



Согласовано:  
Директор

Н.С. Каширская



Директор  
ООО «Липецкая оптовая база»  
И.Н. Зобнин



Меню составлено на основе рекомендации сборника рецептов на продумкино для обучающихся во всех образовательных учреждениях/

Под ред. П.М. Могильного и В. А Тутьельяна. – М.: ДеЛи, 2015.



**ФАКТИЧЕСКОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ  
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5 – 11 КЛАССОВ  
МБОУ СОШ №2 п. ДОБРЫНКА  
ЛИПЕЦКОЙ ОБЛАСТИ**

**(двухразовое питание на сумму 80,00 рублей (20.00 +60.00))  
ОТ 7 ЛЕТ И СТАРШЕ**

обучаются в одну смену более 6 часов  
**2023 – 2024 учебный год**

# 1 Неделя

Двухразовое питание для детей от 7 лет и старше

## День 1

№ сб/реп.	Наименование продукта	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углево ды (г)	Эн.цен. (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
Завтрак																			
376	Запеканка из творога со спущенным молоком	50/5	21,80	4,10	69,20	211,70	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28					
376	Чай с сахаром	186/14	0,07	0,02	15	41,6	0	0,03	0,0	0	11,1	2,8	1,4	0,28					
	<b>Итого:</b>	255	21,87	4,12	84,20	253,30	0,00	0,06	0,00	0,00	22,20	5,60	2,80	0,56					
<b>Обед</b>																			
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	200/5	1,41	3,96	6,32	71,80	0,046	12,62	0,00	2,38	39,40	39,20	17,70	0,66					
16	Колбасные изделия отварные	50	7,55	20,05	0,15	211,60	0,15	0,00	0,00	0,00	13,00	101,00	12,50	11,00					
309	Макаронные изделия отварные с соусом	100/30	3,678	3,01	17,63	112,30	0,037	0,00	0,00	1,30	3,24	24,78	14,08	0,73					
сб. 1996г.	Кисель из концентрата	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,022	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80					
пр.	Хлеб ржано-пшеничный	25/25	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24					
	<b>Итого:</b>	635	15,88	27,66	64,06	574,26	0,30	16,62	0,00	4,24	78,84	221,38	62,28	16,43					

## День 2

№ сб/реп.	Наименование продукта	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углево ды (г)	Эн.цен. (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
Завтрак																			
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	100,00	0,00	22,00	76,80	4,80	1,00					

379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,94	100,60	0,04	1,30	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13
пр.	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	0,00	0,00	0,01	4,60	17,40	6,60	0,22
	<b>Итого:</b>	260	9,82	7,47	25,88	210,36	0,09	1,30	120,00	0,01	152,38	184,20	25,40	1,35
<b>Обед</b>														
29	Салат из овощей	50	0,54	3,02	1,88	36,95	0,01	6,6	0	0,32	12,71	17,81	9,41	0,33
101	Суп картофельный с крупой	200	1,58	2,17	9,70	68,60	0,07	6,60	0,00	0,40	21,36	44,78	18,22	0,70
279	Тефтели мясные	60	6,80	4,92	8,22	104,70	0,06	0,58	28,68	0,00	21,15	83,13	14,96	1,48
520	Картофельное пюре	157,5	2,43	3,58	24,46	13,98	0,017	0,00	0,00	0,00	9,10	40,63	10,89	0,32
349	Компот из свежих фруктов	200	0,660	0,09	32,01	132,80	0,016	0,73	0,00	0,00	32,48	23,44	17,46	0,698
пр.	Хлеб ржано-пшеничный	25/25	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	<b>Итого:</b>	717,5	14,250	14,220	96,030	448,990	0,210	14,506	28,680	1,080	106,000	252,190	80,940	4,768

### День 3

№ сб/р/ц.	Наименование продукта	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углево ды (г)	Эн.цен. (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)		
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
<b>Завтрак</b>														
175	Каша вязкая пшениная молочная	150/5	4,45	8,23	32	220,9	0,07	0,07	40,35	0,72	98,43	218,82	27,4	0,618
376	Чай с сахаром	186/14	0,07	0,02	15,00	41,60	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
пр.	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	0,00	0,00	0,01	4,60	17,40	6,60	0,22
	<b>Итого:</b>	370	4,52	8,25	47,00	262,50	0,07	0,10	40,35	0,72	109,53	221,62	28,80	0,90
<b>Обед</b>														
29	Салат из овощей	50	0,54	3,02	1,88	36,95	0,01	6,6	0	0,32	12,71	17,81	9,41	0,33

