



«Утверждаю»

Директор школы

Ишмурзина Г.Х

«22» сентября 2024-2025г

Примерное меню
Весна-лето
с 7 до 11 лет и старше
МОАУ СОШ с .2 Иткулово

День: понедельник
Неделя: 1

Сезон: 01.09-01.03 (2024-2025гг)
Возраст: с 7 до 11 лет

№	Наименование блюда	масса	Пищевые вещества (г)			энерге- тическая ценность	В1
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
19	Салат из моркови	80	1.6	7.2	4.23	74.4	0
98	Котлеты из говядины 60/40	100	10.07	13	10.37	199.33	0.07
212	Макаронные изделия отварные	150/5	5.82	4.31	37.08	210.5	0.09
311	Кисель Валетек	200	0.25	0	4.8	20	0.43
	Хлеб пшеничный, ржаной	30	2.7	0	18.7	94.7	0.07
	Фрукты	200	1	0	7	34	0.05
	Итого за завтрак	610	21.44	24.51	82.18	632.93	0.71
	Обед						
40	Салат "Степной"	80	1.28	4.17	7.01	71.34	0.05
54	Рассольник Ленинградский на	200/10	4.024	9.04	25.9	119.68	0.12
221	Плов из отварной говядины	180	21.18	21.98	31.35	407.52	0.08
294	Компот из сухофруктов	200	0.12	0	19.4	79.6	0.07
	Хлеб пшеничный	25	2	0	12	59	0.04
	Хлеб ржаной	25	2	0	10	50	0.04
	Итого за обед		30.604	35.19	105.66	787.14	0.4
	Итого за день		59.6	50.4	209.6	1442.08	1.11

День: вторник
Неделя: 1

Сезон: 01.09-01.03 (2024-2025гг)
Возраст: с 7 до 11 лет

№	Наименование блюда	масса	Пищевые вещества (г)			энерге- тическая ценность	Витамины В1
			Б	Ж	У		
рец.		порций					
	Завтрак						
141	Запеканка из творога со	110/10	21.43	8.88	21.34	250.97	0.26
3	Масло сливочное	8	0.16	0.28	0.64	21.6	0
283	Чай с сахаром	200	0.1	0	9.1	35	0
	Хлеб пшеничный, ржаной	30	2.9	0	18.9	95.6	0.09
			3	3	5	60	0
	Итого за завтрак		27.59	12.16	54.98	463.17	0.35
	Обед						

6	Салат из	80	1.3	4.1	7.6	72	0.02
56	Бишбармак	200	2.08	3.44	9.28	76.8	0.016
96	Гуляш из отварного мяса	50/40	11.35	11.8	2.1	160.06	0.04
222	Каша пшенная рассыпчатая с ма	150	6.5	6.42	39.08	241.08	0.3
295	Компот из плодов яблок	200	0.2	0	17.2	68	0.01
	Хлеб пшеничный	25	2	0	12	59	0.04
	Хлеб ржаной	25	2	0	10	50	0.04
	Итого за обед		25.43	25.76	97.26	726.94	0.466
	Итого за день		61.8	51	180.1	1451.6	1.1

День: среда

Сезон: 01.09-01.03 (2024-2025гг)

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

№	Наименование блюда	масса	Пищевые вещества (г)			энерге-	Витамины
рец.		порций	Б	Ж	У	тическая	В1
						ценность	
	Завтрак						
80	Рыба, тушенная в томате с овощ	140	18.13	5.73	4.44	142.69	0.05
138	Пюре картофельное	150	3.195	6.06	23.3	160.5	0.12
289	Какао с молоком	200	3.6	3.3	13.7	98	0.03
	Хлеб пшеничный, ржаной	30	2.9	0	18.9	95.6	0.09
	Фрукты	200	1	0	7	34	0.05
	Итого за завтрак	720	28.825	15.09	67.34	530.79	0.34
	Обед						
23	Салат из свеклы с растительным	80	1.14	4.07	7.6	60.28	0.01
44	Суп из овощей на мясном	200/10	1.54	4.69	10.07	92.19	0.1
92	Бефстроганов	50/50	14	17.5	3.75	228.75	0.04
212	Отварные макаронные	150/5	5.82	4.31	37.08	210.5	0.006
294	Компот из сухофруктов	200	0.12	0	19.4	79.6	0.07
	Хлеб пшеничный	25	2	0	12	59	0.04
	Хлеб ржаной	25	2	0	10	50	0.04
	Итого за обед	330	26.62	30.57	99.9	780.32	0.306
	Итого за день		55.1	57.2	141.1	1338.9	0.66

