

**ПРИМЕРНОЕ 2-х НЕДЕЛЬНОЕ СБАЛАНСИРОВАННОЕ МЕНЮ
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ
ОКРУГА МУРОМ (ОБЕД, ПОЛДНИК)**

РАЗРАБОТАНО: МБОУ СОШ № 15

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник отдела
Главный государственный
санитарный врач по округу Муром
Муромскому, Меленковскому и
Селивановскому районам
С.А. Лосев
22.02.2017г.



«СОГЛАСОВАНО»

Директор
муниципального бюджетного общеобразовательного
учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 15»



Фамилия Имя Отчество *Борисова Е.И.*
22.02.2017г.

Обед для учащихся 1-4 классов

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осень

Возрастная категория: 7-11 лет

| № | прием пищи, наименование блюда | № рецепта | масса порций | цена | пищевые вещества (г) | | | энергетическая ценность (ккал) | витамины (мг) | | | | минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------|--|-----------|-----------------|-------|----------------------|-------|--------|-----------------------------------|---------------|-------|------|------|---------------------------|--------|-------|-------|
| | | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| | | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | P | Mg | Fe |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | огурец свежий | | 60 | 5,6 | 0,6 | 7,1 | 0,3 | 79 | 0,6 | 4,7 | 0 | 1 | 17 | 42 | 0 | 0,5 |
| 2 | щи из свежей капусты с мясом | 124 | 250 | 9,90 | 3 | 23 | 19,3 | 172 | 0,96 | 18,9 | 0,06 | 0,2 | 42,8 | 46,8 | 18,6 | 1,7 |
| 3 | картофельное пюре с маслом сливочным | 520 | 150 | 5,85 | 2,6 | 10,1 | 32,8 | 200,5 | 0,1 | 10,1 | 0,03 | 0,15 | 15,3 | 75,6 | 33,8 | 18 |
| 4 | рыба отварная | 369 | 80 | 20,50 | 20,3 | 1,2 | 7,1 | 218,7 | 0,7 | 0 | 0 | 0,47 | 52,8 | 133,3 | 1,6 | 0,7 |
| 5 | компот из с/ф | 639 | 200 | 2,10 | 0,3 | 0 | 17,7 | 55 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 0,6 |
| 6 | хлеб ржаной | | 30 | 1,05 | 2,3 | 0,3 | 24 | 107 | 0,1 | 0 | 0 | 1,15 | 14,5 | 45,5 | 11 | 0,8 |
| ИТОГО | | | | 45,00 | 29,10 | 41,70 | 101,20 | 832,20 | 2,46 | 33,70 | 0,09 | 2,97 | 142,80 | 343,20 | 65,00 | 22,30 |

Обед для учащихся 1-4 классов

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осень

Возрастная категория: 7-11 лет

| № | прием пищи, наименование | № рецепта | масса порций | цена | пищевые вещества (г) | | | энергетическая ценность (ккал) | витамины (мг) | | | | минеральные вещества (мг) | | | | |
|--------------|-----------------------------------|-----------|-----------------|-------|----------------------|-------|-------|-----------------------------------|---------------|------|-------|------|---------------------------|--------|--------|--------|------|
| | | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | суп гороховый с мясом | 139 | 250 | 7,75 | 10,6 | 18,7 | 23 | 291 | 0,1 | 0,8 | 0,03 | 2 | 27,9 | 136,2 | 46,2 | 2,1 | |
| 2 | макароны с маслом сливочным | 332 | 150 | 4,60 | 11 | 5,9 | 33,6 | 212 | 0,06 | 0 | 0,06 | 2,5 | 17,04 | 48,5 | 16,5 | 0,7 | |
| 3 | котлета из говядины | 451 | 80 | 17,90 | 14,5 | 21,5 | 14,8 | 318 | 0,06 | 1,6 | 0,01 | 3,6 | 127,2 | 126,4 | 18,6 | 1,8 | |
| 4 | компот из с/ф | 639 | 200 | 2,10 | 0,3 | 0 | 13,7 | 53 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 0,6 | |
| 5 | хлеб ржаной | | 30 | 1,05 | 2,30 | 0,3 | 24 | 107 | 0,1 | 0 | 0 | 1,15 | 14,5 | 45,5 | 11 | 0,8 | |
| 6 | банан | | 190 | 11,60 | 0,5 | 0 | 10,6 | 48 | 0,2 | 48,8 | 0,11 | 0,9 | 24 | 16,5 | 13,5 | 3,3 | |
| ИТОГО | | | | | 45,00 | 39,20 | 46,40 | 119,70 | 1029,00 | 0,52 | 51,20 | 0,21 | 10,15 | 211,04 | 373,10 | 105,80 | 9,30 |

