

«УТВЕРЖДАЮ»  
Директор МБОУ «СОШ №1  
г.Анадыря»  
Бойцова О.А.



**Примерное двухнедельное меню  
для обучающихся МБОУ «СОШ №1 Г.Анадыря»**

Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества				Минеральные вещества, мг				Витамины, мкг		
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B1	C	A
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>1 ДЕНЬ</b>												
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>												
Чай	200	0,1	0,0	9,4	37,4	11,5	4,6	5,2	0,5	0,00	0,0	0,0
<b>Итого</b>		<b>0,1</b>	<b>0,0</b>	<b>9,4</b>	<b>37,4</b>	<b>11,5</b>	<b>4,6</b>	<b>5,2</b>	<b>0,5</b>	<b>0,00</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>
<b>ОБЕД</b>												
Суп с овощами	250	0,6	4,7	10,6	145,3	37,2	28,7	125,3	1,0	0,00	5	105,4
Капуста тушеная	100	1	3,6	8,2	161,7	41	16,7	33,4	1	0,00	14,6	150,6
Огурец свежий	50	0,2	0,1	0,9	13	10,0	7	12	0,3	0,00	2,5	0,00
Компот из С/Ф	200	0,00	0,0	12,9	71,8	8,1	1,7	0,0	0,0	0,00	0,0	2
<b>Итого</b>		<b>1,8</b>	<b>8,4</b>	<b>32,6</b>	<b>391,8</b>	<b>96,3</b>	<b>54,1</b>	<b>170,7</b>	<b>2,3</b>	<b>0,0</b>	<b>22,1</b>	<b>258</b>
<b>2 ДЕНЬ</b>												
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>												
Яблоко	150	0,5	0,5	12,9	62	21,1	10,6	14,6	2,9	0,00	13,2	6,6
<b>Итого</b>		<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>12,9</b>	<b>62</b>	<b>21,1</b>	<b>10,6</b>	<b>14,6</b>	<b>2,9</b>	<b>0,00</b>	<b>13,2</b>	<b>6,6</b>
<b>ОБЕД</b>												
Борщ весенний	250	0,1	4,2	10,4	141,7	61,9	27,4	131,0	1,4	0,1	7,8	151,9
Картофель запечённый	100	0,4	4,3	10,3	81	35,2	17,1	55,6	0,2	0,05	5,2	23,2
Салат из свеклы	50	0,4	0,0	2,2	6	10,2	6,2	18,3	0,2	0,00	2	4
Шиповник	200	0,09	0,3	27	122,9	19,3	4,9	3,1	0,5	0,0	80	130,7
<b>Итого</b>		<b>1,01</b>	<b>8,85</b>	<b>51,2</b>	<b>352,9</b>	<b>138,6</b>	<b>167,78</b>	<b>215,1</b>	<b>2,6</b>	<b>0,18</b>	<b>100</b>	<b>309,8</b>
<b>3 ДЕНЬ</b>												
<b>ВТОРОЙ ЗАВТРАК</b>												
Компот из С/Ф	200	0,00	0,00	14,2	71,8	8,1	1,7	0,0	0,0	0,00	0,00	2
<b>Итого</b>		<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>14,2</b>	<b>71,8</b>	<b>8,1</b>	<b>1,7</b>	<b>0,0</b>	<b>0,0</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>2</b>
<b>ОБЕД</b>												
Суп с макаронами	250	0,4	7,5	9,5	141,2	30,6	12,1	59,7	1	0,00	2,3	188,7
Картофель отварной	100	1,1	3,1	13,2	86,22	8,3	18,54	47,34	0,8	0,15	7,1	19,1
Салат из квашеной капусты	50	0,09	4,2	3,95	50	20,1	8,55	16,7	0,55	0,0	14,05	1,2
Чай	200	0,1	0,00	9,4	37,4	11,5	4,6	5,2	0,5	0,00	0,00	0,0
<b>Итого</b>		<b>1,6</b>	<b>14,8</b>	<b>36,05</b>	<b>314,82</b>	<b>70,5</b>	<b>43,79</b>	<b>128,94</b>	<b>2,85</b>	<b>0,15</b>	<b>23,45</b>	<b>209</b>

## 4 ДЕНЬ

## ВТОРОЙ ЗАВТРАК

Груша	150	0,2	0,4	13,9	63,5	25,7	16,2	21,6	2,7	0,00	6,9	2,7
ОБЕД												
Борщ со сметаной	250	0,2	4,5	6,2	102	30,4	18,7	70,5	1,1	0,1	2,4	144,1
Макароньы б/б	100	0,0	1,2	31,7	133	11,7	9,11	50,8	1,1	0,00	1,0	23,6
Овощи тушенные	100	0,56	3,6	10,7	82	41	16,3	33,4	1	0,00	14,6	150
Чай	200	0,1	0,00	9,4	37,4	11,5	4,6	5,2	0,5	0,00	0,00	0,0
<b>Итого</b>		<b>0,86</b>	<b>9,3</b>	<b>58</b>	<b>354,4</b>	<b>94,6</b>	<b>47,71</b>	<b>159,9</b>	<b>3,7</b>	<b>0,1</b>	<b>18</b>	<b>317,7</b>