День: четверг

Сезон: 01.09-01.03 (2024-2025гг)

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

№	Наименование блюда	масса	Пищевые вещества (г)			энерге-	Витамины
рец.		порций	Б	Ж	У	тическая	В1
						ценность	
	Завтрак						
1	Сыр (порциями)	10	3	3	0	36	0
196	Каша "Дружба" с маслом	180/5	5.94	7.56	31.84	218.76	0.01
273	Булочка Домашняя	75	5	10	38	256	0
285	Чай с лимоном	200/7	0.07	0	15.31	61.62	0
	Хлеб пшеничный, ржаной	30	2.7	0	18.7	94.7	0.07
	Фрукты	200	1	0	7	34	0.05
	Итого за завтрак		17.71	20.56	110.85	701.08	0.13
	Обед						
19	Салат из моркови	80	1.6	7.2	4.23	74.4	0
42	Борщ с капустой и картофелем	200/10	1.52	5.33	8.65	88.89	0.1
97	Жаркое по-домашнему	185	18.4	14.1	18.1	273.3	0.15
294	Компот из сухофруктов	200	0.12	0	19.4	79.6	0.07
	Хлеб пшеничный	25	2.5	0	13	59	0.04
	Хлеб ржаной	25	2.5	0	11	50	0.04
	Итого за обед		26.64	26.63	74.38	625.19	0.4
	Итого за день		60.84	48.3	187.5	1384.7	0.64

День: пятница

Сезон: 01.09-01.03 (2024-2025гг)

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

№	Наименование блюда	масса	Пищевые вещества (г)			энерге-	Витамины
рец.		порций	Б	Ж	У	тическая	В1
						ценность	
	Завтрак						
33	Салат Пестрый	80	0.8	4	8.3	72	0.01
221	Плов из отварной говядины	180	21.18	21.98	31.35	407.52	0.08
283	Чай с сахаром	200	0.1	0	9.1	35	0.02
	Хлеб пшеничный, ржаной	30	2.7	0	18.7	94.7	0.07
	Фрукты	200	1	0	7	34	0.05
	Итого за завтрак	690	25.78	25.98	74.45	643.22	0.23
	Обед						

42	Винегрет	80	1	8.11	6.66	103.41	0.03
66	Суп-лапша домашняя на	200	1.96	3.91	11.13	87.5	0.09
80	Рыба тушеная в томате с	90/50	18.13	5.73	4.44	142.69	0.09
175	Каша пшеничная рассыпчатая	150/5	6.8	3.8	40	213.2	0.06
295	Компот из плодов яблок	200	0.2	0	17.2	68	0.01
	Хлеб пшеничный	25	2	0	12	59	0.04
	Хлеб ржаной	25	2	0	10	50	0.04
	Итого за обед		32.09	21.55	101.43	723.8	0.36
	Итого за день		54.7	44	173.7	1320.7	0.76

День: понедельник

Сезон: 01.09-01.03 (2024-2025гг)