Обед для учащихся 1-4 классов

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осень

Возрастная категория: 7-11 лет

| № | прием пищи, наименование | № рецепта | масса порций | цена | пищевые вещества (г) | | | энергетическая ценность (ккал) | витамины (мг) | | | | минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------|--------------------------------|-----------|-----------------|-------|----------------------|-------|--------|-----------------------------------|---------------|-------|------|------|---------------------------|--------|--------|------|
| | | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | салат из моркови и яблок | 49 | 60 | 3,40 | 0,9 | 3,9 | 4,8 | 80 | 0,01 | 5,5 | 0 | 4,9 | 112 | 68,6 | 13,8 | 0,7 |
| 2 | борщ с говядиной и сметаной | 110 | 250 | 8,35 | 16,2 | 13,9 | 16,3 | 194 | 0,03 | 9,5 | 0,03 | 0,2 | 29 | 30 | 52,6 | 0,44 |
| 3 | картофель тушеный с мясом | 443 | 150,00 | 22 | 12 | 19,9 | 54,1 | 372,7 | 0,5 | 5,2 | 0,2 | 0,34 | 60,1 | 61,3 | 36,22 | 2,76 |
| 4 | сок | | 200 | 11,20 | 1,00 | 0 | 36,4 | 144 | 0 | 0 | 0 | 0 | 54 | 60 | 32 | 0,63 |
| 5 | хлеб ржаной | | 50 | 1,05 | 2,3 | 0,3 | 24 | 107 | 0,1 | 0 | 0 | 1,15 | 14,5 | 45,5 | 11 | 0,8 |
| ИТОГО | | | | 45,00 | 32,40 | 38,00 | 135,60 | 897,70 | 0,64 | 20,20 | 0,23 | 6,59 | 269,60 | 265,40 | 145,62 | 5,33 |

Обед для учащихся 1-4 классов

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осень

Возрастная категория: 7-11 лет

| № | прием пищи, наименование | № рецепта | масса порций | цена | пищевые вещества (г) | | | энергетическая ценность (ккал) | витамины (мг) | | | | минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------|-----------------------------|-----------|-----------------|-------|----------------------|-------|--------|-----------------------------------|---------------|------|-------|------|---------------------------|--------|-------|------|
| | | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | суп пшеничный с мясом | 138 | 250 | 8,45 | 2,4 | 5,3 | 29,7 | 121 | 0,07 | 9 | 0,02 | 0,23 | 11,9 | 69,6 | 37,6 | 1,4 |
| 2 | капуста тушеная | 214 | 150 | 6,73 | 3,56 | 7,6 | 18,4 | 147 | 0,05 | 0 | 0,05 | 0,25 | 20,2 | 29,2 | 33,5 | 1,9 |
| 3 | цыпленок отварной | 487 | 80 | 11,35 | 28,1 | 24,6 | 0,6 | 320 | 0,1 | 0 | 0,9 | 0 | 7,6 | 126,6 | 0 | 1 |
| 4 | Кисель | 648 | 200 | 5,06 | | | 21,1 | 81 | | 0,1 | | 0 | 0,2 | | | 0,03 |
| 5 | хлеб ржаной | | 30 | 1,05 | 2,3 | 0,3 | 24 | 107 | 0,1 | 0 | 0 | 1,15 | 14,5 | 45,5 | 11 | 0,8 |
| 6 | апельсин | | 180 | 12,36 | 3 | 0,1 | 39,3 | 157 | 0,02 | 0,05 | 60 | 0,22 | 34 | 0 | 13 | 0,2 |
| ИТОГО | | | | 45,00 | 39,36 | 37,90 | 133,40 | 933,00 | 0,34 | 9,15 | 60,97 | 1,85 | 88,40 | 270,90 | 95,10 | 5,33 |

