



«Утверждаю»
 М.П. директор МБОУ
 «Куженерская средняя
 общеобразовательная
 школа №2»
 О.В.Роженцова
 « 30 » 09 2023г.

Перспективное двухнедельное меню МБОУ «Куженерская средняя общеобразовательная школа №2» Куженерского района Республики Марий Эл.

Сезон осенне-зимний Возрастная категория с 7 до 11 лет

Прием пищи	Наименования блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Витамины				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углеводы			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
неделя 1															
день 1															
Завтрак	Яйца вареные.	1шт/40	5	4,6	0,3	63		0,0							
	Макароны запеченные с сыром	150/5	4,9	5	29,63	210	337	3	0	0,1	0	22	76,8	4,8	1
	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	334	2	0,03	0,02	0	17,2	64,6	5,2	0,8
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	48	693	4	1,3	0,01	0	122,6	116,2	21,6	0,7
	Хлеб ржаной	15	1	0,1	7,2	32		4	0	0	0	12	39	8,4	0,66
	Яблоко	1/100	0,4	0,4	9,8	43		7	0	0	0	16,2	73	27,6	2,1
Итого на завтрак		530	16,9	18,37	63,03	586	25%								
Обед	Уха с перловой крупой (скумбрия)	250	7,29	5,75	25	184									
	Гуляш из говядины	90	6,9	3,3	2	102	142	0	10,6	0	0	23,7	0	35,1	0,9
	Каша рассыпчатая с маслом сливочным (крупя гречневая)	150	8,4	10,8	41,2	231	437	5	3,1	0	0	12,2	11,5	21,9	2,3
	Горошек консервированный	60	1,6	0,2	3,21	43	508	7	0	0,02	0	13,2	188	125	4,2
						515	6	5	0	0	10	31	10,5	0,35	

	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124	639	0,01	0,5	0	0	16	17,9	7,2	0,5
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71		0,04	0	0	0	6	29,5	4,2	0,33
	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,7	64		0,07	0	0	0	16,2	73,8	27,6	2,1
Итого на обед		810	21,25	18,76	105,88	819		34,80%							
Итого за 1-ый день			38,15	37,13	168,91	1405		59,80%							
неделя 1 день 2															
Завтрак	Масло сливочное порциями	10	0	0,08	7,25	66	96	0	0	0,04	0	2,4	3	0,05	0,02
	Каша вязкая молочная с маслом сливочным (крупа пшеничная)	200	4,5	6,1	24,9	178	302	0,09	0,13	59	0	99,9	162,2	28,3	1,28
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,4	3,6	27,9	148	692	0	0	0	0	60,3	45	7	0,1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	48		0,05	0	0	0	12	39	8,4	0,66
	Хлеб ржаной	20	1,38	0,2	8,48	43		0,07	0	0	0	9,5	8	6	1,1
	Конфеты шоколадные	50	3,45	17,85	26,4	105		0,08	120	0	0	68	46	26	0,6
Итого на завтрак		500	10,3	10,4	70,04	588		25,00%							
Обед	Щи из свежей капусты	220	2	4,3	10	88	124	0,1	31	0,02	0	35,8	45,74	20,1	0,8
	с мясом (говядина)	20	6,2	1,1	0	44		0,01	0	0	0	0	1,9	37,6	4,7
	со сметаной	10	0,3	2	0,3	21		0	0	0,01	0	8,6	6	0,8	0
	Рыба тушеная в томате с овощами (скумбрия)	90	9,7	11,28	9,9	185	374	0,08	5,4	0	0	38	162,1	44,65	0,9
	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,1	6,8	21,9	164	520	0	16,2	0,01	0	26,9	63,8	21,6	0,7

	Огурцы консервированные.	60	0,05	0	0,23	8	576	0	0	0	0	6,25	5	0	0,75
	Компот из свежих плодов(яблок)	200	0,2	0	35,8	142	631	0,01	5,2	0	0	6,8	4,4	3,6	0,9
	Хлеб ржаной	35	2,76	0,46	14,8	75		0,07	0	0	0	16,2	73,8	27,6	2,1
	Хлеб пшеничный	40	3,07	0,12	19,4	95		0,04	0	0	0	12	39	8,4	0,66
Итого на обед		825	28,05	26,5	86,88	822		35,00 %							
Итого за 2-ой день			38,35	36,54	156,92	1410		60,00 %							

