

**Администрация муниципального района «Сыктывдинский»  
Республики Коми**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Часовская средняя общеобразовательная школа»  
«Часса шӧр школа» муниципальной велӧдан сьӧмкуд учреждение**

Директор \_\_\_\_\_ Е.И.Карманова

УТВЕРЖДАЮ

Приказ от 31.08.2023 г № 212

# **2-х недельное меню МБОУ «Часовская СОШ»**

**ПЕРВАЯ НЕДЕЛЯ**

№ сб. рец	Наименование блюд	Масса порции		Б.	Ж.	У.	Энерг. Цен- ность (ккал).	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
		с 7 до 11 лет	с 11 до 18 лет					В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe			
							<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>											
	<b>Завтрак:</b>																	
233	Каша пшённая молочная жидкая	220	250	6\7,5	6,8\8,5	28,6\ 35,75	199,6\ 249,5	0,15\0,18	1,17\1,46	37\46,25	0,14\0,18	119,8\149,75	150,6\188,25	37\46,25	0,94\1,17			
460	Чай с молоком	200	200	1,6	1,3	11,5	64	0,02	0,3	9,5		59,1	45,9	10,5	0,87			
267	Яйцо варёное	40	40	5,1	4,6	0,3	63,00	0,03		100,6	0,2	22,1	77,3	7,8	1,01			
79	Бутерброд с маслом	45/10	45/10	2,71	8,57	16,43	155,65	0,02		60	0,4	7,6	17,5	2,8	0,25			
	<b>Итого:</b>						<b>491,65/ 543,90</b>											
	<b>Обед:</b>																	
148	овощи свежие	60	100	0,42\0,7	0,06\0,1	1,14\ 1,9	6,6\ 11	0,02\0,03	2,1\3,5		0,06\0,10	10,68\17,8	18,18\30,30	8,46\14,10	0,31\0,51			
124	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250/35	300/35	9,28\11,13	8,15\9,78	14,83\ 17,79	169,75\ 203,7	0,14\0,17	10,45\12,54	7,1\8,52	1,45\1,74	28,65\34,38	146,28\175,53	38,08\45,69	2,27\2,72			
372	Котлеты, биточки или шницели из птицы припущенные	90	100	12,38\15,48	8,0\9,57	7,16\ 8,93	146,29\ 182,86	0,06\0,07	0,69\0,86	48,74\60,43	0,47\0,58	31,78\39,69	78,78\98,44	15,06\18,86	1,11\1,39			
256	Макаронные изделия отварные	150	180	5,55\6,66	0,45\0,54	29,57\ 35,48	190,35\ 228,42	0,06\0,07		34,32\41,18	0,84\1,01	13,79\16,54	45,38\54,45	8,87\10,64	1,08\1,29			
491	Компот из фрукт смеси заморож	200	200	0,2	0,1	13,5	56	0,01	1,7		0,1	11	7,7	6,7	0,68			
	Хлеб пшеничный, ржаной	2\30	2\30	5,32	0,63	32,69	161,70											
	<b>Итого:</b>			41,76\47,65	36,56\41,58	181,92 203,76	659,94/ 763,07	0,67\0,73	36,27\38,81	247,23\264,58	7,77\8,74	378,32\428,94	486,79\574,83	127,96\149,09	6,17\7,01			
	<b>Всего:</b>						<b>1276,74\1441,97</b>											