Обед для учащихся 1-4 классов

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осень

Возрастная категория: 7-11 лет

| № | прием пищи, наименование | № рецепта | масса порций | цена | пищевые вещества (г) | | | энергетическая ценность (ккал) | витамины (мг) | | | | минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------|--------------------------------|-----------|-----------------|-------|----------------------|-------|--------|-----------------------------------|---------------|------|-------|------|---------------------------|--------|--------|-------|
| | | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | салат из свёклы с сыром | 50 | 60 | 5,5 | 3,7 | 5,5 | 39,3 | 88,9 | 0,02 | 4,9 | 60 | 0,22 | 111,8 | 0 | 13,8 | 0,7 |
| 2 | суп рыбный | 133 | 250 | 10,75 | 10,6 | 18,7 | 23 | 271 | 0,1 | 0,8 | 0,03 | 2 | 27,9 | 136,2 | 46,2 | 2,1 |
| 3 | макароны с маслом сливочным | 332 | 150 | 4,60 | 11 | 5,9 | 33,6 | 201 | 0,06 | 0 | 0,06 | 2,5 | 17,04 | 48,5 | 16,5 | 0,7 |
| 4 | сосиска отварная | | 80 | 21 | 21 | 11,5 | 0 | 179 | 0,3 | 0 | 12 | 1,4 | 17,5 | 290 | 22,5 | 8 |
| 5 | компот из с/ф | 639 | 200 | 2,10 | 2,1 | 0 | 13,7 | 53 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 0,6 |
| 6 | хлеб ржаной | | 30 | 1,05 | 1,05 | 0,3 | 24 | 107 | 0,1 | 0 | 0 | 1,15 | 14,5 | 45,5 | 11 | 0,8 |
| ИТОГО | | | | 45,00 | 49,45 | 41,90 | 133,60 | 899,90 | 0,58 | 5,70 | 72,09 | 7,27 | 189,14 | 520,20 | 110,00 | 12,90 |

Обед для учащихся 1-4 классов

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осень

Возрастная категория: 7-11 лет

| № | прием пищи, наименование | № рецепта | масса порций | цена | пищевые вещества (г) | | | энергетическая ценность (ккал) | витамины (мг) | | | | минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------|-----------------------------|-----------|-----------------|-------|----------------------|-------|--------|-----------------------------------|---------------|-------|------|------|---------------------------|--------|--------|------|
| | | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | салат из моркови | 50 | 60 | 2,10 | 1,2 | 2,4 | 9,4 | 69,2 | 0,01 | 11,4 | 0 | 0,28 | 32,7 | 30,1 | 29,3 | 1,7 |
| 2 | суп рисовый с мясом | 138 | 250 | 8,45 | 6,5 | 5,5 | 20,5 | 226 | 0,1 | 9 | 0,02 | 0,44 | 20,8 | 29,1 | 93 | 1,33 |
| 3 | макароны с сыром | 333 | 150/15 | 16,20 | 30 | 28,9 | 33,6 | 264 | 0,06 | 0 | 0,06 | 2,5 | 17,04 | 48,5 | 16,5 | 0,7 |
| 4 | компот из сухофруктов | 648 | 200 | 2,10 | 0 | 0 | 21,1 | 101 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,2 | 0 | 0 | 0,03 |
| 5 | йогурт | | 95 | 15,10 | 8,6 | 8,2 | 13,4 | 161 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| 6 | хлеб ржаной | | 30 | 1,05 | 2,3 | 0,3 | 24 | 107 | 0,1 | 0 | 0 | 1,15 | 14,5 | 45,5 | 11 | 0,8 |
| ИТОГО | | | | 45,00 | 48,60 | 45,30 | 122,00 | 928,20 | 0,27 | 20,40 | 0,08 | 4,37 | 85,24 | 153,20 | 149,80 | 4,56 |

