

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа
с углубленным изучением отдельных предметов
с. Тербуны**

Утверждаю:



Директор школы

Т.Н. Моргачева

**Двухнедельное меню
для обучающихся МБОУ СОШ с.Тербуны
Тербунского муниципального района
Липецкой области
на 2023-2024 учебный год**

Возрастная категория: 7-11 лет

1 неделя

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	каша молочная пшеничная	200\5\5	8.3	11.7	37.5	288	9.92
	хлеб пшеничный	30	2.03	8.6	0.44	129.1	3
	какао с молоком	200	4.6	4.4	12.5	107.2	6.72
Итого за завтрак		460	14.93	24.7	50.44	524.3	
Обед							
	огурец порционный	30	0.23	0.038	0.75	4.24	4.8
	суп картофельный с горохом с мясом	200\8	6.68	4.6	16.28	133.14	9.77
	плов с курицей	150	27.3	8.1	33.2	314.6	16.15
	компот из свежих фруктов	200	0.3	0.1	8.4	35.4	3.68
	ватрушка с повидлом	60	5.3	2	62	292	5.97
	хлеб ржаной	60	3.96	0.72	1.38	108.6	3.78
	фрукты	100	0.8	5.5	4.3	67.1	10
	кондитерские изделия	40	2.6	5.76	28.72	174.8	7.2
Итого за обед		848	47.17	26.82	155.03	1129.88	
Итого за день		1308	62.1	51.52	205.47	1654.18	

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Цена
		Вес блюда (г)	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	каша гречневая с маслом с сахаром	200\5\5	10.93	9.2	47.87	318.53	5.36
	чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8	1.68
	бутерброд с сыром	30\10	2.81	4.49	10.98	100.3	11.1
Итого за завтрак		450	13.94	13.69	65.35	445.63	
Обед	салат из свеклы отварной	60	1.1	3.6	6.1	60.8	2
	борщ с капустой и картофелем со сметаной	200\8	4.7	6.1	10.1	114.22	11.15
	рис отварной	150\5	3.6	5.4	36.4	208.7	7.83
	котлета рыбная (треска)	80	11.28	2.08	6.88	91.44	15.6
	чай с лимоном	200\6	0.3	0	6.7	27.9	2.89
	булочка с сыром	60	8.76	15.24	19.56	249.24	8.24
	хлеб ржананой	60	3.96	0.72	1.38	108.6	3.78
	фрукты	100	1.8	0.4	16.2	75.6	12
	кондитерские изделия	40	1.2	11.85	16.26	170.7	13
						0	
Итого за обед		969	33.65	46.14	119.5	1107.2	
Итого за день		1419	47.59	59.83	184.85	1552.83	

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	каша молочная геркулесовая	200\5\5	8.6	12.8	34.2	285.8	9.28
	чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8	1.68
	яйцо вареное	1шт/40г	4.8	4	0.3	56.6	8.7
	хлеб пшеничный	30	1.8	0.6	12.53	64.28	3
Итого за завтрак		480	15.4	17.4	53.53	433.48	
Обед							
	винегрет с растительным маслом	60	1	7.1	5.4	89.5	6.5
	рассольник ленинградский	200\8	4.74	6.24	13.6	129.38	11.3
	гречка отварная рассыпчатая	150\5	8.2	6.9	35.9	238.9	5.52
	птица тушеная с овощами	75	17.65	14.58	4.7	221	20.08
	компот из свежих плодов	200	0.3	0.1	8.4	35.4	3.68
	хлеб ржаной	60	3.96	0.72	1.38	108.6	3.78
	оладьи	100	6.56	10.9	44.76	297.65	7.4
	фрукты	100	0.8	5.5	4.3	67.1	12
	кондитерские изделия	30	0.4	0	47.12	182.4	14.04
Итого за обед		988	44.79	53.6	168.96	1402.27	
Итого за день		1468	60.19	71	222.49	1835.75	