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

№	Наименование блюда	масса	Пищевые вещества (г)			энерге-	Витамины
рец.		порций	Б	Ж	У	тическая	В1
						ценность	
	Завтрак						
1	Сыр (порциями)	10	2.44	2.36	0	31	0.02
98	Котлеты из говядины 60/40	100	10.07	13	10.37	199.33	0.07
212	Макаронные изделия отварные	150/5	5.82	4.31	37.08	210.5	0.006
283	Чай с сахаром	200	0.1	0	9.1	35	0
	Хлеб пшеничный, ржаной	30	2.7	0	18.7	94.7	0.07
	Фрукты	200	1	0	7	34	0.05
	Итого за завтрак		22.13	19.67	82.25	604.53	0.216
	Обед						
27	Салат из свеклы с яблоками	80	0.7	4	5.9	62	0.01
63	Суп картофельный с	200	7.9	4.3	31.5	199	0.22
94	Азу	50/50	11.35	11.8	2.1	160.06	0.04
173	Каша гречневая рассыпчатая	150/5	7.56	4.7	39	228.63	0.29
311	Витаминизированный кисель	200	0.25	0	4.8	20	0
	Хлеб пшеничный	25	2	0	12	59	0.04
	Хлеб ржаной	25	2	0	10	50	0.04
	Итого за обед		31.76	24.8	105.3	778.69	0.64
	Итого за день		68.93	52.8	191.48	1605.21	0.958

День: вторник

Сезон: 01.09-01.03 (2024-2025гг)

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

№	Наименование блюда	масса	Пищевые вещества (г)			энерге-	Витамины
рец.		порций	Б	Ж	У	тическая	В1
						ценность	
	Завтрак						
	Масло сливочное	10	0.1	7.13	0.1	66	0
273	Булочка домашняя	75	7.3	11.7	55.4	358	0.08
198	Каша пшенная молочная	180/5	7.12	8.81	33.76	243.5	0.18
285	Чай с лимоном	200/7	0.07	0	15.31	61.62	0
	Хлеб пшеничный, ржаной	30	2.9	0	18.9	95.6	0.09
	Фрукты	200	1	0	7	34	0.05
	Итого за завтрак		18.39	20.51	130.37	792.72	0.4
	Обед						
22	Салат витаминный	80	1.3	3.6	8.9	72	0.02
68	Свекольник на мясном	200/10	1.93	6.34	10.05	104.16	0.07
221	Плов из отварной говядины	180	21.18	21.98	31.35	407.52	0.08
295	Компот из плодов яблок	200	0.2	0	17.2	68	0.01
	Хлеб пшеничный	25	2	0	12	59	0.04
	Хлеб ржаной	25	2	0	10	50	0.04
	Итого за обед		28.61	31.92	89.5	760.68	0.26
	Итого за день		38.8	43	214.5	1429.6	0.645

День: среда

Сезон: 01.09-01.03 (2024-2025гг)

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

№	Наименование блюда	масса	Пищевые вещества (г)			энерге-	Витамины
рец.		порций	Б	Ж	У	тическая	В1
						ценность	
	Завтрак						
543	Митбол с томатным соусом	90	8.9	8.9	10	161	0.05
138	Пюре картофельное	150	3.195	6.06	23.3	160.5	0.12
289	Какао с молоком	200	3.6	3.3	13.7	98	0.03
	Хлеб пшеничный, ржаной	30	2.9	0	18.9	95.6	0.09

	Фрукты	200	1	0	7	34	0.05
	Итого за завтрак		19.595	18.26	72.9	549.1	0.34
	Обед						
40	Салат Степной	80	1.28	4.17	7.01	71.34	0.05
61	Суп картофельный с крупой на	200	2.08	2	15.4	89.6	0.05
596	Рагу овощное с мясом	200	17.7	5.5	26.2	226.6	0.09
294	Компот из сухофруктов	200	0.12	0	19.4	79.6	0.07
	Хлеб пшеничный	25	2	0	12	59	0.04
	Хлеб ржаной	25	2	0	10	50	0.04
	Итого за обед		25.18	11.67	90.01	576.14	0.34
	Итого за день		41.8	42	179.5	1281.6	0.675

День: четверг

Сезон: 01.09-01.03 (2024-2025гг)

