

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА-ДЕТСКИЙ САД» Д.АБДРАШИТОВО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ДУВАНСКИЙ РАЙОН РЕСПУБЛИКИ БАШКОРТОСТАН.

УТВЕРЖДАЮ:
ДИРЕКТОР МБОУ НШ-ДС
Д.АБДРАШИТОВО
НИЗАМЕТДИНОВА З.Р.
ПРИКАЗ № 20 от 01.09 2025



**ПРИМЕРНОЕ 2-НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ
НА ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ СЕЗОН**



Утверждаю
Директор Н/Ш -Д/С д.Абдрашитова
/Низаметдинова З.Р.

		Возраст 7-11 лет												
№ блюда	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Mg	Fe	Р	
			4	5	6		8	9	10	12	13	14	15	
Завтрак														
1.	Каша рисовая рассыпчатая с овощами	180	7,20	6,00	38,40	276,00	0,09	10,17		107,90	0,62	1,88		
2.	Куриное филе ,тушеное с овощами	90	20,43	26,34	3,36	333,00	0,06	0,69		288,00		1,26		
3.	Напиток чайный "Витаминный"	200	6,00	0,20	27,00	111,00	0,01	80,00		11,09	2,96	0,57		
4.	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	50	4,05	0,70	26,55	129,00	0,017	0,015		10,00	7,00	0,55		
Всего за завтрак		520	37,68	33,24	95,31	849	0,177	90,875	0	416,99	10,58	4,26	0	
Обед														
1.	Салат из свеклы с сол. огурцом	50	0,58	4,41	3,08	54,16								
3.	Рагу овощное с мясом	180	13,17	15,50	13,30	246,00								
4.	компот из смеси сухофруктов	200	0,10	0,00	9,10	35,00	0,00	0,04	0,30	0,26	0,00	0,03	7,20	
6.	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	50	4,05	0,70	26,55	129,00	0,017	0,015		10,00	7,00	0,55		
Всего за обед		480	17,9	20,61	52,03	464,16	0,017	0,055	0,3	10,26	7	0,58	7,2	
Всего за день			55,58	53,85	147,34	1313,16	0,19	90,93	0,30	427,25	17,58	4,84	7,20	



Утверждаю
 Директор Н/Ш -Д/С д.Абдрашитова
 /Низаметдинова З.Р.

Возраст 7-11 лет

Неделя 1 День 2

Дата:

№ блюда	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Mg	Fe	P
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	Завтрак												
1.	Макаронные изделия отварные	180	6,39	6,70	39,33	230,00	0,70	0,00	31,95	12,60	9,00	0,90	47,70
2	Котлеты "Пермские"	100	16,00	15,50	12,00	253,00	0,14	0,00	47,00	50,00	23,00	2,75	170,00
3	Соус томатный с овощами	30	0,37	2,20	1,42	26,91	0,01	0,51	11,40	3,12	2,76	0,13	6,18
4	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91,2	0,03	0,52	13,29	111,00	30,70	1,10	107,00
5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	50	4,05	0,70	26,55	129,00	0,017	0,015		10,00	7,00	0,55	
	Всего за завтрак	560	30,61	28,6	90,5	730,11	0,897	1,045	103,64	186,72	72,46	5,43	330,88
	Обед												
3.	Салат из моркови с яблоком	50	0,41	1,75	4,16	33,30							
	Картофельное пюре	130	2,83	3,98	19,09	123,91							
4.	Азу	70	11,49	14,70	1,63	180,20							
5.	Кисель витаминизированный "Шиповниковый"	200	0,10	0,10	23,60	93,00	0,00	7,50		2,72	0,00	0,12	
7.	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	50	4,05	0,70	26,55	129,00	0,017	0,015		10,00	7,00	0,55	
	Всего за обед	500	18,88	21,23	75,03	559,41	0,017	7,515	0	12,72	7	0,67	0
	Всего за день		49,49	49,83	165,53	1289,52	0,91	8,56	103,64	199,44	79,46	6,10	330,88



Утверждаю
 Директор Н/Ш -Д/С д.Абдрашитова
 /Низаметдинова З.Р.