## 5 ДЕНЬ

## ВТОРОЙ ЗАВТРАК

Чай	200	0,1	0,00	9,4	37,4	11,5	4,6	5,2	0,5	0,00	0,00	0,0
<b>Итого</b>		<b>0,1</b>	<b>0,00</b>	<b>9,4</b>	<b>37,4</b>	<b>11,5</b>	<b>4,6</b>	<b>5,2</b>	<b>0,5</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,0</b>
ОБЕД												
Суп рисовый б/б	250	0,4	9,2	11,2	137,57	48,9	27,1	100,6	5,1	0,00	15,9	188,7
Картофель жаренный	100	2,0	2,2	11,3	77	6,5	15,2	40,5	0,5	0,1	6,1	16,3
Огурец свежий	50	0,4	0,0	1,1	6	10,2	6,2	18,8	0,25	0,00	2	4
Компот из С/Ф	200	0,0	0,0	14,2	71,8	8,1	1,7	0,0	0,0	0,00	0,0	2
<b>Итого</b>		<b>2,9</b>	<b>16,4</b>	<b>40,8</b>	<b>353,37</b>	<b>85,7</b>	<b>56,3</b>	<b>167,4</b>	<b>6,15</b>	<b>0,103</b>	<b>29</b>	<b>211</b>

## 6 ДЕНЬ

## ВТОРОЙ ЗАВТРАК

Чай	200	0,1	0,00	9,4	37,4	11,5	4,6	5,2	0,5	0,00	0,00	0,0
Варенье	20	0,02	0,2	1,5	5,2	10,1	2	12,5	0,5	0,00	0,00	7,7
<b>Итого</b>		<b>0,12</b>	<b>0,2</b>	<b>10,9</b>	<b>42,6</b>	<b>21,6</b>	<b>6,6</b>	<b>18</b>	<b>1</b>	<b>0,00</b>	<b>0,0</b>	<b>7,7</b>
ОБЕД												
Суп с овощами	250	0,6	12,4	10,6	110	33,2	32,4	130	1,8	0,1	6,5	112,6
Макароньы б/б	100	0,056	3,8	16,4	117	4,5	3,4	21,1	0,5	0,00	0,00	17,2
Икра кабачковая	50	0,9	4,2	1,5	102	25,1	17,1	5,5	0,25	0,1	2,1	105,3
Напиток из ягод	200	0,02	0,00	12,2	65,1	8,1	1,7	0,00	0,00	0,00	0,00	2
<b>Итого</b>		<b>1,5</b>	<b>20,04</b>	<b>41,5</b>	<b>404,1</b>	<b>74</b>	<b>73,2</b>	<b>157,8</b>	<b>2,8</b>	<b>0,2</b>	<b>11,1</b>	<b>263,7</b>

## 7 ДЕНЬ

## ВТОРОЙ ЗАВТРАК

Чай	200	0,1	0,0	9,4	37,4	11,5	4,6	5,2	0,5	0,00	0,0	0,0
Яблоко	100	0,2	0,3	10,9	60,5	24,5	4,1	4,2	0,5	0,0	0,08	0,1
<b>Итого</b>		<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>20,3</b>	<b>97,9</b>	<b>36</b>	<b>8,7</b>	<b>9,4</b>	<b>1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,08</b>	<b>0,1</b>
ОБЕД												
Рассольник домашний	250	0,2	2,5	10,6	94,2	38,2	25,9	104,8	0,97	0,10	7,02	24,3
Пюре картофельное	100	0,9	3,75	19,9	85,5	22,4	17,2	51	0,3	0,12	5	19,8
Салат из свеклы	50	0,6	6	3,5	75	14,2	8,1	17,1	0,5	0,00	0,5	0,7
Кисель	200	0,1	0,00	29,0	117,8	14,2	5	8,6	0,1	0,00	1,5	0,00
<b>Итого</b>		<b>1,9</b>	<b>17,25</b>	<b>66</b>	<b>443,2</b>	<b>101</b>	<b>88,6</b>	<b>192,8</b>	<b>2,97</b>	<b>0,33</b>	<b>24,42</b>	<b>91,3</b>

