорбиновая кислота)	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,4	0,0	3,6	0,18	0,01	1,08	0,0
	Хлеб пшеничный	100	8.76	1,5	49,80	226,45	33,05	66,07	23,4	4,4	0,16	0,00	0,00
<b>ИТОГО:</b>	<b>7-11 лет</b>		<b>31,01</b>	<b>26,08</b>	<b>211,88</b>	<b>820,03</b>	<b>133,16</b>	<b>142,55</b>	<b>292,89</b>	<b>8,06</b>	<b>0,29</b>	<b>16,02</b>	<b>48,00</b>
<b>ВСЕГО за день:</b>	<b>7-11 лет</b>		<b>74.08</b>	<b>42.55</b>	<b>290.67</b>	<b>1414.45</b>	<b>494.58</b>	<b>223.00</b>	<b>769.38</b>	<b>10.26</b>	<b>0,71</b>	<b>18.06</b>	<b>48.34</b>

**ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ - СРЕДА**

**ЗАВТРАК**

421	Макаронны запеченные с сыром	200	12.2	11.8	50.2	360.0	161,03	18,33	148,95	1,13	0,09	0,23	4,52
	Хлеб пшеничный	100	8.76	1,5	49,80	226,45	33,05	66,07	23,4	4,4	0,16	0,00	0,00
943	Чай сладкий	200	0,2	0,0	14,0	28,0	6,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0
<b>ИТОГО:</b>	<b>7-11 лет</b>		<b>21.16</b>	<b>20.56</b>	<b>114.0</b>	<b>614.45</b>	<b>200.08</b>	<b>84.40</b>	<b>172.35</b>	<b>24.93</b>	<b>0.34</b>	<b>0.23</b>	<b>4.52</b>

**ОБЕД**

81	Салат из квашеной капусты	100	1,58	4,99	7,66	83,2	41,6	14,2	30,6	0,58	0,02	25,00	0,0
197	Рассольник Петербургский с перловой крупой	200	2.0	4,09	13,27	96,60	21,16	20,72	57,56	0,78	0,08	6,03	0,00
321	Рагу из овощей	150	3.0	11,00	14,44	166,00	23,90	27,80	61,80	0,98	0,07	8,67	31,00

536	Сосиски отварные	90	10.62	0.0	0.0	243.0	19,20	16,00	127,20	1,44	0,03	0,00	0,00
943	Чай сладкий	200	0,2	0,0	14,0	28,0	6,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	100	8.76	1,5	49,80	226,45	33,05	66,07	23,4	4,4	0,16	0,00	0,00
<b>ИТОГО:</b>	<b>7-11 лет</b>		<b>26.17</b>	<b>21.49</b>	<b>99.50</b>	<b>843.85</b>	<b>144.91</b>	<b>144.79</b>	<b>300.56</b>	<b>8.58</b>	<b>0.36</b>	<b>39.70</b>	<b>31.00</b>
<b>ВСЕГО за день:</b>	<b>7-11 лет</b>		<b>47.33</b>	<b>42.05</b>	<b>213.50</b>	<b>1458.30</b>	<b>344.99</b>	<b>229.19</b>	<b>472.91</b>	<b>33.51</b>	<b>0,70</b>	<b>39.93</b>	<b>35,52</b>
<b>ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ - ЧЕТВЕРГ</b>													
<b>ЗАВТРАК</b>													
168	Каша молочная рисовая	200	6,24	6,10	19,7	158,64	192,17	23,52	156,05	0,3	0,08	1,09	36,72
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122,0	14,0	90,0	0,56	0,04	1,3	0,01
	Хлеб пшеничный	50	4,35	4,35	24,9	113,22	13,02	17,53	41,58	0,8	0,08	0,00	0,00
<b>ИТОГО:</b>	<b>7-11 лет</b>		<b>14.11</b>	<b>14.17</b>	<b>70.09</b>	<b>417.06</b>	<b>327.19</b>	<b>55.05</b>	<b>287.63</b>	<b>1.66</b>	<b>0.2</b>	<b>2.3</b>	<b>36.73</b>
<b>ОБЕД</b>													
43	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,85	3,05	5,41	52,44	22,42	9,10	16,57	0,31	0,02	19,47	0,00