Возраст 7-11 лет

Неделя 1 День 2

Дата:

№ блюда	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Mg	Fe	P
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	Завтрак												
1.	Макаронные изделия отварные	180	6,39	6,70	39,33	230,00	0,70	0,00	31,95	12,60	9,00	0,90	47,70
2	Котлеты "Пермские"	100	16,00	15,50	12,00	253,00	0,14	0,00	47,00	50,00	23,00	2,75	170,00
3	Соус томатный с овощами	30	0,37	2,20	1,42	26,91	0,01	0,51	11,40	3,12	2,76	0,13	6,18
4	Кофейный напиток с молоком	200	3,8	3,5	11,2	91,2	0,03	0,52	13,29	111,00	30,70	1,10	107,00
5	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	50	4,05	0,70	26,55	129,00	0,017	0,015		10,00	7,00	0,55	
	Всего за завтрак	560	30,61	28,6	90,5	730,11	0,897	1,045	103,64	186,72	72,46	5,43	330,88
	Обед												
3.	Салат из моркови с яблоком	50	0,41	1,75	4,16	33,30							
	Картофельное пюре	130	2,83	3,98	19,09	123,91							
4.	Азу	70	11,49	14,70	1,63	180,20							
5.	Кисель витаминизированный "Шиповниковый"	200	0,10	0,10	23,60	93,00	0,00	7,50		2,72	0,00	0,12	
7.	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	50	4,05	0,70	26,55	129,00	0,017	0,015		10,00	7,00	0,55	
	Всего за обед	500	18,88	21,23	75,03	559,41	0,017	7,515	0	12,72	7	0,67	0
	Всего за день		49,49	49,83	165,53	1289,52	0,91	8,56	103,64	199,44	79,46	6,10	330,88



Утверждаю
Директор Н/Ш -Д/С д.Абдрашитово
/Низаметдинова З.Р.

Возраст 7-11 лет

Неделя I День 4

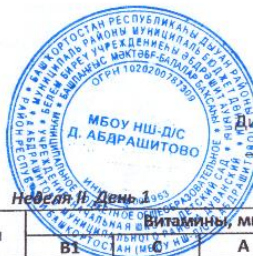
Дата:

№ блюда	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Са	Mg	Fe	P
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	Завтрак												
1.	Рис припущенный	180	4,50	5,20	46,70	251,43	0,05	0,00	0,00	13,18	31,90	0,69	0,00
2.	Фрикадельки из кур в томатном соусе	120	9,27	11,43	5,46	160,90	0,05	0,10			29,16	27,29	1,09
3.	Кисель витаминизированный "Шиповниковый"	200	0,10	0,10	23,60	93,00	0,00	7,50		2,72	0,00	0,12	
4	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	50	4,05	0,70	26,55	129,00	0,017	0,015			10,00	7,00	0,55
	Всего за завтрак	550	17,92	17,43	102,31	634,33	0,12	7,62	0,00	15,90	71,06	35,10	1,64
	Обед												
1.	Салат из бел.кап.с зел.гор.	50	1,91	4,58	2,58	59,16							
2.	котлеты рыбные	70	11,29	8,02	9,61	156,80							
3.	Картофель по- деревенский	130	3,78	5,09	30,79	184,44							
4.	компот из смеси сухофруктов	200	0,10	0,00	9,10	35,00	0,00	0,04	0,30	0,26	0,00	0,03	7,20
5.	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	50	4,05	0,70	26,55	129,00	0,017	0,015		10,00	7,00	0,55	
	Всего за обед	500	21,13	18,39	78,63	564,4	0,02	0,06	0,30	10,26	7,00	0,58	7,20
	Всего за день		39,05	35,82	180,94	1198,73	0,13	7,67	0,30	26,16	78,06	35,68	8,84



Утверждаю
 Директор Н/Ш -Д/С д.Абдрашитово
 /Низаметдинова З.Р.

ОВЗ / ММС / ГПД/ За счет родительской платы		Возраст 7-11 лет		Неделя I День 5										Дата:	
№ блюда	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Mg	Fe	Р		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15		
	Завтрак														
1.	Салат "Пестрый"	60	0,6	3,06	6,24	54	0,01	2,23	0	15,3	8,91	0,8	0		
2.	Картофельное пюре с маслом	155	3,10	6,00	19,70	145,80	0,12	10,20		39,00	28,00	1,00	84,00		
3.	Котлета рыбная	90	14,28	9,56	13,72	199,12	0,01	0,33		41,64	26,68	0,87			
4.	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	35,00	0,00	0,04	0,30	0,26	0,00	0,03	7,20		
5.	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	50	4,05	0,70	26,55	129,00	0,017	0,015		10,00	7,00	0,55			
	Всего за завтрак	555	22,13	19,32	75,31	562,92	0,16	12,82	0,30	106,20	70,59	3,25	91,20		
	Обед														
2.	Морковь с сахаром	50	0,62	0,03	5,25	22,50									
3.	Макаронник с мясом	150	16,70	17,60	28,90	344,00									
2.	Кисель из концентрата на плод.	150	0,09	0,09	17,70	69,75									
7.	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	50	4,05	0,70	26,55	129,00	0,017	0,015		10,00	7,00	0,55			
	Всего за обед	400	21,46	18,42	78,4	565,25	0,02	0,02	0,00	10,00	7,00	0,55	0,00		
	Всего за день		43,59	37,74	153,71	1128,17	0,18	12,83	0,30	116,20	77,59	3,80	91,20		



Утверждаю
Директор НИШ-Д/С д. Абдрашитова
/Низаметдинова З.Р.