## 8 ДЕНЬ

## ВТОРОЙ ЗАВТРАК

Яблоко	150	0,5	0,5	12,9	62	21,1	10,6	14,6	2,9	0,00	13,2	6,6
<b>Итого</b>		<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>12,9</b>	<b>62</b>	<b>21,1</b>	<b>10,6</b>	<b>14,6</b>	<b>2,9</b>	<b>0,00</b>	<b>13,2</b>	<b>6,6</b>
ОБЕД												
Свекольник	250	0,2	8,2	1,66	126,6	33,04	16,41	20,47	1,08	0,00	2,48	228,09
Капуста тушеная	100	0,09	3	12,5	74	22,5	12,9	51,7	1,1	0,8	11,9	15,30
Огурец консервированный	50	0,4	0,01	0,4	6	5	3,5	6	0,1	0,00	1,3	0,0
Шиповник	200	0,09	0,3	27	122,9	19,3	4,9	3,1	0,5	0,0	80	130,7
<b>Итого</b>		<b>1,3</b>	<b>11,41</b>	<b>32,96</b>	<b>329,5</b>	<b>73,14</b>	<b>37,71</b>	<b>81,27</b>	<b>2,78</b>	<b>0,8</b>	<b>20,68</b>	<b>296,5</b>

## 9 ДЕНЬ

## ВТОРОЙ ЗАВТРАК

Груша в сиропе	200	0,2	0,5	11,1	62	26,8	14,3	19,3	2,6	0,0	6,5	2,8
<b>Итого</b>		<b>0,2</b>	<b>0,5</b>	<b>11,1</b>	<b>62</b>	<b>26,8</b>	<b>14,3</b>	<b>19,3</b>	<b>2,6</b>	<b>0,0</b>	<b>6,5</b>	<b>2,8</b>
ОБЕД												
Щи с квашенной капустой	250	0,4	8,7	11,6	145,8	47,2	14,5	82,3	2,3	0,00	11,0	105,4
Макароньы б/б	100	0,056	3,8	16,4	117	4,5	3,4	21,1	0,5	0,00	0,00	17,2
Икра кабачковая	50	0,9	4,2	1,5	102	25,1	17,1	5,5	0,25	0,1	2,1	105,3
Компот из С/Ф	200	0,0	0,0	14,2	71,8	8,1	1,7	0,0	0,0	0,00	0,0	2
<b>Итого</b>		<b>1,8</b>	<b>8,8</b>	<b>39,6</b>	<b>341,85</b>	<b>73,5</b>	<b>26,95</b>	<b>150</b>	<b>2,8</b>	<b>0,01</b>	<b>16</b>	<b>128,6</b>

## 10 ДЕНЬ

ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
Чай	200	0,1	0,0	9,4	37,4	11,5	4,6	5,2	0,5	0,00	0,0	0,0
Яблоко	100	0,2	0,3	10,9	60,5	24,5	4,1	4,2	0,5	0,0	0,08	0,1
<b>Итого</b>		<b>0,3</b>	<b>0,3</b>	<b>20,3</b>	<b>97,9</b>	<b>36</b>	<b>8,7</b>	<b>9,4</b>	<b>1</b>	<b>0,1</b>	<b>0,08</b>	<b>0,1</b>
ОБЕД												
Суп картофельный с овощами	250	0,5	2,7	9,9	87,3	35,4	24,0	97,1	0,9	0,0	11	100,4
Винегрет	100	0,22	7,9	30,9	151,5	22,5	17,2	51,3	0,7	0,2	6,1	18,3
Картофель жаренный	100	0,5	2,5	11,5	77,45	7,5	15,4	40,2	0,9	0,3	0,7	16,3
Компот из С/Ф	200	0,0	0,0	14,2	71,8	8,1	1,7	0,0	0,0	0,00	0,0	2
<b>Итого</b>		<b>1,22</b>	<b>13,1</b>	<b>70,5</b>	<b>388,05</b>	<b>73,5</b>	<b>58,3</b>	<b>188,6</b>	<b>2,5</b>	<b>0,5</b>	<b>17,8</b>	<b>137</b>

## 11 ДЕНЬ

ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
Чай	200	0,1	0,00	9,4	37,4	11,5	4,6	5,2	0,5	0,00	0,00	0,0
Варенье	20	0,02	0,2	1,5	5,2	10,1	2	12,5	0,5	0,00	0,00	7,7
<b>Итого</b>		<b>0,12</b>	<b>0,2</b>	<b>10,9</b>	<b>42,6</b>	<b>21,6</b>	<b>6,6</b>	<b>18</b>	<b>1</b>	<b>0,00</b>	<b>0,0</b>	<b>7,7</b>
ОБЕД												
Суп вермишелевый с овощами	250	0,4	2,5	9,1	73,3	35,3	21,0	58,1	0,2	0,0	14	101,4
Салат из соленых огурцов с луком	50	0,03	0,01	1,9	8,5	12,5	6,2	7,5	0,0	0,0	0,0	3
Рис б/б	100	0,0	2,5	6,5	112,4	7,5	11,4	31,2	0,9	0,3	0,7	10,3
Компот из яблок												
<b>Итого</b>		<b>0,403</b>	<b>5,01</b>	<b>35,7</b>	<b>220</b>	<b>63,4</b>	<b>40,3</b>	<b>96,8</b>	<b>1,1</b>	<b>0,3</b>	<b>14,7</b>	<b>116,7</b>