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

№ рец.	Наименование блюда	масса порций	Пищевые вещества (г)			энерге- тическая ценность	Витамины B1
			Б	Ж	У		
	Завтрак						
3	Масло сливочное	10	0.1	7.13	0.1	66	0
1	Сыр (порциями)	10	2.44	2.36	0	31	0.02
198	Каша манная молочная	155	3.8	5.9	17.6	138	0.04
300	Витаминный напиток	200	0	0	15.8	60	0.3
	Хлеб пшеничный, ржаной	30	2.7	0	18.7	94.7	0.07
	Фрукты	200	1	0	7	34	0.05
	Итого за завтрак		10.04	15.39	59.2	423.7	0.48
	Обед						
34	Салат Здоровье	80	1.2	4.1	5.8	64	0.04
54	Рассольник ленинградский на	210	4.02	9.04	25.9	119.68	0.12
95	Гуляш, соус томатный	50/50	14.42	15.08	2.67	204.17	0.05
212	Отварные макаронные	150/5	5.82	4.31	37.08	210.5	0.006
294	Компот из сухофруктов	200	0	0	16	67	0.01
	Хлеб пшеничный	25	2.5	0	13	59	0.04
	Хлеб ржаной	25	2.5	0	11	50	0.04
	Итого за обед		30.46	32.53	111.45	774.35	0.306
	Итого за день		48.3	43.8	162.6	1242.7	1.25

День: пятница

Сезон: 01.09-01.03 (2024-2025гг)

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

№	Наименование блюда	масса	Пищевые вещества (г)			энерге-	Витамины
рец.		порций	Б	Ж	У	тическая	В1
						ценность	
	Завтрак						
181	Каша рисовая молочная	180/5	4.61	5.96	29.35	189.12	0.14
270	Плюшки московские	75	7.8	5.8	51	291	0.09
283	Чай с сахаром	200	0.1	0	9.1	35	0
	Хлеб пшеничный, ржаной	30	2.9	0	18.9	95.6	0.09
280	Кисломолочный продукт с саха	200/10	3	3	5	60	0
	Итого за завтрак		18.41	14.76	113.35	670.72	0.32
	Обед						
26	Салат из свеклы с изюмом	80	1	4.6	9.6	82	0.01
53	Щи из свежей капусты со	200/10	1.67	5.06	8.51	86.26	0.06
80	Рыба тушеная в томате с	90/50	18.13	5.73	4.44	142.69	0.09
184	Каша ячневая рассыпчатая	155	4.9	3.7	30.9	179	0.15
294	Компот из сухофруктов	200	0.12	0	19.4	79.6	0.07
	Хлеб пшеничный	25	2	0	12	59	0.04
	Хлеб ржаной	25	2	0	10	50	0.04
	Итого за обед		29.82	19.09	94.85	678.55	0.46
	Итого за день		38.9	36	202.9	1313.6	0.59
	Итого за период		539.46	481.85	1791.4	14030	7.091
	Итого за период		53.95	48.18	179.14	1403	0.71

Витамины		Минеральные вещества (мг)			
С	А	Са	Р	Мg	Fe
0.07	21	100	60	5.5	0.07
0.29	40.5	34.65	162.2	28.56	1.48
0	24	11.15	46.26	8.18	0.83
25	0	0	0	0	0
0	0	9.2	34.8	13.2	0.8
34.2	0	31.5	15.3	9.9	0.09
59.56	85.5	186.5	318.56	65.34	3.27
30.6	0.03	14.31	25.4	14.53	0.45
21.44	7.61	33.08	158.78	34.36	2.52
1.35	0	14.02	178.97	41.8	1.97
0.29	0	14.32	0	8.5	0.92
0	0	5.75	21.75	8.25	0.5
0	0	7.25	32.5	10.5	0.9
53.68	7.64	88.73	417.4	117.94	7.26
113.24	174.23	275.23	735.96	183.28	10.53

		Минеральные вещества (мг)			
С	А	Са	Р	Мg	Fe
0	0	95.36	0	64.5	3.7
0	40	0.5	3	3.96	0.24
0	0	0.45	0	0	0.05
0	0	10.2	35.8	14.2	1
0	10.9	0	0	0	0
0	50.9	106.51	38.8	82.66	4.99

