

**Примерное двухнедельное меню  
обучающихся 1-4 классов  
МБОУ «Успенская СОШ»**

День недели	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептур ы
			белки	жиры	углеводы		
<b><u>Понедельник</u></b> <b>1 день</b> Завтрак	Гречка отварная с соусом	150/50	7,46	5,61	35,84	280,45	№679
	Котлета или биточки мясные	75	12,44	9,24	12,56	183	№268
	Кофейный напиток	200	2,8	2,2	14,8	88	№379
	Кондитерское изделие	50	3,8	4,9	37,2	208,5	№42
	Хлеб	60	4,56	0,4	29,8	135,6	№8
	<b>Итого</b>					<b>895,55</b>	
<b><u>Вторник</u></b> <b>2 день</b> Завтрак	Рожки отварные	150	25,30	19,50	50,65	395	№304
	Чай с лимоном	200\7\15	0,26	0,05	15,22	59	№ 434
	Гуляш из говядины	80	11,64	13,43	2,31	176,8	№260
	Хлеб	60	4,56	0,4	29,8	135,6	№8
	<b>Итого</b>					<b>766,4</b>	
<b><u>Среда</u></b> <b>3 день</b> Завтрак	Жаркое по-домашнему	80/160	27,53	7,47	21,95	265	№436
	Компот из свежемороженоых ягод	200	0,2	0,08	17,42	69,44	№ 123
	Хлеб	60	4,56	0,4	29,8	135,6	№8
	<b>Итого</b>					<b>470,04</b>	
<b><u>Четверг</u></b> <b>4 день</b> Завтрак	Капуста тушенная	150	2,78	6,48	34,52	213,53	№336
	Тефтели мясные	80	8,87	13,06	9,66	191,33	№ 462
	Какао напиток с молоком	200	3	2,62	15,36	99	№395
	Хлеб	60	4,56	0,4	29,8	135,6	№8
		<b>Итого</b>					<b>639,46</b>
<b><u>Пятница</u></b> <b>5 день</b> Завтрак	Картофельное пюре	180	6,89	6,72	11,47	130,80	№87
	Гуляш из куриного филе или рыба тушенная	100 75\75	25,1 13,87	25,98 7,85	8,02 6,53	182,25 150,00	№260 №486
	Чай	200\7	0,26	0,05	15,22	59	№434
	Хлеб	60	4,56	0,4	29,8	135,6	Хлеб
	Мучное изделие (булочка или плюшка)	100	7,7	17,7	133,9	158,7	№4
		<b>Итого</b>					<b>816,35</b>
<b><u>Суббота</u></b> <b>6 день</b> Выходной							
<b><u>Воскресенье</u></b> <b>7 день</b> Выходной							

<b><u>Понедельник 8 день</u></b> Завтрак	Рожки отварные	100	3,68	3,01	18,13	113,30	№688
	Котлета из филе курицы	85	8,87	9,83	11,71	171	№286
	Чай с сахаром	0,200	020	0,00	14,00	28,00	№943
	Хлеб	60	4,56	0,4	29,8	135,6	№943
	Пряник	50	2,3	0	37,5	183	№608
		<b>Итого</b>					<b>630,9</b>
<b><u>Вторник 9 день</u></b> Завтрак	Сложный гарнир (капуста, картофель)	160	3,31	6,08	33,92	209,62	№440
	Зразы из говядины	70	8,02	6,74	9,78	136,03	№615
	Кофейный напиток	200	0	0	15,3	49,6	№648
	Хлеб	60	4,56	0,4	29,8	135,6	
	<b>Итого</b>					<b>530,85</b>	
<b><u>Среда 10 день</u></b> Завтрак	Каша пшеничная (гречневая, перловая)или гороховое пюре	150	6,6	4,38	35,27	213,71	№679
	Голубцы ленивые	70\30	9,2	6,8	28,42	214	№27
	Сок	200	2,85	2,41	14,36	395	№68
	Хлеб	60	4,56	0,4	29,8	135,6	
	<b>Итого</b>					<b>958,31</b>	
<b><u>Четверг 11 день</u></b> Завтрак	Плов из курицы или мяса говядины	150 200	14,14 17,8	11,70 18,48	13,97 33,46	214,34 380	№265 №492
	Компот из с\ф	200	0,32	0,0	32,86	129,52	№933
	Хлеб	60	4,56	0,4	29,8	135,6	
		<b>Итого</b>					<b>859,46</b>
<b><u>Пятница 12 день</u></b> Завтрак	Борщ с фасолью с мясом	250\20	8,67	9,78	9,85	167,13	№187
	Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	395	№68
	Хлеб	60	4,56	0,4	29,8	135,6	№8
	Фрукт	180	0,7	0,7	15,6	62	№368
	<b>Итого</b>					<b>759,73</b>	
<b><u>Суббота 13 день</u></b> Выходной							
<b><u>Воскресенье 14 день</u></b> Выходной							