неделя 1															
день 3															
Завтрак	Бутерброд с повидлом	60	1,2	3,1	21	118	2	0,03	0,1	0,02	0	8	21,7	8,3	0,8
	Пельмени отварные с маслом сливочным	120/5	10,2	19,1	21,3	265	719	0	7,9	0	0	0	0	0	0
	Чай с лимоном	200	1,6	1,6	17,3	60	686	0	2,8	0	0	3,1	1,5	0,8	0
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	48		0,04	0	0	0	12	39	8,4	0,66
	Хлеб ржаной	20	1,38	0,2	8,48	43		0,07	0	0		16,2	73	27,6	2,1
	Груша	1шт/100	0,4	0,3	10,3	46		0,08	2,5	0	0	9,5	8	6	1,1
Итого на завтрак		525	15,9	24,16	65,22	580		24,70 %							
Обед	Суп картофельный с бобовыми	230	6,1	5,3	22,3	136	139	0,24	11,5	0	0	31,6	87	34,3	2,1
	с курицей (бройлер)	20	3,8	1,7	0,1	30	122	0,01	0	0,01	0	3,4	35,5	3,9	0,3
	Тефтели из говядины.	90	4	5,2	5,2	126	461	0,06	2	0	0	12,5	98	15,5	1,5
	Макароны отварные с маслом.	150	5,1	6,2	34,5	231	332	0,06	0	0	0	7,2	30,4	5,6	0,6
	Кукуруза консервированная	60	2,6	0	11,5	35	515	0	4,8	0	0	0	50	0	0

	Компот из плодов или ягод сушеных (курага)	200	0,12	0	31,6	126		0,02	0,8	0	0	32	29,2	21	0,64
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71		0,04	0	0	0	12	39	8,4	0,66
	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,7	64		0,07	0	0	0	16,2	73,8	27,6	2,1
Итого на обед		810	25,57	15,8	99,5	819		34,90	%						
Итого за 3-ий день			41,67	39,96	164,72	1399		59,53	%						

неделя 1															
день 4															
Завтрак	Сыр порциями	30	6,9	8,7	0	108	97	0,01	0,84	0,06	0	312,3	162,2	15	0,36
	Лапшевник с творогом с молоком сгущенным	150	13,31	11,56	31,2	274	208	0,16	0	0,02	0	10,7	88,9	31,1	1
	Кофейный напиток	200	1,4	1,5	25,4	130	692	0,02	0,02	0,1	0	86,5	61,3	9,5	0,1
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	48		0,04	0	0	0	12	39	8,4	0,66
	Апельсин	1шт/100	0,56	0,14	15,23	39		0,08	120	0	0	68	46	26	0,6
Итого на завтрак		500	19,8	26,0	78,4	599,0		25,40	%						
Обед	Суп из овощей	220	2,2	4,4	12,4	87	135	0,08	33,9	0,02	0	25,6	53	21,6	0,8
	с мясом (говядина)	20	6,2	1,1	0	44		0,01	0	0	0	1,9	37,6	4,7	0,5
	со сметаной	10	0,3	2	0,3	21		0	0	0,01	0	8,6	6	0,8	0
	Плов из курицы (бройлер)	250	8	8,8	18	322	492	0,08	2,5	0,02	0	18,6	182,7	27,9	1,4
	Икра свекольная	60	1	4,1	8,3	79	78	0,03	16,6	0	0	47	54	32,7	2
	Кисель из повидла	200	0,1	0	22,3	96	383	0	0	0	0	0,2	0	0	0
	Хлеб пшеничный	40	2,43	0,48	14,8	98		0,0	0	0	0	12	39	8,4	0,66

								4								
	Хлеб ржаной	30	2,07	0,36	12,7	64		0,07	0	0	0	16,2	73	27,6	2,1	
Итого на обед		830	22,1	17,24	95,6	811		34,60%								
Итого за 4-ый день			41,9	43,6	174	1410		60,00%								