<b>полдник</b>																	
460	снежка	200	200	5,80	5	8		101		0,08	1,4	40,1	240,8	180,6	28,1	0,2	
	Кондитерские изделия (кекс, коржик, печенье, вафли) в индивид. упаковке	100	100	3,5	1,4	34,8		166		0,04		8,6	0,5	10,6	27,2	6,6	0,67
	<b>Итого:</b>							<b>267</b>									
№ сб. рец	Наименование блюд	Масса порции		Б.	Ж.	У.	Энерг. Цен- ность (ккал).	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
		с 7 до 11 лет	с 11 до 18 лет					В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Мг	Fe		
	<b>Завтрак:</b>							<b>ВТОРНИК</b>									
232	каша геркулесовая	220	250	6,2\ 7,75	6,6\ 8,25	31,2\ 39	209\ 261,25	0,08\ 0,1	1,38\ 1,73	40,2\ 50,25	0,52\ 0,65	136,8\ 171	122,4\ 153	20,4\ 25,5	0,46\ 0,58		
466	Кофейный напиток на молоке	200	200	2,6	3,2	19	115	0,02	0,2	15,2	0,08	105	70,7	11,6	0,07		
69	Бутерброд с маслом сыр	50/10/20	50/10/20	7,2	13	10	186	0,02	0,01	81,8	0,28	217,6	104,4	2,8	0,28		
	<b>Итого:</b>						<b>393,25\ 443,15</b>										
	<b>Обед:</b>																
	икра овощная	60	60	0,72	2,83	4,63	46,8	0,03	3,5		0,1	17,8	30,3	14,1	0,51		
117	Суп овощной со сметаной	250/10	300/10	1,73\ 2,07	4,53\ 5,43	8,95\ 10,74	83,25\ 99,9	0,08\ 0,09	8,85\ 10,62		2,35\ 2,82	29,1\ 34,92	52,45\ 62,94	21,68\ 26,01	0,83\ 0,99		
307	Котлеты рыбные	90	90	10,56	11,64	12,29	196,15	0,07	0,86	60,43	0,58	39,69	98,44	18,86	1,39		
377	Картофельное пюре	150	180	3,15\ 3,78	6\ 7,2	9,15\ 10,98	102\ 122,4	0,12\ 0,14	3,75\ 4,5	29,85\ 35,82	0,15\ 0,18	38,25\ 45,9	77,25\ 92,7	24,6\ 29,52	0,87\ 1,04		
491	Компот из вишни	200	200	0,2		15	60,6	0,3	20	0,12	2,34						
	Хлеб пшеничный, ржаной	2\30	2\30	5,32	0,63	32,69	161,70										
	<b>Итого:</b>			<b>31,56\ 37,29</b>	<b>28,99\ 33,35</b>	<b>145,51 161,41</b>	<b>584,92\ 660,68</b>	<b>0,91\ 1,04</b>	<b>55,01\ 63,04</b>	<b>114,26\ 127,80</b>	<b>8,93\ 10,23</b>	<b>241,08\ 300,47</b>	<b>528,87\ 654,18</b>	<b>142,53\ 176,79</b>	<b>5,67\ 6,81</b>		

	<b>Всего:</b>					<b>1240,57/1392,54</b>									
	<b>полдник</b>														
457	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,1	9,3	38					5,1	7,7	4,2	
540	шанежка с картошкой	100	100	9,67	9	45,5	301,67	0,15	2,17	54	1,17	69,67	120,5	27,33	1,27
	<b>Итого:</b>						<b>417,33</b>								
№ сб. рец	<b>Наименование блюд</b>	<b>Масса порции</b>		<b>Б.</b>	<b>Ж.</b>	<b>У.</b>	<b>Энерг. Цен- ность (ккал).</b>	<b>Витамины (мг)</b>				<b>Минеральные вещества (мг)</b>			
		<b>с 7 до 11 лет</b>	<b>с 11 до 18 лет</b>					<b>B1</b>	<b>C</b>	<b>A(мкг)</b>	<b>E</b>	<b>Ca</b>	<b>P</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>
	<b>Завтрак:</b>						<b>СРЕДА</b>								
230	Суп молочный с макарон изделиями	250	300	5,4\  6,75	6,4\  8,00	30,4\  38	200,4\  250,5	0,07\  0,09	1,3\  1,63	39\  48,75	0,26\  0,32	129,5\  162	123,4\  154,25	23\  28,75	0,95\  1,19
457	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,1	9,3	38					5,1	7,7	4,2	
79	Бутерброд с маслом и сыром	50/10/20	50/10/20	7,2	13	10	186	0,02	0,01	81,8	0,28	217,6	104,4	10,5	0,28
	<b>Итого:</b>						<b>450,40 \  500,50</b>								
	<b>Обед:</b>														
34	Салат из свеклы с чесноком	60	100	0,84\  1,4	3,66\  6,1	4,5\  7,5	54/90	0,02\  0,03	2,1\  3,5		0,06\  0,1	10,68\  17,8	18,18\  30,3	8,46\  14,1	0,31\  0,51
121	уха рыбацкая	250	300	11,08\  13,29	3,93\  4,71	16,08\  19,29	143,75\  172,5	0,17\  0,21	12,08\  14,49	23,55\  28,26	0,73\  0,87	44,85\  53,82	170,63\  204,75	43,98\  52,77	1,43\  1,71
375	Плов из отварной птицы	240	280	20\  25	17,00\  21,25	25\  31,25	333\  416,25	0,05\  0,06	1,5\  1,87	19\  23,75	3,77\  4,71	35\  43,75	166\  207,5	36\  45	1,49\  1,86
494	Компот из изюма	200	200	0,3	0,2	14,2	60	0,02	3,3		0,1	13,5	8	5,9	1,16
	Хлеб пшеничный, ржаной	2\ 30	2\ 30	5,32	0,63	32,69	161,70								
	<b>Итого:</b>			<b>34,68\  39,42</b>	<b>43,10\  49,70</b>	<b>128,70 \  142,29</b>	<b>595,15\  677,80</b>	<b>0,41\  0,49</b>	<b>35,24\  41,63</b>	<b>157,65\  172,87</b>	<b>2,84\  3,35</b>	<b>570,24\  634,08</b>	<b>522,17\  605,88</b>	<b>128,35\  150,42</b>	<b>7,07\  8,12</b>