3.5	0	8.8	0.49	8.5	0.25
0.48	25.76	9.3	134.18	20.93	5.7
1.62	0	8.79	101.41	15.23	1.46
0	20	20.15	165.07	58.27	1.91
20.2	0	6.76	4.4	3.6	0.92
0	0	5.75	21.75	8.25	0.5
0	0	7.25	32.5	10.5	0.9
25.8	45.76	66.8	459.8	125.28	11.64
30.52	96.66	209.57	522.6	223.23	13.67

		Минеральные вещества (мг)			
C	A	Ca	P	Mg	Fe
0.3	0	26.6	121.66	17.48	0.46
10.38	28.8	35.6	98.22	33.03	1.2
0.52	15.96	110.37	109.42	26.97	0.88
0	0	10.2	35.8	14.2	1
34.2	0	31.5	15.3	9.9	0.09
45.4	44.76	214.27	380.4	101.58	3.63
1.49	1.36	27.69	17.76	14.92	0.96
17.47	7.62	30.07	155.45	30.18	2.43
0.19	2.3	21.4	197.58	17.9	2.1
0	17.7	9.31	40.57	7.31	0.74
0.29	0	14.32	0	8.5	0.92
0	0	5.75	21.75	8.25	0.5
0	0	7.25	32.5	10.5	0.9
19.44	28.98	115.79	465.61	97.56	8.55
88.94	105.7	374.12	823.87	221.63	11.94

		Минеральные вещества (мг)			
С	А	Са	Р	Mg	Fe
0.07	21	100	60	5.5	0.07
0.047	1.8	112.3	114.7	32.67	0.7
0	0	0	0	0	0
0	0	3.25	1.54	0.84	0.09
0	0	9.2	34.8	13.2	0.8
34.2	0	31.5	15.3	9.9	0.09
34.317	22.8	256.25	226.34	62.11	1.75
0.07	21	100	60	5.5	0.07
24.92	7.63	46.02	173.75	39.96	3.1
21.2	0	17.3	152.04	35	2.27
0.29	0	14.32	0	8.5	0.92
0	0	5.75	21.75	8.25	0.5
0	0	7.25	32.5	10.5	0.9
46.48	28.63	190.64	440.04	107.71	7.76
86.44	92.15	396.46	686.28	197.36	9.63

		Минеральные вещества (мг)			
С	А	Са	Р	Mg	Fe
3.14	0	20.83	30.15	12.23	1.13
1.35	0	14.02	178.97	41.8	1.97
0.65	10	60.3	45	7	0.08
	0	9.2	34.8	13.2	0.8
34.2	0	31.5	15.3	9.9	0.09
39.34	10	135.85	304.22	84.13	4.07

4.14	0	18.59	12.93	12.54	0.54
1.77	10.15	22.35	175.47	27.27	2.83
3.81	6.2	33	166.16	44.06	0.78
8.48	0.73	23.3	0	33.5	2.52
20.2	0	6.76	4.4	3.6	0.92
0	0	5.75	21.75	8.25	0.5
0	0	7.25	32.5	10.5	0.9
38.4	17.08	117	413.21	139.72	8.99
124.81	26.35	271.91	846.37	237.56	11.74

		Минеральные вещества (мг)			
С	А	Са	Р	Мg	Fe
0.11	21	91.52	60	9.7	0.04
0.25	40.5	50.7	162.2	30.4	1.41
0	24	11.15	46.26	8.18	0.83
0	0	0.45	0	0	0.05
0	0	9.2	34.8	13.2	0.8
34.2	0	31.5	15.3	9.9	0.09
34.56	85.5	194.52	318.56	71.38	3.22
3.16	0	18.32	19.47	10.14	1.04
9.74	0.11	35.39	190.3	43.15	3.26
1.62	0	8.79	101.41	15.23	1.46
	24	15.28	208.03	138.41	4.65
16.2	0	0.32	0	0	0.03
0	0	5.75	21.75	8.25	0.5
0	0	7.25	32.5	10.5	0.9
30.72	24.11	91.1	573.46	225.68	11.84
67.28	146.16	410.43	977.97	304.51	15.165