неделя 1																
день 5																
Завтрак	Яйца вареные.	40/1 шт	5	4,6	0,3	63		0,03	0	0,1	0	22	76,8	4,8	1	
	Пюре из бобовых с маслом и луком.	170	10,6	8,08	18,7	195		0,86	0	0,06	0	85,4	221	84,4	6,6	
	Чай с молоком	200	1,6	1,6	27,3	87		0,02	0,6	0	0	60,3	45	7	0,11	
	Хлеб ржаной	20	1,38	0,2	8,48	43		0,07	0	0		16,2	73	27,6	2,1	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	48		0,04	0	0	0	12	39	8,4	0,66	
	Печенье	50	1,4	6,4	29,14	152		0,12	0	0	0	32,4	147,6	55,2	4,2	
Итого на завтрак		500	18,5	21,0	83,6	588,0		25%								
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	230	2,9	2,5	21	120										
	с курицей (бройлер)	20	3,3	1,5	0,1	30		1,6	16,5	0,01	0	18,3	64,4	24	1,1	
	Жаркое по домашнему (говядина)	250	27,8	11,6	10	334		0,01	0	0,01	0	3,4	35,5	3,9	0,3	
	Капуста маринованная	60	0,9	0,06	1,9	43		0,15	18,3	0	0	5,75	10,5	3,5	0,15	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124		0,02	16,6	0	0	47	54	32,7	2	
	Хлеб пшеничный	40	1,9	0,38	11,8	96		0,01	0,5	0	0	16	17,9	7,2	0,5	
							639	0,05	0	0	0	12	39	8,4	0,66	

	Хлеб ржаной	35	2,07	0,36	12,7	75		0,07	0	0	0	16,2	73	27,6	2,1
Итого на обед		835	23,47	18,45	86,06	822		35,00%							
Итого за 5-ый день			41,97	39,49	169,66	1410		60,00%							

неделя 1															
день 6															
Завтрак	Масло сливочное порциями	10	0	0,08	7,25	66	96	0	0	0,04	0	2,4	3	0,05	0,02
	Оладьи с молоком сгущенным	165/15	5,9	10	26	249	733	0,1	0,05	0,032	0	25,25	52,62	9,96	1,06
	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	693	0,04	1,3	0,03	0	122,6	116,2	21,6	0,7
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	48		0,04	0	0	0	12	39	8,4	0,66
	Яблоко	1шт/100	0,4	0,4	9,8	43		0,06	26	0	0	0	0	32	22
Итого на завтрак		510	12,3	15,2	51,4	596,0		25,30%							
Обед	Рассольник по-Ленинградски	230	3	4,5	20,1	124	132	0,13	17,5	0,02	0	20	74,9	25,8	1
	с курицей (бройлер)	20	3,8	1,5	0,1	30		0,01	0	0,01	0	3,4	35,5	3,9	0,3
	Котлеты из говядины	90	12,3	10,6	12	149	454	0,05	3,1	0	0	12,2	11,5	21,9	2,3
	Каша рассыпчатая с маслом сливочным (крупа гречневая)	150	8,4	10,5	41,2	231	508	0,27	0	0,02	0	13,2	188	125	4,2
	Компот из свежих плодов(яблок)	200	0,2	0	35,8	142	631	0,01	5,2	0	0	6,8	4,4	3,6	0,9
	Горошек консервированный	60	1,6	0,2	3,21	43	515	0,06	5	0	0	10	31	10,5	0,35
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,2	10,6	53		0,07	0	0	0	16,2	73,8	27,6	2,1
	Хлеб пшеничный	30	2,43	0,24	14,58	71		0,04	0	0	0	12	39	8,4	0,66