	<i>полдник</i>														
460	кисломолочный напиток	200	200	5,80	5	8	101	0,08	1,4	40,1		240,8	180,6	28,1	0,2
	батон с джемом	70/30	70/30	3,17	1,2	22,8	142,3								
	<b>Всего:</b>						<b>1045,55\ 1178,3</b>								
	<b>Итого:</b>						<b>243,3</b>								
№ сб. рец	Наименование блюд	Масса порции		Б.	Ж.	У.	Энерг. Цен- ность (ккал).	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		с 7 до 11 лет	с 11 до 18 лет					В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Мg	Fe
	<b>Завтрак:</b>						<b>ЧЕТВЕРГ</b>								
279\ 471	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/30	200/30	32,68\ 43,57	10,48\ 13,97	33,63\ 61,7	359,05\ 478,73	0,13\ 0,17	0,75\ 1,0	70,8\ 94,4	0,33\ 0,44	321,25\ 428,33	379,55\ 506,07	43,5\ 53,2	1,14\ 1,52
484	Кисель	200	200			23	90,00	0,3	20,1	0,13	2,35		45,9	10,5	0,87
	Фрукты свежие 1шт	150	150	0,35		9,91	41,04								
	<b>Итого:</b>						<b>595,25\ 653,15</b>								
	<b>Обед:</b>														
148	Овощи свежие(порциями)	60	100	0,42\ 0,7	0,06\ 0,1	1,14\ 1,9	6,6\ 11	0,02\ 0,03	2,1\ 3,5		0,06\ 0,1	10,68\ 17,8	18,18\ 30,3	8,46\ 14,1	0,31\ 0,51
98	Свекольник со сметаной	250/10	300/10	2,05\ 2,46	4,75\ 5,7	10,73\ 12,87	93,75\ 112,5	0,06\ 0,08	8,13\ 9,75		2,4\ 2,88	40,9\ 49,08	66,1\ 79,32	30,03\ 36,03	1,53\ 1,84
366	Кура отварная, соус томатный	90/50	100/50	19,04\ 23,79	17,6\ 21,1	0,07\ 0,07	235,05\ 285,55	0,03\ 0,04	1,2\ 1,5	34\ 42	0,01\ 0,01	29,12\ 36,37	131,15\ 163,9	16\ 20	1,36\ 1,7
256	Макаронные изделия отварные	150	180	5,55\ 6,66	0,45\ 0,54	29,57\ 35,48	190,35\ 228,42	0,06\ 0,07		34,32\ 41,18	0,84\ 1,01	13,79\ 16,54	45,38\ 54,45	8,87\ 10,64	1,08\ 1,29
491	Компот из клубники	200	200	0,2	0,1	13,5	56	0,01	1,7		0,1	11	7,7	6,7	0,68