Возраст 7-11 лет

Неделя № 1 День 1

Дата:

№ блюда	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	В2	А	Е	Са	Mg	Fe	P
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
1.	Каша "Дружба"	200	5,00	76,88	23,80	178,00	0,05	0,57	33,20		115,00	27,00	0,49	122,90
2.	Напиток чайный "Витаминный"	200	3,80	3,50	11,20	91,20	0,03	0,52	13,29		111,00	30,70	1,10	
3.	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	50	4,05	0,70	26,55	129,00	0,017	0,015			10,00	7,00	0,55	
4.	Сыр порционный	20	4,60	5,80	0,00	71,60	0,01	0,13	52,00		176,00	6,60	0,26	100,00
5.	Сок	200	0,80	0,00	23,00	94,00	0,01	2,00	0,00		42,00	22,00	2,20	32,00
	Всего за завтрак	670	18,25	86,88	84,55	563,8	0,12	3,24	98,49	0,00	454,00	93,30	4,60	254,90
	Обед													
2.	Салат Пестрый	50	0,50	2,25	5,33	43,30								
3.	Гуляш из отварной говядины	70	10,95	10,90	3,01	153,76								
4.	Каша перловая рассыпчатая	150	4,60	3,60	31,70	180,00								
5.	компот из смеси сухофруктов	200	0,10	0,00	9,10	35,00	0,00	0,04	0,30	0,26	0,00	0,03	7,20	7,20
6.	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	50	4,05	0,70	26,55	129,00	0,017	0,015			10,00	7,00	0,55	
	Всего за обед	520	20,20	17,45	75,69	541,06	0,02	0,06	0,30	0,26	10,00	7,03	7,75	7,20
	Всего за день		38,45	104,33	160,24	1104,86	0,13	3,29	98,79	0,26	464,00	100,33	12,35	262,10



Утверждаю
 Директор НШ-Д/С д. Абдрашитова
Низаметдинова З.Р.

Возраст 7-11 лет														
Неделя II, День 2														
№ блюда	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	P
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
1.	Макаронные изделия отварные	180	5,40	3,90	32,80	191,66	0,06	0,00	22,10	9,40	9,40	0,76	41,20	208,50
2.	Тефтели из говядины с рисом Ёжики	90/30	9,45	7,31	10,91	147,40	0,04	0,00	18,00	41,62	16,90	0,93		
3	Компот из смеси сухофруктов	200	0,47	0	19,78	81	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
4.	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	50	4,05	0,70	26,55	129,00	0,017	0,015			10,00	7,00	0,55	
	Всего за завтрак	520	19,37	11,91	90,04	549,06	0,12	0,02	40,10	51,02	36,30	8,69	41,75	208,50
	Обед													
1.	Салат из белокачанной капусты	50	1,08	2,25	5,16	45,00								
2.	Рыба туш. в томате с овощами.	70	11,04	5,36	2,17	101,11								
3.	Картофельное пюре	130	2,83	3,98	19,09	123,91								
4.	Кисель из концентрата на плод.	150	0,09	0,09	17,70	69,75	0,01	80,00		11,09	2,96	0,57		
5.	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	50	4,05	0,70	26,55	129,00	0,017	0,015			10,00	7,00	0,55	
	Всего за обед	450	19,09	12,38	70,67	468,77	0,03	80,02	0,00	11,09	12,96	7,57	0,55	0,00
	Всего за день		38,46	24,29	160,71	1017,83	0,14	80,03	40,10	62,11	49,26	16,26	42,30	208,50



Утверждаю
Директор НШ-ДС д. Абдрашитово
/Низаметдинова З.Р.