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	каша молочная манная	200\5\5	6.24	6.1	19.7	158.64	9.83
	какао с молоком	200	4.6	4.4	12.5	107.2	8.28
	хлеб пшеничный	30	1.8	0.6	12.53	64.28	3
						0	
Итого за завтрак		440	12.64	11.1	44.73	330.12	21.11
Обед	салат из белокочанной капусты	60	1.5	6.07	6.3	85.8	2.47
	суп картофельный с рыбой	200	4.54	2.011	10.52	75.69	12.13
	биточки	75	14.4	3.3	10.1	127.1	30
	картофельное пюре	150\5	3.1	6	19.7	145.8	7.11
	чай с лимоном	200\6	0.3	0	6.7	27.9	2.89
	хлеб ржаной	60	3.96	0.72	1.38	108.6	3.78
	булочка школьная	60	5.2	1.9	34	173.8	4.4
	кондитерские изделия	76	2.79	13.26	38.76	208.5	19.02
						0	
						0	
Итого за обед		892	35.72	32.25	126.41	1010.89	
Итого за день		1332	48.36	43.35	171.14	1341.01	

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	каша молочная рисовая	200\5\5	5.2	6.5	28.4	193.7	9.28
	чай с лимоном	200\6	0.3	0	6.7	27.9	2.89
	бутерброд с маслом	30/10	1,8/0,1	0,6/8,2	12,53/0,1	64,28/74,8	7.83
						0	
Итого за завтрак		456	5.5	6.5	35.1	221.6	20
Обед	икра кабачковая	50	1.7	7.7	8.7	227.9	8
	щи из свежей капусты вегетарианский	200\8	1.68	3.93	7.33	71.35	12.07
	котлеты из курицы	75	14.4	3.3	10.1	127.1	30.5
	макароны отварные	150\5\5	5.3	5.5	32.7	202	5.73
	кисель	200	0.4	0.1	14.4	59.7	4.27
	хлеб ржаной	60	3.96	0.72	1.38	108.6	3.78
	ватрушка творожная	60	8.76	15.24	19.56	249.24	7.75
	фрукты	100	1.5	0.5	21	94.5	12
	кондитерские изделия	40	2.6	5.76	28.72	174.8	6.48
						0	
Итого за обед		953	38.38	42.31	142.55	1298.24	
Итого за день		1409	43.88	48.81	177.65	1519.84	

7-11 лет 2 неделя

День: понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	каша молочная манная	200\5\5	6.24	6.1	19.7	158.64	8.83
	какао с молоком	200	4.6	4.4	12.5	107.2	8.17
	хлеб пшеничный	30	1.8	0.6	12.53	64.28	3
						0	
Итого за завтрак		440	12.64	11.1	44.73	330.12	20
Обед							
	икра кабачковая	50	1.7	7.7	8.7	227.9	8
	суп картофельный с горохом смясом	200\8	6.68	4.6	16.28	133.14	9.77
	гуляш	50	8.44	8.44	1.94	118.06	16.4
	макароны отварные	150\5\	5.3	5.5	32.7	202	5.73
	компот из смеси сухофруктов	200	0.5	0	19.8	81	3.68
	булочка с сыром	60	8.76	15.24	19.56	249.24	10.32
	хлеб ржаной	60	3.96	0.72	1.38	108.6	3.78
	кондитерские изделия	100	3	1	42	189	12
	фрукты	50	2.6	5.76	28.72	174.8	10.32
						0	
						0	
Итого за обед		933	40.94	48.96	171.08	1483.74	
Итого за день		1373	53.58	60.06	215.81	1813.86	

День: вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Цена
		Вес блюда (г)	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	гречка отварная с маслом сахаром	200\5\5	10.93	9.2	47.87	318.53	6.09
	чай с лимоном	200\6	0.3	0	6.7	27.9	2.89
	бутерброд с сыром	30\10	2.81	4.49	10.98	100.3	11.02
Итого за завтрак		456	14.04	13.69	65.55	446.73	20
Обед	салат из белокочанной капусты	60	1.5	6.07	6.3	85.8	3
	суп картофельный с макаронными изделиями	200\8	5.16	2.78	18.5	119.6	9.54
	котлета рыбная (треска)	80	11.28	2.08	6.88	91.44	15.6
	пюре картофельное	150\5	3.1	6	19.7	145.8	9.01
	чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8	1.68
	ватрушка творожная	60	8.76	15.24	19.56	249.24	8.14
	хлеб ржаной	60	3.96	0.72	1.38	108.6	3.78
	фрукты	100	1.8	0.4	16.2	75.6	12
	кондитерские изделия	16	1.2	11.85	16.26	170.7	5.52
						0	
						0	
Итого за обед		939	36.96	39.07	111.28	1073.58	
Итого за день		1395	51	52.76	176.83	1520.31	