	<b>Итого:</b>			47,87\	41,55\	130,76\	651,80\	0,47\	22,61\	184,05\	4,73\	534,59\	712,11\	152,64\	7,06\	
				55,81	48,61	145,65	758,95	0,56	29,18	202,89	6,39	604,81	846,29	185,30	8,42	
	<b>Всего:</b>						1092,40\									
							1247,20									
	<b>полдник</b>															
457	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,1	9,3	38					5,1	7,7	4,2		
542	булочка домашняя	100	100	7	11,17	46,33	315	0,08		64,67	1,17	16,17	51,33	9,5	0,75	
	<b>Итого:</b>						340									
<b>№ сб. рец</b>	<b>Наименование блюд</b>	<b>Масса порции</b>		<b>Б.</b>	<b>Ж.</b>	<b>У.</b>	<b>Энерг. Цен-ность (ккал).</b>	<b>Витамины (мг)</b>				<b>Минеральные вещества (мг)</b>				
		<b>с 7 до 11 лет</b>	<b>с 11 до 18 лет</b>					<b>В1</b>	<b>С</b>	<b>А(мгк)</b>	<b>Е</b>	<b>Са</b>	<b>Р</b>	<b>Mg</b>	<b>Fe</b>	
								<b>Среда.</b>								
	<b>Завтрак:</b>															
213	Каша гречневая молочная с маслом	220	250	8,8\	11	7,6\	231,6\	0,19\	0,6\	38,2\	0,44\	115,6\	221,2\	110,2\	3,4\	
							289,5	0,24	0,75	47,75	0,55	144,5	276,5	137,75	4,25	
466	Кофейный напиток на молоке	200	200	2,01	2,39	25,65	131,87	0,02	0,2	15,2	0,08	105	70,7	11,6	0,07	
79	Бутерброд с маслом и сыром	70/10/20	70/10/20	7,2	13	10	186	0,02	0,01	81,8	0,28	217,6	104,4	10,5	0,28	
	<b>Итого:</b>						486,65\									
	538,9															
	<b>Обед:</b>															
34	Салат из свеклы с чесноком	60	100	0,84\	1,4	3,66\	54/90	0,02\	2,1\		0,06\	10,68\	18,18\	8,46\	0,31\	
								0,03	3,5		0,1	17,8	30,3	14,1	0,51	
116	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	250	7,69	6,29	17,17	159,88	0,13	9,33	2,04	1,65	27,48	79,77	29,19	1,31	
348	Тефтели мясные , соус молочный	90/40	90/40	17,7	9	6,3	153	0,05	0,78	26	1,41	41,33	116,39	19,84	1,5	
205	Рис отварной	150	180	3,6\	4,32	4,8\	208,8\	0,03\		24\	0,27\	6,9\	79,95\	26,1\	0,02\	
							250,56	0,04		28,8	0,32	8,28	95,94	31,32	0,03	

494	Компот из изюма	200	200	0,3	0,01	17,5	72	0,02	9,1		0,2	19,1	12,2	8	0,93
	Хлеб пшеничный, ржаной	2\30	2\30	5,32	0,63	32,69	161,70								
	<b>Итого:</b>			<b>38,56\</b> <b>44,91</b>	<b>32,11\</b> <b>36,36</b>	<b>164,73\</b> <b>182,12</b>	<b>659,29\</b> <b>752,72</b>	<b>0,29\</b> <b>0,34</b>	<b>24,52\</b> <b>27,67</b>	<b>188,14\</b> <b>214,68</b>	<b>4,26\</b> <b>5,03</b>	<b>358,83\</b> <b>412,05</b>	<b>453,98\</b> <b>531,78</b>	<b>121,01\</b> <b>140,6</b>	<b>4,44\</b> <b>5,06</b>
	<b>Всего:</b>						<b>1145,94\</b> <b>1291,62</b>								
	<b>полдник</b>														
460	кисломолочный напиток	200	200	5,80	5	8	101	0,08	1,4	40,1		240,8	180,6	28,1	0,2
	батон с джемом	35/20	35/20												
	<b>Итого:</b>						<b>340</b>								
№ сб. рец	Наименование блюд	Масса порции		Б.	Ж.	У.	Энерг. Цен- ность (ккал).	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		с 7 до 11 лет	с 11 до 18 лет					В1	С	А(мгк)	Е	Са	Р	Мg	Fe
								<b>Четверг.</b>							
	<b>Завтрак:</b>														
279\ 471	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/30	150/30	33,04	10,9	36,4	375,4	0,13	0,8	72,9	0,34	336,6	390,5	45,2	1,15
484	Кисель	200	200			24	95,00	0,3	20,1	0,13	2,35		45,9	10,5	0,87
	Фрукты свежие 1шт	150	150	0,35		9,91	41,04								
	<b>Итого:</b>						<b>485,45\</b> <b>508,9</b>								
	<b>Обед:</b>														
17	Салат из помидор	60	100	0,4\ 0,48	0,05\ 0,06	0,85\ 1,02	5,5\ 6,6	0,01\ 0,01	1,25\ 1,5		0,05\ 0,06	11,6\ 13,92	12,1\ 14,52	7,05\ 8,46	0,3\ 0,36