Итого на обед		805	19,03	27,67	137,43	843		35,90 %								
Итого за 6-ой день			31,33	42,87	188,83	1439		61,23 %								
неделя 1 день 7																
Завтрак	Бутерброд с повидлом	60	1,2	3,1	21	118		2	0,0 3	0,1	0,02	0	8	21,7	8,3	0,8
	Каша вязкая молочная с маслом сливочным (крупа пшено)	170	3,2	5,2	14,8	156		302	0,1 6	0	0,02	0	10,7	88,9	31,1	1
	Кофейный напиток с молоком.	200	2,5	3,6	28,7	152		692	0,0 2	0,6	0	0	60,3	45	7	0,1
	Вафли	50	1,06	4,9	21,3	119			0,0 8	0	0	0	0	2	6,6	0,4
	Хлеб ржаной	20	1,38	0,2	8,48	43			0,0 7	0	0	0	16,2	73	27,6	2,1
Итого на завтрак		500	9,3	17,0	94,3	588,0		25,00 %								
Обед	Борщ с капустой с картофелем	220	2	5,2	13,1	93		110	0,0 2	0	0,02	0	0	46,4	48,8	27,5
	с мясом (говядина)	20	6,2	1,1	0	44			0	0	0	0	0	2,8	37,6	3,8
	со сметаной	10	0,3	2	0,3	21			0	0	0,01	0	0,01	8,6	6	0,8
	Куры тушеные в сметанном соусе	90	10,2	17,8	1,1	224		290	0,1 2	12,3	0,06	0	30,1	173,3	33,6	2,2
	Картофельное пюре с маслом сливочным	150	3,1	6,7	12,4	164		520	0	16,2	0,01	0	26,9	63,8	21,6	0,7
	Огурцы консервированные.	60	0,05	0	0,22	8		576	0	0	0	0	6,25	5	0	0,75
	Компот из плодов и ягод сушеных (изюм)	200	0,4	0	34,7	106		638	0,0 3	0	0	0	16	25,8	8,4	0,6
	Хлеб пшеничный	40	3,24	0,32	19,16	96			0,0 4	0	0	0	12	39	8,4	0,66
	Хлеб ржаной	30	2,2	0,3	13,15	64			0,0 7	0	0	0	16,2	73	27,6	2,1

Итого на обед		820	28,84	20,76	91,7	820		34,90 %								
Итого за 7-ой день			38,18	37,76	168,4	1408		59,91 %								
неделя 1 день 8																
Завтрак	Яйца вареные.	1шт/40	5	4,6	0,3	63										
	Вареники с творогом с маслом сливочным (полуфабрикаты).	150/3	10,6	12,9	23	305	337	0,03	0	0,1	0	22	76,8	4,8	1	
	Чай с сахаром	200	0,2	0	15	82	685	0	0	0	0	0,3	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	48		0	0	0	0	12	39	8,4	0,66	
	Хлеб ржаной	20	1,38	0,2	8,48	43		0,07	0	0	0	16,2	73	27,6	2,1	
	Апельсин	1шт/100	0,56	0,14	15,23	39		0,08	120	0	0	68	46	26	0,6	
Итого на завтрак		533	18,7	17,9	56,5	580,0		24,70 %								
Обед	Суп картофельный с бобовыми	230	6,1	5,6	22,3	136										
	с мясом (говядина)	20	6,2	1,1	0	44	139	0,24	11,5	0	0	31,6	87	34,3	2,1	
	Биточки рыбные (скумбрия)	90	8,6	6,5	0	128		0,01	0	0	0	1,9	37,6	4,7	0,5	
	Соус томатный (подлива)	30	1,7	0,7	2,2	10	388	0,07	0,6	0,02	0	25,4	164,5	30,7	2,1	
	Макароны отварные с маслом сливочным.	150	6,1	3,2	20,9	231		0,06	0	0	0	7,2	30,4	5,6	0,6	
	Кукуруза консервированная	60	1,3	0	6,7	35	515	0	4,8	0	0	0	50	0	0	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0	31,4	124		0,01	0,5	0	0	16	17,9	7,2	0,5	
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	71		0,04	0	0	0	12	39	8,4	0,66	
	Хлеб ржаной	25	1,7	0,2	10,6	53		0,07	0	0	0	16,2	73	27,6	2,6	
Итого на обед		835	30,36	17,84	106,28	832		35,40 %								

Итого за 8-ой день			49,06	35,74	162,78	1412		60,08 %								
неделя 1 день 9																
Завтрак	Масло сливочное порциями	10	0	0,08	7,25	66		96	0	0	0,04	0	2,4	3	0,05	0,02
	Суп молочный с макаронными изделиями	200	7	7,9	24,7	141		160	0,08	1,6	0,01	0	153,8	129,9	20,7	0,4
	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87		705	0,02	0,6	0	0	6,03	45	7	0,11
	Печенье	50	5,4	15,4	38,86	198			0,12	0	0	0	32,4	147,6	55,2	4,2
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,72	48			0,04	0	0	0	12	39,8	8,4	0,66
	Хлеб ржаной	20	1,38	0,2	8,48	43			0,07	0	0	0	16,2	73,8	27,6	2,1
Итого на завтрак		500	14,9	18,1	81,3	583,0		24,80 %								
Обед	Суп из овощей	220	2,2	4,4	12,4	87		135	0,08	33,9	0,02	0	25,6	53	21,6	0,8
	с мясом (говядина)	20	6,2	1,1	0	44			0,01	0	0	0	1,9	37,6	4,7	0,5
	со сметаной	10	0,3	2	0,3	21			0	0	0,01	0	8,6	6	0,8	0
	Печень по строгоновски	100	13,6	13,6	3,9	195		431	0,27	28,4	7,1	0	9,5	274	16	6
	Рис отварной с маслом сливочным	150	1,8	3	18,8	117		511	0,03	0	0,02	0	3,4	55,3	18	0,4
	Икра свекольная	60	1	4,1	8,3	79		78	0,03	16,6	0	0	47	54	32,7	2
	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,2	0	35,8	142		631	0,01	5,2	0	0	6,8	4,4	3,6	0,9
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,8	71			0,04	0	0	0	12	39	8,4	0,66
	Хлеб ржаной	30	2,2	0,3	13,15	64			0,07	0	0	0	16,2	73	27,6	2,1
Итого на обед		820	21,08	24,67	96,75	820		34,90 %								