		Минеральные вещества (мг)			
С	А	Са	Р	Мg	Fe
0	40	2.4	3	0	0.02
10.64	45.81	15.51	123.85	25.73	0.82
0.5	38	124.74	124.35	43.56	1.13
0	0	3.25	1.54	0.84	0.09
0	0	10.2	35.8	14.2	1
34.2	0	31.5	15.3	9.9	0.09
45.34	83.81	185.2	300.84	94.23	3.13
12.3	0	34.2	0	0.02	0.85
15.21	7.5	32.53	57.52	25.98	1.27
1.35	0	14.02	178.97	41.8	1.97
20.2	0	6.76	4.4	3.6	0.92
0	0	5.75	21.75	8.25	0.5
0	0	7.25	32.5	10.5	0.9
49.06	7.5	100.51	295.14	90.15	6.41
85.5	91.31	292.27	637.07	190.21	8.99

		Минеральные вещества (мг)			
С	А	Са	Р	Мg	Fe
0.3	0	26.6	121.66	17.48	0.46
10.38	28.8	35.6	98.22	33.03	1.2
0.52	15.96	110.37	109.42	26.97	0.88
0	0	10.2	35.8	14.2	1

34.2	0	31.5	15.3	9.9	0.09
45.4	44.76	214.27	380.4	101.58	3.63
2.29	2.4	14.31	12.3	14.53	0.45
5.6	3.24	12.39	57.52	19.2	0.73
10.52	8.9	34.6	27	41.35	2.54
0.29	0	14.32	0	8.5	0.92
0	0	5.75	21.75	8.25	0.5
0	0	7.25	32.5	10.5	0.9
18.7	14.54	88.62	151.07	102.33	6.04
105.48	52.26	317.57	721.83	221.52	9.96

		Минеральные вещества (мг)			
С	А	Са	Р	Мg	Fe
0	40	2.4	3	0	0.02
0.11	21	91.52	60	9.7	0.04
0.41	1.7	95.45	208.03	13.07	0.24
11.2	170	220	4.2	12.18	0
0	0	9.2	34.8	13.2	0.8
34.2	0	31.5	15.3	9.9	0.09
39.48	56.4	228.28	363.21	183.67	6.14
5.39	2.1	19.95	19.04	18.95	0.66
13.87	7.62	26.23	171.85	33.68	2.58
0.98	0.12	12.18	138.26	22.98	2.6
0	17.7	9.31	40.57	7.31	0.74
20.2	0	6.76	4.4	3.6	0.92
0	0	5.75	21.75	8.25	0.5
0	0	7.25	32.5	10.5	0.9
40.44	27.54	87.43	428.37	105.27	8.9
90.08	115.18	351.15	784.61	303.64	13.31

		Минеральные вещества (мг)			
С	А	Са	Р	Мg	Fe
1.17	38	123.74	181.86	34.2	1.81
0.04	14.32	23.69	55.68	9.02	0.84
0	0	0.45	0	0	0.05
0	0	10.2	35.8	14.2	1
0	10.9	0	0	0	0
1.21	63.22	158.08	273.34	57.42	3.7
0.52	0.01	19.21	14.57	11.25	0.72
25.56	7.5	31.72	41.72	18.84	0.67
3.81	6.2	33	166.16	44.06	0.78
8.48	54.4	107.78	83.1	58.6	1.56
0.29	0	14.32	0	8.5	0.92
0	0	5.75	21.75	8.25	0.5
0	0	7.25	32.5	10.5	0.9
38.66	68.11	219.03	359.8	160	6.05
55.37	109.8	260.54	640.49	178.36	8.54
884.33	981	3587	7960.3	2132.3	106.81
88.43	98.1	358.7	796.03	213.23	10.68