

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Колобовская средняя школа»**

**(МОУ «Колобовская средняя школа»)**

155933 Ивановская обл., Шуйский муниципальный район, п. Колобово, ул. Садовая д.2

E-mail: Kmsoh @yandex.ru, тел. 37 – 6 – 82

«Утверждаю»  
Директор МОУ «Колобовская средняя школа»  
Ефремова М.В.

« 11 » 20 21



**\* Примерное двухнедельное меню  
МОУ «Колобовская средняя школа»  
для организации питания обучающихся 7-11 лет**

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний, весенне-осенний

Возрастная категория: 7-11 лет

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>завтрак</b>													
1	Бутерброд с маслом	30 10	2.4	8.6	14.6	146	0.05	0	0.05	0.03	8.1	27.4	9.9	0.62
487	Кура отварная	60	15	12.6	0.2	174	0.03	0.57	0	0	12.33	0	12.56	1.18
747	Рис отварной	150	3.81	6.11	38.61	228	0.03	0	0.03	0	32.73	82.28	28.67	0.77
943	Чай с сахаром	200/15	0.2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0.4
	Хлеб ржаной	35	3.66	0.72	24.6	123.6	0.1	0	0	0	21	31.6	9.4	0
<b>Итого</b>			<b>21.41</b>	<b>27.31</b>	<b>67.41</b>	<b>576.00</b>	<b>0.11</b>	<b>0.57</b>	<b>0.08</b>	<b>0.03</b>	<b>59.16</b>	<b>109.68</b>	<b>51.13</b>	<b>2.97</b>

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний, весенне-осенний

Возрастная категория: 7-11 лет

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, (г)			Энергетическа я ценность, (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>завтрак</b>													
1	Бутерброд с сыром	50/20	9.2	5.8	24.2	190	0.09	0.14	34.6	0.03	211.5	27.4	27.5	1.14
311	Каша геркулесовая молочная жидкая	180/5	4.5	7.2	27.6	194	0.05	0.48	0.03		111.24	70.6	25.29	0.38
951	Кофе на молоке	200/20	1.4	2	22.4	116	0.02	0	0.08	0	34	45	7	0
	Хлеб пшеничный	45	6.16	1.92	41.84	212	0.16				31.2	99.6	42	
	Фрукты	250	4.83	1.5	63	279	0.06				58	48	36	
	<b>Итого</b>		<b>26.09</b>	<b>18.42</b>	<b>179.04</b>	<b>991.00</b>	<b>0.38</b>	<b>0.62</b>	<b>34.71</b>	<b>0.03</b>	<b>445.94</b>	<b>290.60</b>	<b>137.79</b>	<b>1.52</b>

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний, весенне-осенний

Возрастная категория: 7-11 лет

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (кал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>завтрак</b>														
816	Огурец свежий порционный	50	0.4	0.05	1.3	7	0.01	5	0			11.5	21	7	0.3
205	Котлета рубленая из птицы	50/3	7.5	10.7	7.75	158	0.035	0.195				11	0	11.35	0.9
679	Каша гречневая рассыпчатая	150	7.46	5.61	35.84	230.45	0.18	0	0.02			12.98	208.5	67.5	3.95
1010	Чай с лимоном	200/15/7	0.26	0.05	16.4	15.22	0	2.9	0			8.05	9.78	5.24	0.9
	Хлеб ржаной	35	3.66	0.72	24.6	123.6	0.1	0	0	0		21	31.6	9.4	0
	Фрукты	250	4.83	1.5	63	279	0.06					58	48	36	
	<b>Итого</b>		<b>20.45</b>	<b>17.91</b>	<b>124.29</b>	<b>689.67</b>	<b>0.29</b>	<b>8.10</b>	<b>0.02</b>	<b>0.00</b>		<b>101.53</b>	<b>287.28</b>	<b>127.09</b>	<b>6.05</b>

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний, весенне-осенний

Возрастная категория: 7-11 лет

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>завтрак</b>													
816	Помидор натуральный	50	0.55	0.1	1.9	12		0.03	12.5	0	7	13	10	0.45
591	Гуляш	75/50	22.9	12.6	3.2	311	0.06	0.98	0.01	0	14.88	104.2	29.58	3.42
332	Макаронные изделия отварные	180/5	6.6	4.7	39.4	230	0.07	0	0	0	11.31	0	9.07	0.92
943	Чай с сахаром	200/15	0.2	0	14	28	0	0	0	0	6	0	0	0.4
	Хлеб ржаной	35	3.66	0.72	24.6	123.6	0.1	0	0	0	21	31.6	9.4	0
	<b>Итого</b>		<b>30.25</b>	<b>17.40</b>	<b>58.50</b>	<b>581.00</b>	<b>0.16</b>	<b>13.48</b>	<b>0.01</b>	<b>0.00</b>	<b>39.19</b>	<b>117.20</b>	<b>48.65</b>	<b>5.19</b>

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний, весенне-осенний

Возрастная категория: 7-11 лет

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (кал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>завтрак</b>														
816	Огурец свежий порционный	50	0.4	0.05	1.3	7	0.01	5	0	0	11.5	21	7	0.3	
488	Рыба жареная	75/5	16.34	5.46	3.21	127.5	0.1	0.21	70		50.13	237.13	32.5	1.24	
694	Пюре картофельное	150	3.06	4.8	20.45	137.25	0.14	18.17	25.5	0	36.98	86.6	27.75	1.01	
699	Напиток лимонный	200	0.2	0	19.8	77	0.01	5.28	0	0	7.11	0	2.49	0.11	
	Хлеб ржаной	35	3.66	0.72	24.6	123.6	0.1	0	0	0	21	31.6	9.4	0	
	<b>Итого</b>		<b>20</b>	<b>10.31</b>	<b>44.76</b>	<b>348.75</b>	<b>0.26</b>	<b>28.66</b>	<b>95.50</b>	<b>0.00</b>	<b>105.72</b>	<b>344.73</b>	<b>69.74</b>	<b>2.66</b>	