Итого за 9-ый день			35,98	42,74	178,05	1403		59,70 %								
неделя 1 день 10																
Завтрак	Сыр порциями	30	6,9	8,7	0	108		0,0 1	0,84	0,06	0	312,3	162,2	15	0,36	
	Каша вязкая молочная с маслом сливочным (хлопья "Геркулес")	200	4,2	7,8	15,6	195										
							302	0,2	0	0,02	0	20,1	109,7	48,3	0,7	
	Кофейный напиток с молоком сгущенным	200	2,4	3,6	27,9	148		0,0 2	0,6	0	0	60,3	45	7	0,1	
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,32	9,86	48		0,0 4	0	0	0	12	39	8,4	0,66	
	Хлеб ржаной	20	1,38	0,2	8,77	43		0,0 7	0	0	0	16,2	73	27,6	2,1	
	<u>Груша</u>	1шт/10 0	0,4	0,3	10,3	46		0,0 7	0	0	0	16,2	73	27,6	2,1	
Итого на завтрак		570	18,6	29,3	76,3	588,0		25,00 %								
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	230	2,9	2,5	21	120										
							140	1,6	16,5	0,01	0	18,3	64,4	24	1,1	
	с курицей (бройлер)	20	3,8	1,5	0,1	30		0,0 1	0	0,01	0	3,4	35,5	3,9	0,3	
	Жаркое по домашнему (говядина)	250	11,8	11,5	10	334		0,1 5	18,3	0	0	19,1	201,3	38,8	31,4	
	Капуста маринованная	60	0,9	0,06	1,9	43		0,0 2	16,6	0	0	47	54	32,7	2	
	Компот из плодов и ягод сушеных(чернослив)	200	0,6	0	29	116										
							638	0	0,7	0	0	20	20,7	25,5	0,7	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,4	26,73	119		0,0 4	0	0	0	12	39	27,6	0,66	
	Хлеб ржаной	30	2,2	0,36	12,7	64		0,0 7	0	0	0	16,2	73	27,6	2,1	
Итого на обед		840	24,28	16,1	93,78	826		35,17 %								

Итого за 10-ый день			42,83	42,37	170,08	1414	60,17 %								
ИТОГО			399,4	398,2	1702,35	14110	60,04 %								
итого за смену соотношении			39,4	39,8	170,2	1411	60,04 %								

	Пищевые вещества (грамм)			Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
1	38,15	37,13	168,91	1405 59,8%
2	38,35	36,54	156,92	1410 60,0%
3	41,66	39,96	164,72	1399 59,53%
4	41,9	43,6	174,0	1410 60,0%
5	41,27	39,49	169,66	1410 60,00%
6	31,33	42,87	188,83	1439 61,23%
7	38,18	37,76	168,4	1408 59,9%
8	49,06	35,74	162,78	1412 60,08%
9	35,98	42,74	178,05	1403 59,7%
10	42,83	42,37	170,08	1414 60,17%
Итого за 10дней:	399,42	398,20	1702,35	14110 60,04%
В среднем за один день	Делить сумму (итого) на 10 39,94	Делить сумму (итого) на 10 39,82	Делить сумму (итого) на 10 170,23	Делить сумму (итого) на 10 1410
Норма	Белки берутся за единицу 1:	1:	4	
Не более	39,9	39,5	167,5	1410(60%) Завтрак-588ккал (25%) Обед -822ккал (35%)