**Примерное двухнедельное меню  
обучающихся 5-11 классов  
МБОУ «Успенская СОШ»**

День недели	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b><u>Понедельник</u></b> <b>1 день</b> Завтрак	Гречка отварная с соусом	150/50	7,46	5,61	35,84	280,45	№679
	Котлета или биточки мясные	75	12,44	9,24	12,56	183	№268
	Кофейный напиток	200	2,8	2,2	14,8	88	№379
	Хлеб	60	4,56	0,4	29,8	135,6	№8
	<b>Итого</b>					<b>687,05</b>	
<b><u>Вторник</u></b> <b>2 день</b> Завтрак	Рожки отварные	150	25,30	19,50	50,65	395	№304
	Чай с лимоном	200/7/15	0,26	0,05	15,22	59	№ 434
	Гуляш из говядины	80	11,64	13,43	2,31	176,8	№260
	Хлеб	60	4,56	0,4	29,8	135,6	№8
	<b>Итого</b>					<b>766,4</b>	
<b><u>Среда</u></b> <b>3 день</b> Завтрак	Жаркое по-домашнему	80/160	27,53	7,47	21,95	265	№436
	Чай с сахаром	0,200	020	0,00	14,00	28,00	№943
	Хлеб	60	4,56	0,4	29,8	135,6	№8
	<b>Итого</b>					<b>428,6</b>	
<b><u>Четверг</u></b> <b>4 день</b> Завтрак	Капуста тушенная	150	2,78	6,48	34,52	213,53	№336
	Тефтели мясные	80	8,87	13,06	9,66	191,33	№ 462
		200	3	2,62	15,36	99	№395
	Какао напиток с молоком	60	4,56	0,4	29,8	135,6	№8
	<b>Итого</b>					<b>639,46</b>	
<b><u>Пятница</u></b> <b>5 день</b> Завтрак	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,14	104,75	№208
	Чай с лимоном	200/7/15	0,26	0,05	15,22	59	№ 434
	Хлеб	60	4,56	0,4	29,8	135,6	Хлеб
	Мучное изделие (булочка или плюшка)	100	7,7	17,7	133,9	158,7	№4
	<b>Итого</b>					<b>458,05</b>	
<b><u>Суббота</u></b> <b>6 день</b> Выходной							
<b><u>Воскресенье</u></b> <b>7 день</b> Выходной							