119	Суп крестьянский со сметаной	250/10	300/10	1,73\ 2,07	4,53\ 5,43	8,95\ 10,74	83,25\ 99,9	0,08\ 0,09	8,85\ 10,62		2,35\ 2,82	29,1\ 34,92	52,45\ 62,94	21,68\ 26,01	0,83\ 0,99	
372	Котлеты, биточки или шницели из птицы припущенные	90	90	13,97	15,86	8,1	230,66	0,06	0,77	56,59	0,57	35,85	88,76	16,97	1,25	
256	Макаронные изделия отварные	150	180	5,55\ 6,66	0,45\ 0,54	29,57\ 35,48	190,35\ 228,42	0,06\ 0,07		34,32\ 41,18	0,84\ 1,01	13,79\ 16,54	45,38\ 54,45	8,87\ 10,64	1,08\ 1,29	
491	Компот из клубники	200	200	1	0,2	20,2	86,00	0,02	4		0,2	14	14	8	2,8	
	Хлеб пшеничный, ржаной	2\30	2\30	5,32	0,63	32,69	161,70									
	<b>Итого:</b>			<b>43,01\ 46,8</b>	<b>43,45\ 47,92</b>	<b>142,60\ 153,90</b>	<b>682,45\ 729,63</b>	<b>0,54\ 0,62</b>	<b>26,73\ 29,89</b>	<b>223,2\ 235,59</b>	<b>4,35\ 5,0</b>	<b>269,95\ 317,89</b>	<b>619,3\ 701,8</b>	<b>163,5\ 187,16</b>	<b>7,34\ 8,17</b>	
	<b>Всего:</b>						<b>1167,9\ 1238,53</b>									
	<b>полдник</b>															
457	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,1	9,3	38					5,1	7,7	4,2		
540	шаньга с картошкой	100	100	9,67	9	45,5	301,67	0,15	2,17	54	1,17	69,67	120,5	27,33	1,27	
	<b>Итого:</b>						<b>340,00</b>									
№ сб. рец	Наименование блюд	Масса порции		Б.	Ж.	У.	Энерг. Цен-ность (ккал).	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
		с 7 до 11 лет	с 11 до 18 лет					В1	С	А(мгк)	Е	Са	Р	Мg	Fe	
	<b>Завтрак:</b>							<b>Пятница.</b>								
226	Каша кукурузная молочная жидкая	225	250	5,4\ 6,75	6,4\ 8,00	30,4\ 38	200,4\ 250,5	0,07\ 0,09	1,3\ 1,63	39\ 48,75	0,26\ 0,32	129,5\ 162	123,4\ 154,25	23\ 28,75	0,95\ 1,19	
502	Какао с молоком	200	200	3,9	3,1	25,16	145	0,26	21,4	0,35	2,4	120,6		14	0,16	
79	Бутерброд с маслом и сыром	50/10/20	50/10/20	7,2	13	10	186	0,02	0,01	81,8	0,28	217,6	104,4	10,5	0,28	
	<b>Итого:</b>						<b>500,60\ 550,50</b>									
	<b>Обед:</b>															
	овощи консервированные	60	100	0,42\ 0,7	0,06\ 0,1	1,14\ 1,9	6,6\ 11	0,02\ 0,03	2,1\ 3,5		0,06\ 0,10	10,68\ 17,8	18,18\ 30,30	8,46\ 14,10	0,31\ 0,51	
114	Суп картофельный с бобовыми	250	250	8,22	8,26	13,64	161,63	0,103	8	20	0,225	26,8	67,28	25,5	0,97	
145	Рыба отварная	90	90	18,58	2,34	3,09	108,15	0,08	2,38	18	1,21	34,33	203,36	26,84	0,76	