96	Рассольник Ленинградский со сметаной	200/5	1,61	4,07	9,58	85,80	0,07	6,70	0,05	0,30	23,32	45,38	19,34	0,74
268/330	Котлета рубленая из птицы	50	7,49	9,19	8,24	147,00	0,030	0,01	10,01	5,90	13,98	92,19	18,24	1,45
302	Каша гречневая рассыпчатая с соусом	100/30	5,73	4,06	25,76	162,50	0,139	0,00	0,00	0,40	9,88	135,90	90,55	3,04
349	Сок	200	0,660	0,09	32,01	132,80	0,016	0,73	0,00	0,00	32,48	23,44	17,46	0,698
пр.	Хлеб ржано-пшеничный	25/25	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	<b>Итого:</b>	685	18,27	20,87	97,23	657,01	0,31	14,04	10,06	7,28	101,57	357,12	165,00	7,50

#### День 4

№ сб/реп.	Наименование продукта	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углево ды (г)	Эн.цен. (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
8	Бутерброд с п\к	20/20	8,46	9,95	21,32	209,00	0,05	0,14	72,00	0,60	184,50	126,30	12,70	0,77		
376	Чай с сахаром	186/14	0,07	0,02	15,00	41,60	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28		
	<b>Итого:</b>	240	8,53	9,97	36,32	250,60	0,05	0,17	72,00	0,60	195,60	129,10	14,10	1,05		
<b>Обед</b>																
102	Суп картофельный с бобовыми	200	1,46	3,92	9,40	78,72	0,04	8,24	0,00	1,92	27,56	42,42	20,96	0,94		
261/333	Жаркое по-домашнему	155	0,32	0,225	0,111	165,75	0,005	0,74	138,50	0,16	0,688	0,696	0,42	0,12		
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,016	####	0,00	0,00	32,48	23,44	17,46	0,698		
3385	Фрукт	170	0,20	2,00	21,52	66,30	0,220	-	0,00	0,00	178,00	267,00	26,00	2,600		
пр.	Хлеб ржано-пшеничный	25/25	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24		
	<b>Итого:</b>	775	4,88	6,68	82,80	535,53	0,32	9,70	138,50	2,44	247,93	375,96	74,84	5,60		

День 5

№ сб/реци.	Наименование продукта	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углево ды (г)	Эн.цен. (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
Завтрак																		
204	Б/д с сыром	20/15/5	3,32	6,63	7,25	152,8	0,02	0	0	0,12	27,9	41,85	10,44	2,13				
377	Чай с сахаром	186/14	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,00	14,20	4,40	2,40	0,34				
	Итого:	240	3,45	6,65	22,45	214,80	0,02	2,83	0,00	0,12	42,10	46,25	12,84	2,470				
Обед																		
29	Салат из овощей Борщ с капустой, картофелем и сметаной	50	0,54	3,02	1,88	36,95	0,01	6,6	0	0,32	12,71	17,81	9,41	0,33				
101		200/5	1,58	2,17	9,70	68,60	0,07	6,60	0,00	0,40	21,36	44,78	18,22	0,70				
234	Тфтели рыбные	50	6,52	5,38	9,03	111,00	0,040	0,17	12,70	0,00	29,93	88,67	20,71	0,78				
304/333	Рис отварной	100/30	3,678	3,01	17,63	112,30	0,037	0,00	0,00	1,30	3,24	24,78	14,08	0,73				
349	Компот из свежих фруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,016	####	0,00	0,00	32,48	23,44	17,46	0,698				
пр.	Хлеб ржано-пшеничный	25/25	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24				
	Итого:	685	15,218	14,110	90,010	553,610	0,213	14,096	12,700	2,380	108,920	241,880	89,880	4,478				

День 6

№ сб/реци.	Наименование продукта	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углево ды (г)	Эн.цен. (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
Завтрак																		
3	Макаронные изделия запеч. с сыром	150	5,8	8,3	14,83	157,0	0,04	0,11	59,0	0,6	139,2	96,0	9,45	0,49				
376	Чай с сахаром	186/14	4,08	3,54	13,58	118,60	0,06	1,59	24,40	0,20	152,20	124,50	21,34	0,48				
	Итого:	350	9,88	11,84	28,41	275,60	0,096	1,70	83,40	0,80	291,40	220,50	30,79	0,97				

<b>Обед</b>															
№ сб/реци.	Наименование продукта	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углево ды (г)	Эн.цен. (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
101	Супл картофельный с крупной	200	1,41	3,96	6,32	71,80	0,046	12,62	0,00	2,38	39,40	39,20	17,70	0,66	
268/333	Котлета рубленая (говядина, свинина) с соусом красным	50/30	7,49	9,19	8,24	147,00	0,03	0,01	10,01	5,90	13,98	92,19	18,24	1,45	
302	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,73	4,06	25,76	162,50	0,139	0,00	0,00	0,40	9,88	135,90	90,55	3,04	
349	Компот из свежих фруктов	200	0,660	0,09	32,01	132,80	0,016	0,73	0,00	0,00	32,48	23,44	17,46	0,698	
пр.	Хлеб ржано-пшеничный	25/25	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	
	<b>Итого:</b>	630	17,53	17,74	92,09	606,06	0,27	13,36	10,01	9,04	104,94	333,13	153,95	7,09	