<b><u>Понедельник</u></b> <b>8 день</b> Завтрак	Рожки отварные	100	3,68	3,01	18,13	113,30	№688
	Котлета из филе курицы	85	8,87	9,83	11,71	171	№286
	Чай с сахаром	0,200	020	0,00	14,00	28,00	№943
	Хлеб	60	4,56	0,4	29,8	135,6	№943
	<b>Итого</b>					<b>447,9</b>	
<b><u>Вторник</u></b> <b>9 день</b> Завтрак	Сложный гарнир (капуста, картофель)	200	6,62	8,08	51,2	220,52	№440
	Зразы из говядины	70	8,02	6,74	9,78	136,03	№615
	Кофейный напиток	200	0	0	15,3	49,6	№648
	Хлеб	60	4,56	0,4	29,8	135,6	
	<b>Итого</b>					<b>541,75</b>	
<b><u>Среда</u></b> <b>10 день</b> Завтрак	Каша пшеничная (гречневая, перловая)или гороховое пюре	150	6,6	4,38	35,27	213,71	№679
	Голубцы ленивые	70/30	9,2	6,8	28,42	214	№27
	Кофейный напиток	200	2,85	2,41	14,36	395	№68
	Хлеб	60	4,56	0,4	29,8	135,6	
	<b>Итого</b>					<b>958,31</b>	
<b><u>Четверг</u></b> <b>11 день</b> Завтрак	Плов из курицы или мяса говядины	150 200	14,14 17,8	11,70 18,48	13,97 33,46	214,34 380	№265 №492
	Компот из с/ф	200	0,32	0,0	32,86	129,52	№933
	Хлеб	60	4,56	0,4	29,8	135,6	
	<b>Итого</b>					<b>859,46</b>	
	<b><u>Пятница</u></b> <b>12 день</b> Завтрак	Борщ с фасолью с мясом	250/20	8,67	9,78	9,85	167,13
Кофейный напиток с молоком		200	2,85	2,41	14,36	395	№68
Хлеб		60	4,56	0,4	29,8	135,6	№8
<b>Итого</b>						<b>697,73</b>	
<b><u>Суббота</u></b> <b>13 день</b> Выходной							
<b><u>Воскресенье</u></b> <b>14 день</b> Выходной							

**Примерное двухнедельное меню  
обучающихся с ОВЗ  
МБОУ «Успенская СОШ»**

День недели	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	№ рецептуры
			белки	жиры	углеводы		
<b>Понедельник</b> <i>1 день</i> Обед	Борщ со свежей капустой и картофелем	200	1,45	3,93	100,20	82	№170
	Гречка отварная с соусом	150/30	7,46	5,61	35,84	280,45	№679
	Котлета мясная	50	15,55	7,77	41,42	256,23	№668
	Фрукты (яблоко или апельсин)	200	0,70	23,10	31,4	113,30	№22
	Кофейный напиток	200	2,8	2,2	14,8	88	№379
	Хлеб	60	4,56	0,4	29,8	135,6	
	<b>Итого</b>					<b>955,58</b>	
<b>Вторник</b> <i>2 день</i> Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,87	2,26	13,31	128,04	№140
	Рожки отварные	150	25,30	19,50	50,65	395	№304
	Гуляш из говядины	80	11,64	13,43	2,31	176,8	№260
	Чай с лимоном	200/7	0,4	0,27	17,2	59	№434
	Фрукты (банан или яблоко)	200	0,70	23,10	31,4	113,30	№22
	Хлеб	60	4,56	0,4	29,8	135,6	
	<b>Итого</b>					<b>879,7</b>	
<b>Среда</b> <i>3 день</i> Обед	Суп крестьянский с куриным мясом	200/20	4,79	6,03	12,49	188,62	№201
	Жаркое по-домашнему	150	17,21	4,67	13,72	265,63	№436
	Компот из свежемороженных ягод	200	0,2	0,08	17,42	69,44	№123
	Хлеб	60	4,56	0,4	29,8	135,6	
	Фрукты (мандарин или яблоко)	200	0,70	23,10	31,4	113,30	№22
	<b>Итого</b>					<b>772,59</b>	
<b>Четверг</b> <i>4 день</i> Обед	Суп картофельный с фрикадельками мясными	200/20	5,83	4,56	13,59	118,80	№209
	Капуста тушеная	150	2,78	6,48	34,52	213,53	№336
	Тефтели мясные	80	8,87	13,06	9,66	191,33	№462
	Какао напиток с молоком	200	3	2,62	15,36	99	№395
	Хлеб	60	4,56	0,4	29,8	135,6	№8
	Фрукты (яблоко или апельсин)	200	0,70	23,10	31,4	113,30	№22
	<b>Итого</b>					<b>1855,45</b>	
<b>Пятница</b> <i>5 день</i> Обед	Суп с рыбными консервами	200	6,89	6,72	11,47	130,80	№87
	Картофельное пюре	180	6,89	6,72	11,47	130,80	№87
	Гуляш из куриного филе или рыба тушеная	100 75/75	25,1 13,87	25,98 7,85	8,02 6,53	182,25 150,00	№260 №486
	Чай	200/7	0,26	0,05	15,22	59	№434
	Хлеб	60	4,56	0,4	29,8	135,6	Хлеб
	Фрукты (яблоко или апельсин)	200	0,70	23,10	31,4	113,30	№22
	<b>Итого</b>					<b>620,95</b>	
	<b>Суббота</b> <i>6 день</i> Выходной						
<b>Воскресенье</b> <i>7 день</i> Выходной							