Возраст 7-11 лет														
№ блюда	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	P
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
1.	Салат "Витаминный"	60	0,9	2,76	6,6	54,6	0,02	8,22	0	0	22,86	11,72	0,57	0
2.	Плов из курицы	200	19,60	28,30	31,60	466,00	0,07	0,66	147,00	22,30	39,85	1,90	233,00	
3.	Чай с сахаром	200	0,10	0,00	9,10	35,00	0,00	0,04	0,30		0,26	0,00	0,03	7,20
4.	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	50	4,05	0,70	26,55	129,00	0,017	0,015			10,00	7,00	0,55	
5.	Печенье	30	0,61	3,90	14,22	94,54								
	Всего за завтрак	540	25,26	35,66	88,07	779,14	0,11	8,94	147,30	22,30	72,97	20,62	234,15	7,20
	Обед													
1.	Салат из моркови	50	0,50	2,25	7,25	50,00								
2.	Фрикадельки из птицы	70	4,78	9,93	9,70	147,94								
3.	Капуста тушенная	130	2,82	4,22	12,24	97,50								
4.	Напиток чайный "Витаминный"	200	6,00	0,20	27,00	111,00	0,01	80,00		11,09	2,96	0,57	0,03	7,20
5.	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	50	4,05	0,70	26,55	129,00	0,017	0,015			10,00	7,00	0,55	
	Всего за обед	500	18,15	17,30	82,74	535,44	0,03	80,02	0,00	11,09	12,96	7,57	0,58	7,20
	Всего за день		43,41	52,96	170,81	1314,58	0,13	88,95	147,30	33,39	85,93	28,19	234,73	14,40



Утверждаю
 Директор НШ-Д/С д. Абдрашитов
 _____ /Низаметдинова З.Р.

Возраст 7-11 лет

Неделя II День II

Дата:

1	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
1.	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,64	5,64	37,80	240,60	0,26	0,00			14,07	132,95	4,55	
2.	Гуляш из отварного мяса (говядина)	90	11,37	11,50	2,59	171,31	0,03	1,02	23,04		10,12	16,00	1,58	119,70
3.	Какао с молоком	200	3,80	3,50	11,20	91,20	0,03	0,52	13,29	111,00	30,70	1,10	130,00	
4.	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	50	4,05	0,70	26,55	129,00	0,017	0,015			10,00	7,00	0,55	
	Всего за завтрак	490	27,86	21,34	78,14	632,11	0,34	1,56	36,33	111,00	64,89	157,05	136,68	119,70
	Обед													
1.	Салат из свеклы с раст. Масл.	50	0,66	4,12	3,30	52,50	0,01	0,92						
2.	Котлета Здоровье	70	10,50	8,50	5,60	142,10								
3.	Макаронные издел.отварные	130	4,66	3,44	31,09	176,91								
4.	компот из смеси сухофруктов	200	0,10	0,00	9,10	35,00	0,00	0,04	0,30	0,26	0,00	0,03	7,20	7,20
6.	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	50	4,05	0,70	26,55	129,00	0,017	0,015			10,00	7,00	0,55	
	Всего за обед	500	19,97	16,76	75,64	535,51	0,03	0,98	0,30	0,26	10,00	7,03	7,75	7,20
	Всего за день		47,83	38,10	153,78	1167,62	0,36	2,53	36,63	111,26	74,89	164,08	144,43	126,90



Утверждаю
Директор НШ-Д/С д. Абдрашитово
/Низаметдинова З.Р.

Возраст 7-11 лет

Неделя II День 5

Дата:

№ блюда	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	P
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
1.	Картофельное пюре с маслом	180	4,13	8,00	26,40	194,40	0,16	13,60	42,80	0,00	52,00	38,00	1,40	112,00
2.	Котлеты Студенческие	90	15,70	20,30	15,41	306,00	0,04	0,16			45,77	27,29	1,72	432,39
3.	Чай фруктовый "Шиповник"	200	6,00	0,20	27,00	111,00	0,01	80,00			11,09	2,96	0,57	238,83
4.	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	50	4,05	0,70	26,55	129,00	0,017	0,015			10,00	7,00	0,55	177,88
	Всего за завтрак	520,00	29,88	29,20	95,36	740,40	0,23	93,78	42,80	0,00	118,86	75,25	4,24	961,10
	Обед													
1.	Салат из моркови с курагой или изюм	50	0,75	0,05	7,25	31,60								
1	Пюре овощное	130	3,98	6,93	15,86	142,13								
2	Биточки рыбные	70	11,29	8,02	9,61	156,80								
3	Кисель из концентрата на плод.	150	0,09	0,09	17,70	69,75	0,00	0,04	0,30		0,26	0,00	0,03	7,20
4	Хлеб пшеничный обогащенный витаминами (для детского питания)	80	6,48	1,12	42,48	206,40	0,027	0,024			16,00	11,20	0,88	
	Всего за обед	480	22,59	16,21	92,9	606,68	0,027	0,064	0,3	0	16,26	11,2	0,91	7,2
	Всего за день		52,47	45,41	188,26	1347,08	0,25	93,84	43,10	0,00	135,12	86,45	5,15	968,30