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенне-осенний

Возрастная категория: 7-11 лет

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>завтрак</b>														
1	Бутерброд с маслом	30 10	2.4	8.6	14.6	146	0.05	0	0.05	0.03	8.1	27.4	9.9	0.62	
311	Каша пшеничная молочная жидкая	180/5	6.5	8	30.7	221	0.16	0.46	0.03		113.44	70.6	39.64	1.03	
951	Кофе на молоке	200/20	1.4	2	22.4	116	0.02	0	0.08	0	34	45	7	0	
	Хлеб пшеничный	45	6.16	1.92	41.84	212	0.16				31.2	99.6	42		
	Йогурт сливочный	115	1.61	0.115	16.2	73.6	0.1								
	<b>Итого</b>		<b>18.07</b>	<b>20.64</b>	<b>125.74</b>	<b>768.60</b>	<b>0.49</b>	<b>0.46</b>	<b>0.16</b>	<b>0.03</b>	<b>186.74</b>	<b>242.60</b>	<b>98.54</b>	<b>1.65</b>	

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенне-осенний

Возрастная категория: 7-11 лет

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (кал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>завтрак</b>														
816	Помидор натуральный	50	0.55	0.1	1.9	12	0.03	12.5	0	0		7	13	10	0.45
487	Кура отварная	60	15	12.6	0.2	174	0.03	0.57	0	0		12.33	0	12.56	1.18
747	<b>Рис отварной</b>	150	3.81	6.11	38.61	228	0.03	0	0.03	0		32.73	82.28	28.67	0.77
1010	Чай с лимоном	200/15/7	0.26	0.05	16.4	15.22	0	2.9	0			8.05	9.78	5.24	0.9
	Хлеб ржаной	35	3.66	0.72	24.6	123.6	0.1	0	0	0		21	31.6	9.4	0
	<b>Итого</b>		<b>19.62</b>	<b>18.86</b>	<b>57.11</b>	<b>429.22</b>	<b>0.09</b>	<b>15.97</b>	<b>0.03</b>	<b>0.00</b>		<b>60.11</b>	<b>105.06</b>	<b>56.47</b>	<b>3.30</b>

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенне-осенний

Возрастная категория: 7-11 лет

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (кал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>завтрак</b>														
1	Бутерброд с маслом	30 10	2.4	8.6	14.6	146	0.05	0	0.05	0.03	8.1	27.4	9.9	0.62	
311	Каша манная молочная жидкая	180/5	4.5	7.2	27.6	194	0.05	0.48	0.03		111.24	70.6	25.29	0.38	
951	Кофе на молоке	200/20	1.4	2	22.4	116	0.02	0	0.08	0	34	45	7	0	
	Хлеб пшеничный	45	6.16	1.92	41.84	212	0.16				31.2	99.6	42		
	Фрукты	250	4.83	1.5	63	279	0.06				58	48	36		
	<b>Итого</b>		<b>19.29</b>	<b>21.22</b>	<b>169.44</b>	<b>947.00</b>	<b>0.34</b>	<b>0.48</b>	<b>0.16</b>	<b>0.03</b>	<b>242.54</b>	<b>290.60</b>	<b>120.19</b>	<b>1.00</b>	

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенне-осенний

Возрастная категория: 7-11 лет

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>завтрак</b>														
366	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/40	26.04	19	33.8	408	0.07	0.54	0.33			266.71	344.91	36.82	0.8
943	Чай с сахаром	200/15	0.2	0	14	28	0	0	0			6	0	0	0.4
	Фрукты	250	4.83	1.5	63	279	0.06					58	48	36	
	<b>Итого</b>		<b>31.07</b>	<b>20.50</b>	<b>110.80</b>	<b>715.00</b>	<b>0.13</b>	<b>0.54</b>	<b>0.33</b>	<b>0.00</b>		<b>330.71</b>	<b>392.91</b>	<b>72.82</b>	<b>1.20</b>

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний, весенне-осенний

Возрастная категория: 7-11 лет

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, (г)			Энергетическая ценность, (калл)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>завтрак</b>													
816	Помидор натуральный	50	0.55	0.1	1.9	12	0.03	12.5	0	0	7	13	10	0.45
205	Котлета рубленая из птицы	50/3	7.5	10.7	7.75	158	0.035	0.195			11	0	11.35	0.9
694	Пюре картофельное	150	3.06	4.8	20.45	137.25	0.14	18.17	25.5	0	36.98	86.6	27.75	1.01
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0.05	0.01	31.2	121	0.07	0.29	0		14.62	3.6	8.5	0.19
	Хлеб ржаной	35	3.66	0.72	24.6	123.6	0.1	0	0	0	21	31.6	9.4	0
	<b>Итого</b>		<b>11.16</b>	<b>15.61</b>	<b>61.30</b>	<b>428.25</b>	<b>0.28</b>	<b>31.16</b>	<b>25.50</b>	<b>0.00</b>	<b>69.60</b>	<b>103.20</b>	<b>57.60</b>	<b>2.55</b>