### День 7

<b>Завтрак</b>															
№ сб/реци.	Наименование продукта	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углево ды (г)	Эн.цен. (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
209	Яйцо отварное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	0,00	100,00	0,00	22,00	76,80	4,80	1,00	
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,67	15,94	100,60	0,04	1,30	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13	
пр.	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	0,00	0,00	0,01	4,60	17,40	6,60	0,22	
	<b>Итого:</b>	260	9,82	7,47	25,88	210,36	0,090	1,30	120,00	0,01	152,38	184,20	25,40	1,35	
<b>Обед</b>															
29	Салат из овощей	50	0,54	3,02	1,88	36,95	0,01	6,6	0	0,32	12,71	17,81	9,41	0,33	
103	Супл картофельный с макар. изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,60	0,09	6,60	0,00	0,20	23,36	54,06	21,82	9,00	
487	Куриная голень запеченная	80	7,49	9,19	8,24	147,00	0,03	0,01	10,01	5,90	13,98	92,19	18,24	1,45	

304/333	Рис отварной с соусом	100/50	2,43	3,58	24,46	13,98	0,017	0,00	0,00	0,00	0,00	9,10	40,63	10,89	0,32
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,016	####	0,00	0,00	0,00	32,48	23,44	17,46	0,698
пр.	Хлеб ржано-пшеничный	25/25	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	
	<b>Итого:</b>	730	15,51	18,59	100,31	517,29	0,20	13,94	10,01	6,78	100,83	270,53	87,82	13,04	

### День 8

№ сб/реп.	Наименование продукта	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углево ды (г)	Эн.цен. (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
<b>Завтрак</b>																
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена	157,5	4,47	8,23	32,00	220,90	0,07	0,07	40,35	0,72	98,43	218,82	27,40	0,618		
пр.	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	0,00	0,00	0,01	4,60	17,40	6,60	0,22		
377	Чай с лимоном и сахаром	180\146	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,00	14,20	4,40	2,40	0,34		
	<b>Итого:</b>	377,5	6,18	8,45	56,86	329,66	0,090	2,90	40,35	0,73	117,23	240,62	36,40	1,178		
<b>Обед</b>																
88	Щи из свеж. Капусты с картофелем и сметаной	200/5	1,44	3,93	8,74	83,00	0,04	8,54	0,00	0,10	39,78	43,68	20,90	0,98		
260	Птица тушен. в соусе	50/50	10,90	12,59	2,01	165,75	0,02	0,69	0,00	0,00	15,00	96,46	16,79	1,65		
309	Макаронные изделия отварные	100	3,678	3,01	17,63	112,30	0,037	0,00	0,00	1,30	3,24	24,78	14,08	0,73		
389	Сок	200	0,31	0,00	39,40	160,00	0,010	####	0,00	1,20	22,46	18,50	7,26	0,192		
пр.	Хлеб ржано-пшеничный	25/25	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24		
3385	Фрукт	170	0,20	2,00	21,52	66,30	0,22	0,00	0,00	0,00	178,00	267,00	26,00	2,60		
	<b>Итого:</b>	825	18,57	19,97	87,54	613,01	0,15	11,63	0,00	2,96	89,68	225,82	69,03	4,79		

День 9

№ сб/реп.	Наименование продукта	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углево Ды (г)	Эн.цен. (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
204	Б/Д с сыром	20/15/5	3,32	6,63	7,25	152,8	0,02	0	0	0,12	27,9	41,85	10,44	2,13		
376	Чай с сахаром	186/14	0,07	0,02	15,00	41,60	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28		
	<b>Итого:</b>	255	3,39	6,65	22,25	194,40	0,02	0,03	0,00	0,12	39,00	44,65	11,84	2,410		
<b>Обед</b>																
29	Салат из овощей	50	0,54	3,02	1,88	36,95	0,01	6,6	0	0,32	12,71	17,81	9,41	0,33		
102	Сул картофельный с бобовыми	200	1,46	3,92	9,40	78,72	0,04	8,24	0,00	1,92	27,56	42,42	20,96	0,94		
260	Куриная отбивная натуральная	60	10,90	12,59	2,01	165,75	0,020	0,69	0,00	0,00	15,00	96,46	16,79	1,65		
128	Картофельное пюре	157,5	2,43	3,58	24,46	13,98	0,017	0,00	0,00	0,00	9,10	40,63	10,89	0,32		
349	Напиток кисломолочный	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,016	####	0,00	0,00	32,48	23,44	17,46	0,698		
пр.	Хлеб ржано-пшеничный	25/25	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24		
	<b>Итого:</b>	717,5	18,23	23,64	89,52	520,16	0,14	16,26	0,00	2,60	106,05	263,16	85,51	5,18		