День: среда

Прием пищи	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Цена
		Вес блюда (г)	Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	каша молочная рисовая	200\5\5	5.2	6.5	28.4	193.7	9.06
	чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8	1.64
	бутерброд с маслом	40\10	2,03/0,1	8,6/8,2	0,44/0,1	129,1/74,8	9.3
Итого за завтрак		460	7.53	23.3	35.44	424.4	
Обед	салат из свеклы отварной	60	1.1	3.6	6.1	60.8	2
	борщ с мясом сметаной	200\8/4	4.7	6.1	10.1	114.22	12.33
	рис отварной	150\5	3.6	5.4	36.4	208.7	7.83
	биточки	75	14.4	3.3	10.1	127.1	30.5
	омлет натуральный	55	4.74	7.63	1.27	82.36	12.2
	компот из свежих ягод	200	0.3	0.1	8.4	35.4	3.68
	булочка сдобная	60	5.6	1.67	2.86	108.81	3.17
	хлеб ржаной	60	3.96	0.72	1.38	108.6	3.78
	кондитерские изделия	66	2.97	13.26	38.76	280.5	14
							0
						0	
Итого за обед		943	41.37	41.78	115.37	1126.49	
Итого за день		1403	48.9	65.08	150.81	1550.89	

День: четверг

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	каша молочная геркулесовая	200\5\5	8.6	12.8	34.2	285.8	6.62
	яйцо вареное	1шт/40г	4.8	4	0.3	56.6	8.7
	хлеб пшеничный	30	1.8	0.6	12.53	64.28	3
	чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8	1.68
Итого за завтрак		480	15.4	17.4	53.53	433.48	20
Обед	огурец порционный	30	0.23	0.038	0.75	4.24	4.8
	рассольник ленинградский	200\8	4.74	6.24	13.6	129.38	12.89
	птица тушеная	75	17.65	14.58	4.7	221	20.08
	гречка отварная рассыпчатая	150\5	8.2	6.9	35.9	238.9	5.52
	кисель фруктовый	200	0.4	0.1	14.4	59.7	4.27
	оладьи с маслом с сахаром	100\5\5	6.56	10.9	44.76	297.65	5.55
	хлеб ржаной	60	3.96	0.72	1.38	108.6	3.78
	фрукты	100	0.8	5.5	4.3	67.1	12
	кондитерские изделия	30	1.77	1.41	22.5	109.8	5.25
						0	
						0	
Итого за обед		968	43.91	46.68	127.99	1191.07	
Итого за день		1448	59.31	64.08	181.52	1624.55	

День: пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак							
	Каша молочная пшенная	200\5\5	8.3	11.7	37.5	288	6.61
	чай с лимоном	200\6	0.3	0	6.7	27.9	2.89
	бутерброд с сыром	30\15	2.81	4.49	10.98	100.3	10.5
						0	
Итого за завтрак		461	11.41	16.19	55.18	416.2	20
Обед	винегрет с растительным маслом	60	1	7.1	5.4	89.5	5.23
	суп картофельный с рыбой	200	4.54	2.011	10.52	75.69	11.32
	макаронные отварные	150\5	5.3	5.5	32.7	202	5.73
	котлеты из курицы	75	14.4	3.3	10.1	127.1	30.5
	ватрушка с повидлом	60	5.3	2	62	292	5.97
	чай с сахаром	200	0.2	0	6.5	26.8	1.68
	хлеб ржаной	60	3.96	0.72	1.38	108.6	3.78
	фрукты	100	1.5	0.5	21	94.5	12
	кондитерские изделия	50	2.6	5.76	28.72	174.8	7
						0	
						0	
Итого за обед		960	36.88	26.89	178.32	1190.99	
Итого за день		1421	48.29	43.08	233.5	1607.19	