## 12 ДЕНЬ

ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
Яблоко	150	0,5	0,5	12,9	62	21,1	10,6	14,6	2,9	0,00	13,2	6,6
<b>Итого</b>		<b>0,5</b>	<b>0,5</b>	<b>12,9</b>	<b>62</b>	<b>21,1</b>	<b>10,6</b>	<b>14,6</b>	<b>2,9</b>	<b>0,00</b>	<b>13,2</b>	<b>6,6</b>
ОБЕД												
Борщ со сметаной	250	0,2	4,5	6,2	102	30,4	18,7	70,5	1,1	0,1	2,4	144,1
Макароны б/б	100	0,0	1,2	31,7	133	11,7	9,11	50,8	1,1	0,00	1,0	23,6
Овощи тушеные	100	0,56	3,6	10,7	82	41	16,3	33,4	1	0,00	14,6	150
Чай	200	0,1	0,00	9,4	37,4	11,5	4,6	5,2	0,5	0,00	0,00	0,0
<b>Итого</b>		<b>0,86</b>	<b>9,3</b>	<b>58</b>	<b>354,4</b>	<b>94,6</b>	<b>47,71</b>	<b>159,9</b>	<b>3,7</b>	<b>0,1</b>	<b>18</b>	<b>317,7</b>

## 13 ДЕНЬ

ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
Чай	200	0,1	0,00	9,4	37,4	11,5	4,6	5,2	0,5	0,00	0,00	0,0
Груша	150	0,2	0,4	13,9	63,5	25,7	16,2	21,6	2,7	0,00	6,9	2,7
<b>Итого</b>		<b>0,3</b>	<b>0,4</b>	<b>23,3</b>	<b>100,9</b>	<b>37,2</b>	<b>20,8</b>	<b>26,7</b>	<b>3,2</b>	<b>0,0</b>	<b>6,9</b>	<b>2,7</b>
ОБЕД												
Суп с цветной капустой	250	0,02	2,1	12,1	81,3	39,3	18,0	31,1	0,9	0,0	10,45	95,4
Винегрет	100	0,22	7,9	30,9	151,5	22,5	17,2	51,3	0,7	0,2	6,1	18,3
Картофель жаренный	100	0,5	2,5	11,5	77,45	7,5	15,4	40,2	0,9	0,3	0,7	16,3
Чай	200	0,1	0,00	9,4	37,4	11,5	4,6	5,2	0,5	0,00	0,00	0,0
<b>Итого</b>		<b>0,39</b>	<b>10</b>	<b>61,9</b>	<b>387,1</b>	<b>79,5</b>	<b>44,3</b>	<b>147,8</b>	<b>2,3</b>	<b>0,2</b>	<b>16,55</b>	<b>135</b>

## 14 ДЕНЬ

ВТОРОЙ ЗАВТРАК												
Груша в сиропе	200	0,2	0,5	11,1	62	26,8	14,3	19,3	2,6	0,0	6,5	2,8
<b>Итого</b>		<b>0,2</b>	<b>0,5</b>	<b>11,1</b>	<b>62</b>	<b>26,8</b>	<b>14,3</b>	<b>19,3</b>	<b>2,6</b>	<b>0,0</b>	<b>6,5</b>	<b>2,8</b>
ОБЕД												
Щи с квашенной капустой	250	0,4	8,7	11,6	145,8	47,2	14,5	82,3	2,3	0,00	11,0	105,4
Макаронны б/б	100	0,056	3,8	16,4	117	4,5	3,4	21,1	0,5	0,00	0,00	17,2
Икра кабачковая	50	0,9	4,2	1,5	102	25,1	17,1	5,5	0,25	0,1	2,1	105,3
Компот из С/Ф	200	0,0	0,0	14,2	71,8	8,1	1,7	0,0	0,0	0,00	0,0	2
<b>Итого</b>		<b>1,8</b>	<b>8,8</b>	<b>39,6</b>	<b>341,85</b>	<b>73,5</b>	<b>26,95</b>	<b>150</b>	<b>2,8</b>	<b>0,01</b>	<b>16</b>	<b>128,6</b>