День 10

№ сб/реп.	Наименование продукта	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углево Ды (г)	Эн.цен. (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
3	Б/Д с джемом и сливочным маслом	20/15/5	10,23	7,74	19,60	189,00	0,04	0,33	45,50	1,60	136,91	150,61	18,59	0,450		
376	Чай с сахаром	186/14	0,07	0,02	15,00	41,60	0,00	0,03	0,00	0,00	11,10	2,88	1,40	0,28		



	<b>Итого:</b>	250	10,30	7,76	34,60	230,60	0,04	0,36	45,50	1,60	148,01	153,49	19,99	0,73
<b>Обед</b>														
29	Салат из овощей Сул картофельный	50	0,54	3,02	1,88	36,95	0,01	6,6	0	0,32	12,71	17,81	9,41	0,33
103	Макар. изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,60	0,09	6,60	0,00	0,20	23,36	54,06	21,82	9,00
268/333	Плов	125/30	7,49	9,19	8,24	147,00	0,03	0,01	10,01	5,90	13,98	92,19	18,24	1,45
591, сб.1996г.	Кисель из концентрата	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,022	####	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,800
пр.	Хлеб ржано-пшеничный	25/25	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	<b>Итого:</b>	655	13,42	15,12	64,04	457,11	0,19	17,21	10,01	6,98	73,25	220,46	67,47	14,82

**День 11**

№ сб/реци.	Наименование продукта	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углево ды (г)	Эн.цен. (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
8	Бутерброд с п/к	20/20	8,46	9,95	21,32	209,00	0,05	0,14	72,00	0,60	184,50	126,30	12,70	0,77		
377	Чай с сахаром	186/14	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,00	14,20	4,40	2,40	0,34		
	<b>Итого:</b>	240	8,59	9,97	36,52	271,00	0,05	2,97	72,00	0,60	198,70	130,70	15,10	1,11		
<b>Обед</b>																
29	Салат из овощей Сул картофельный с крупой	50	0,54	3,02	1,88	36,95	0,01	6,6	0	0,32	12,71	17,81	9,41	0,33		
101	Биточки мясные с соусом	200	1,58	2,17	9,70	68,60	0,07	6,60	0,00	0,40	21,36	44,78	18,22	0,70		
268/333	Каша гречневая распылчатая	60/50	7,49	9,19	8,24	147,00	0,139	0,00	0,00	0,40	9,88	135,90	90,55	3,04		
302		100	5,73	4,06	25,76	162,50	0,03	0,08	10,10	5,90	13,98	90,19	18,24	1,49		

349	Компот из свежих фруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,016	0,73	0,00	0,00	0,00	32,48	23,44	17,46	0,70
пр.	Хлеб ржано-пшеничный	25/25	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	
	<b>Итого:</b>	710	18,24	18,97	97,35	639,81	0,31	14,01	10,10	7,38	99,61	354,52	163,88	7,50	

### День 12

№ сб/рец.	Наименование продукта	Выход (г)	Белки (г)	Жиры (г)	Углево ды (г)	Эн.цен. (ккал)	Витаминны (мг)								
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
3	Бутерброд с сыром	20/15/5	5,8	8,3	14,83	157,0	0,04	0,11	59,0	0,6	139,2	96,0	9,45	0,49	
377	Чай с сахаром	186/14	3,16	2,67	15,94	100,60	0,04	1,30	20,00	0,00	125,78	90,00	14,00	0,13	
	<b>Итого:</b>	250	8,96	10,97	30,77	257,60	0,08	1,41	79,00	0,60	264,98	186,00	23,45	0,62	
<b>Обед</b>															
103	Суп картоф. с крупой	200	2,15	2,27	13,96	94,60	0,090	6,60	0,00	0,20	23,36	54,06	21,82	0,90	
268/333	Котлета рубленая из птицы с соусом	50/30	7,49	9,19	8,24	147,00	0,03	0,08	10,10	5,90	13,98	90,19	18,24	1,49	
309	Макаронные изделия отварные	100	3,678	3,01	17,63	112,30	0,037	0,00	0,00	1,30	3,24	24,78	14,08	0,73	
349	Компот из свежих фруктов	200	1,00	0,20	20,20	86,60	0,022	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	
пр.	Хлеб ржано-пшеничный	25/25	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	
	<b>Итого:</b>	630	16,56	15,11	79,79	532,46	0,22	10,68	10,10	7,96	63,78	225,43	72,14	7,16	