<b>Понедельник</b> <i>8 день</i> Обед	Рассольник	250	2,0	5,09	11,98	107,3	№96
	Рожки отварные	100	3,68	3,01	18,13	113,30	№688
	Котлета из филе курицы	85	8,87	9,83	11,71	171	№286
	Чай с сахаром	0,200	0,20	0,00	14,00	59,00	№943
	Хлеб	60	4,56	0,4	29,8	135,6	№943
	Фрукты (яблоко или апельсин)	200	0,70	23,10	31,4	113,30	№22
	<b>Итого</b>					<b>689,8</b>	
<b>Вторник</b> <i>9 день</i> Обед	Суп картофельный с бобовыми	200	7,8	48,0	15,94	552,3	№102
	Сложный гарнир (капуста, картофель)	160	3,31	6,08	33,92	139,73	№440
	Зразы из говядины фаршированные рисом	70	8,02	6,74	9,78	136,03	№615
	Кофейный напиток	200	0	0	15,3	49,6	№648
	Хлеб	60	4,56	0,4	29,8	135,6	
	Фрукты (яблоко или апельсин)	200	0,70	23,10	31,4	113,30	№22
	<b>Итого</b>					<b>1126,56</b>	
<b>Среда</b> <i>10 день</i> Обед	Щи со свежей капусты	200	6,37	10,06	8,26	157,04	№88
	Каша пшеничная (гречневая, перловая)	150	6,6	4,38	35,27	213,71	№679
	Голубцы ленивые	70/30	9,2	6,8	28,42	214	№27
	Сок	200	2,85	2,41	14,36	395	№68
	Фрукты (мандарин или яблоко)	200	0,70	23,10	31,4	113,30	№22
	<b>Итого</b>					<b>1093,05</b>	
<b>Четверг</b> <i>11 день</i> Обед	Суп с лапшой	200	2,15	2,27	13,71	83,80	№113
	Плов из курицы или мяса говядины	150	6,6	4,38	35,27	213,71	№679
	Компот из с/ф	200	1,0	-	20,2	84,8	№51
	Кондитерское изделие	50	7,7	17,7	133,9	158,7	№4
	Хлеб	60	4,56	0,4	29,8	135,6	
	<b>Итого</b>					<b>974,53</b>	

<b><u>Пятница</u></b> <b><u>12 день</u></b> <b>Обед</b>	Борщ с фасолью	200	8,67	9,78	9,85	167,13	№187
	Картофельное пюре	150	4,08	6,4	27,26	280,45	№694
	Рыба, тушенная с овощами или мясо птицы отварная	75\30 120	8,32	16	16,96	179,2	№536
	Кофейный напиток с молоком	200	2,85	2,41	14,36	395	№68
	Фрукты (яблоко или апельсин)	200	0,70	23,10	31,4	113,30	№22
	Хлеб	60	4,56	0,4	29,8	135,6	
	<b><i>Итого</i></b>					<b>1060,58</b>	
<b><u>Суббота</u></b> <b><u>13 день</u></b> <b>Выходной</b>							
<b><u>Воскресенье</u></b> <b><u>14 день</u></b> <b>Выходной</b>							