206	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,8	30,46	28,24	69,74	1,62	0,18	4,65	0,00
307	Котлета рубленая из птицы	90	16.38	9.36	12.42	199.8	56,0	15,4	105,9	1,01	0,04	0,26	64,0
694	Каша гречневая	150	8.0	5.00	35,84	230,45	12,98	67,50	208,5	3,95	0,18	0,00	0,02
943	Чай сладкий	200	0,2	0,0	14,0	28,0	6,0	0,0	0,0	0,4	0,0	0,0	0,0
	Хлеб пшеничный	100	8.76	1,5	49,80	226,45	33,05	66,07	23,4	4,4	0,16	0,00	0,00
<b>ИТОГО:</b>	<b>7-11 лет</b>		<b>38.58</b>	<b>23.13</b>	<b>130.53</b>	<b>844.94</b>	<b>160.91</b>	<b>186.31</b>	<b>424.11</b>	<b>12.55</b>	<b>0.58</b>	<b>24.38</b>	<b>64.02</b>
<b>ВСЕГО за день:</b>	<b>7-11 лет</b>		<b>52.69</b>	<b>37.30</b>	<b>200.62</b>	<b>1262</b>	<b>488.10</b>	<b>241.36</b>	<b>711.74</b>	<b>14.21</b>	<b>0.78</b>	<b>26.68</b>	<b>100.75</b>

**ВТОРАЯ НЕДЕЛЯ - ПЯТНИЦА**

**ЗАВТРАК**

463	Сырники из творога со сгущенным молоком	150	25.62	6.38	34.86	301.90	155,8	26,0	228,10	0,77	0,07	0,25	57,0
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122,0	14,0	90,0	0,56	0,04	1,3	0,01
	Хлеб пшеничный	80	0,6	0,6	37,0	181,2	13,2	176	43,0	0,9	0,09	0,0	0,0
<b>ИТОГО:</b>	<b>7-11 лет</b>		<b>29.74</b>	<b>10.7</b>	<b>97.35</b>	<b>560,4</b>	<b>294,9</b>	<b>45,0</b>	<b>416,10</b>	<b>8,73</b>	<b>0,16</b>	<b>11,55</b>	<b>57,0125</b>

**ОБЕД**

14	Салат из свежих	60	0,68	3,71	2,83	47,46	10,55	10,67	19,73	0,50	0,04	12,25	0,00
----	-----------------	----	------	------	------	-------	-------	-------	-------	------	------	-------	------

	помидоров с луком												
209	Суп картофельный с мясными фрикадельками	220	6.0	5.0	13,59	118,8	25,52	32,01	103,97	1,29	0,12	9,87	3,96
486	Рыба, тушеная в томатном соусе с овощами	90	14.6	10.2	9.5	187,00	52,11	59,77	238,46	0,96	0,10	3,35	0,01
679	Каша рассыпчатая ячневая	150	4,79	4,26	30,83	187,02	39,14	0,02	168,0	0,83	0,09	0,0	0,02
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,0	24,76	94,2	6,4	0,0	3,6	0,18	0,01	1,08	0,0
	Хлеб пшеничный	100	8.76	1,5	49,80	226,45	33,05	66,07	23,4	4,4	0,16	0,00	0,00
<b>ИТОГО:</b>	<b>7-11 лет</b>		<b>34.87</b>	<b>24.67</b>	<b>128.48</b>	<b>860.93</b>	<b>166,77</b>	<b>168,54</b>	<b>557,16</b>	<b>8,16</b>	<b>0,52</b>	<b>26,55</b>	<b>3,99</b>
<b>ВСЕГО за день:</b>	<b>7-11 лет</b>		<b>64.61</b>	<b>35.37</b>	<b>250.50</b>	<b>1421.33</b>	<b>461,67</b>	<b>213,54</b>	<b>973,26</b>	<b>16,89</b>	<b>0,68</b>	<b>38,1</b>	<b>61,0025</b>
<b>Среднее потребление пищевых нутриентов</b>		<b>7-11 лет</b>	<b>51,38</b>	<b>45,07</b>	<b>238,56</b>	<b>1428,66</b>	<b>469,05</b>	<b>217,5</b>	<b>756,74</b>	<b>16,06</b>	<b>0,66</b>	<b>38,51</b>	<b>64,62</b>

Примечание:

1. согласно п. 9.3 СанПиН 2.4.5.2409-08 блюда приготавливаются с использованием йодированной соли, а также в питании школьников используется хлеб пшеничный йодированный (поставки в общеобразовательные учреждения осуществляются два раза в неделю)
2. согласно п.п. 9.3 и 9.4 СанПиН 2.4.5.2409-08 в целях профилактики недостаточности витамина С в школах проводится искусственная С-витаминизация готовых третьих блюд аскорбиновой кислотой. Препарат вводят в компоты, кисели и т.п. после их охлаждения до 15 °С (для компота) и 35 °С (для киселя) непосредственно перед реализацией. Витаминизированные блюда не подогревают.