Обед для учащихся 1-4 классов

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осень

Возрастная категория: 7-11 лет

| № | прием пищи, наименование | № рецепта | масса порций | цена | пищевые вещества (г) | | | энергетическая ценность (ккал) | витамины (мг) | | | | минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------|--|-----------|-----------------|-------|----------------------|-------|--------|-----------------------------------|---------------|-------|-------|------|---------------------------|--------|--------|-------|
| | | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Р | Mg | Fe |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | щи из свежей капусты со сметаной с мясом | 124 | 250/10 | 9,90 | 4 | 7 | 12,3 | 240 | 0,96 | 18,9 | 0,06 | 0,2 | 42,8 | 46,8 | 18,6 | 1,7 |
| 2 | греча с маслом сливочным | табл.4 | 150 | 6,15 | 8,55 | 27,1 | 51,25 | 338,5 | 0,3 | 0 | 0,06 | 4,2 | 34,7 | 183,3 | 71,1 | 1,1 |
| 3 | печень в соусе | 439 | 100 | 20,08 | 17,8 | 4,6 | 0 | 125,8 | 0,6 | 0 | 24 | 2,7 | 34,4 | 577,6 | 44,6 | 14,6 |
| 4 | компот из с/ф | 639 | 200 | 2,10 | 0,3 | 0 | 13,7 | 53 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | 0,6 |
| 5 | хлеб ржаной | | 30 | 1,05 | 2,3 | 0,3 | 24 | 107 | 0,1 | 0 | 0 | 1,15 | 14,5 | 45,5 | 11 | 0,8 |
| 6 | помидор свежий | | 60 | 5,00 | 0,6 | 7,1 | 0,3 | 82 | 0,6 | 4,7 | 0 | 1 | 17 | 42 | 0 | 0,5 |
| ИТОГО | | | | 45,00 | 33,55 | 46,10 | 101,55 | 946,30 | 2,56 | 23,60 | 24,12 | 9,25 | 143,80 | 895,20 | 145,30 | 19,30 |

Обед для учащихся 1-4 классов

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осень

Возрастная категория: 7-11 лет

| № | прием пищи, наименование | № рецепта | масса порций | цена | пищевые вещества (г) | | | энергетическая ценность (ккал) | витамины (мг) | | | | минеральные вещества (мг) | | | |
|-------------|--|-----------|-----------------|-------|----------------------|-------|--------|-----------------------------------|---------------|-------|------|------|---------------------------|--------|--------|-------|
| | | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | суп гороховый с говядиной | 139 | 250 | 8,45 | 10,6 | 18,7 | 23 | 291 | 0,1 | 0,8 | 0,03 | 2 | 27,9 | 136,2 | 46,2 | 2,1 |
| 2 | картофельное пюре с маслом сливочным | 520 | 150 | 5,85 | 3,6 | 5,1 | 38,8 | 145,5 | 0,1 | 10,1 | 0,03 | 0,15 | 15,3 | 75,6 | 33,8 | 18 |
| 3 | котлета рыбная | 379 | 80 | 18,45 | 14,5 | 13,5 | 15,8 | 228 | 0,06 | 1,6 | 0,01 | 3,6 | 127,2 | 126,4 | 18,6 | 1,8 |
| 4 | сок | | 200 | 11,20 | 1 | 0 | 27,6 | 108 | 0 | 0 | 0 | 0 | 54 | 60 | 32 | 0,63 |
| 5 | хлеб ржаной | | 30 | 1,05 | 2,3 | 0,3 | 24 | 107 | 0,1 | 0 | 0 | 1,15 | 14,5 | 45,5 | 11 | 0,8 |
| ИТОГО | | | | 45,00 | 32,00 | 37,60 | 129,20 | 879,50 | 0,36 | 12,50 | 0,07 | 6,90 | 238,90 | 443,70 | 141,60 | 23,33 |

Обед для учащихся 1-4 классов

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осень

Возрастная категория: 7-11 лет

| № | прием пищи, наименование | № рецепта | масса порций | цена | пищевые вещества (г) | | | энергетическая ценность (ккал) | витамины (мг) | | | | минеральные вещества (мг) | | | | |
|--------------|-------------------------------|-----------|-----------------|-------|----------------------|-------|-------|-----------------------------------|---------------|------|-------|-------|---------------------------|--------|--------|-------|------|
| | | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe | |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | Салат из моркови с яблоком | 49 | 60 | 3,40 | 0,7 | 1,6 | 5 | 39 | 0,05 | 2,5 | 85 | 0,7 | 21,4 | | 11 | 0,4 | |
| 2 | Борщ с мясом и сметаной | 110 | 250 | 10,00 | 5,2 | 13,9 | 16,3 | 174 | 0,03 | 9,5 | 0,03 | 0,2 | 29 | 30 | 52,6 | 0,44 | |
| 3 | Рис отварной | 311 | 150 | 5,04 | 4,2 | 6,6 | 46,4 | 240 | 0,04 | 0 | 0,06 | 0,2 | 59,4 | 55,1 | 19,9 | 0,85 | |
| 4 | Цыпленок тушеный с овощами | 488 | 80 | 23,41 | 16,5 | 5,9 | 9,4 | 247 | 0,31 | 0 | 0,01 | 0,09 | 6,1 | 14,3 | | 0,08 | |
| 5 | Компот их с/ф | 639 | 200 | 2,10 | 0,5 | 0 | 28,3 | 11,6 | 0 | 0 | 0,9 | 0 | 0 | 0 | 0 | 0 | |
| 6 | Хлеб ржаной | | 30 | 1,05 | 2,3 | 0,3 | 24 | 107 | 0,1 | 0 | 0 | 1,15 | 14,5 | 45,5 | 11 | 0,8 | |
| ИТОГО | | | | | 45,00 | 29,40 | 28,30 | 129,40 | 818,60 | 0,53 | 12,00 | 86,00 | 2,34 | 130,40 | 144,90 | 94,50 | 2,57 |

Обед для учащихся 1-4 классов

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осень

Возрастная категория: 7-11 лет

| № | прием пищи, наименование | № рецепта | масса порций | цена | пищевые вещества (г) | | | энергетическая ценность (ккал) | витамины (мг) | | | | минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------|-------------------------------------|-----------|-----------------|-------|----------------------|-------|--------|-----------------------------------|---------------|------|------|------|---------------------------|--------|-------|------|
| | | | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Ca | Р | Mg | Fe |
| ОБЕД | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | суп рыбный | 142 | 250 | 9,40 | 4,8 | 3,1 | 24,8 | 251 | 0,08 | 9 | 0,04 | 0,25 | 16,2 | 20,6 | 47,8 | 1 |
| 2 | запеканка творожная со сгущенкой | | 150/20 | 33,00 | 27,8 | 23 | 85,3 | 554,9 | 0,04 | 0,22 | 0,08 | 0,4 | 72,1 | 110,6 | 17,33 | 0,9 |
| 3 | чай сладкий с лимоном | 685 | 200 | 1,55 | 0,3 | 0 | 15,2 | 60 | 0 | 0,1 | 0 | 0 | 5,2 | 8,2 | 4,4 | 0,84 |
| 4 | хлеб ржаной | | 30 | 1,05 | 2,3 | 0,3 | 24 | 107 | 0,1 | 0 | 0 | 1,15 | 14,5 | 45,5 | 11 | 0,8 |
| ИТОГО | | | | 45,00 | 35,20 | 26,40 | 149,30 | 972,90 | 0,22 | 9,32 | 0,12 | 1,80 | 108,00 | 184,90 | 80,53 | 3,54 |