

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



УТВЕРЖДАЮ:
ДИРЕКТОР МБОУ НШ-ДС
Д.АБДРАШИТОВО
З.Р. Низаметдинова НИЗАМЕТДИНОВА З.Р.
ПРИКАЗ № 9 от 28.02. 2026

**ПРИМЕРНОЕ 2-НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ДЕТЕЙ 7-11 ЛЕТ
НА ВЕСЕННЕ-ЛЕТНИЙ СЕЗОН**



Утверждаю
Директор МБОУ НШ-Д/С Д.АБДРАШИТОВО.
З.Р. Низаметдинова/

Возраст 7-11 лет													
Неделя I День 1													
Дата:													
№ блюда	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	Mg	Fe	P
1	2	3	4	5	6	7	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.	Яйцо вареное	40	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	0,10	22,00	5,00	1,01	77,00
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	470	22,35	11,5	92,25	579	0,147	90,185	0,1	150,99	15,58	4,01	77
	Обед												
1.	Суп картофельный с макаронными изделиями	220	2,38	2,20	16,54	97,68	0,09	1,69		11,77	18,41	0,91	
3.	Каша гречневая рассыпчатая с мясом отварным	230	24,66	8,71	54,39	362,90	1,49	0,28		23,44	174,67	6,65	
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
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	700	31,19	11,61	106,58	624,58	1,597	2,025	0,3	45,47	200,08	8,14	7,2
	Всего за день		53,54	23,11	198,83	1203,58	1,74	92,21	0,40	196,46	215,66	12,15	84,20



Утверждаю
Директор МБОУ НШ-Д/С Д. АБДРАШИТОВО
/З.Р. Низаметдинова/

Возраст 7-11 лет			Неделя I 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	150	5,40	3,90	32,80	191,66	0,06	0,00	22,10	9,40	9,40	0,76	41,20
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 томанный 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	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	530	25,92	22,3	81,87	635,57	0,225	0,565	80,8	72,78	42,16	4,22	224,58
	Обед												
2.	Суп картофельный с крупой	220	2,23	2,69	13,53	87,45	0,10	10,12		17,74	32,68	1,17	
3.	Картофельное пюре с маслом	155	3,00	4,90	19,99	138,40	0,11	10,37		35,59	28,39	1,00	
4.	Рыба, запеченная с морковью	100	12,80	8,25	2,75	169,55	0,07	0,42		54,45	19,95	0,44	
5.	Напиток чайный "Витаминный"	200	6,00	0,20	27,00	111,00	0,01	80,00		11,09	2,96	0,57	
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	725	28,08	16,74	89,82	635,4	0,307	100,925	0	128,87	90,98	3,725	0
	Всего за день		54,00	39,04	171,69	1270,97	0,53	101,49	80,80	201,65	133,14	7,95	224,58



Утверждаю
Директор МБОУ НШ-Д/С Д. АБДРАШИТОВО
/З.Р. Низаметдинова

Возраст 7-11 лет													
Неделя I День 3 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.	Каша пшеничная молочная вязкая	180	7,47	10,53	33,75	259,20	0,16	0,48	48,42	113,40	44,10	1,17	166,50
2	Запеканка из творога 9% со сгущенным молоком	90	14,26	8,44	15,02	181,28	0,02	0,22		150,24	21,54	0,28	
3	Чай фруктовый "Шиповник"	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	520,00	31,78	19,87	102,32	680,48	0,21	80,72	48,42	284,73	75,60	2,57	166,50
	Обед												
1.	Салат из свеклы с яблоками	60	0,60	3,60	6,60	61,20	0,01	3,78	0,00	16,80	9,60	0,94	
2.	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	230	1,49	4,40	10,20	86,90	0,04	6,98		25,46	18,45	0,83	
3.	Жаркое по-домашнему	180	17,30	17,90	17,00	300,60	0,14	7,80	31,60	21,49	43,50	3,23	207,00
4.	Кисель витаминизированный "Шиповниковый"	200	0,10	0,10	23,60	93,00	0,00	7,50		2,72	0,00	0,12	
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	720	23,54	26,7	83,95	670,7	0,20	26,08	31,60	76,47	78,55	5,67	207,00
	Всего за день		55,32	46,57	186,27	1351,18	0,41	106,79	80,02	361,20	154,15	8,24	373,50



Утверждаю
Директор МБОУ НШ-Д/С Д. АБДРАШИТОВО
/З.Р. Низаметдинова/

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	С	А	Ca	Mg	Fe	P
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	Завтрак												
1.	Рис припущенный	150	3,77	4,37	38,92	209,86	0,04	0,00		10,99	26,58	0,58	
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.	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	520	20,89	20	82,13	590,96	0,14	0,64	13,29	121,99	96,44	35,97	131,64
	Обед												
1.	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	210	1,62	4,56	7,29	77,49	0,05	24,03		36,22	16,98	0,62	
2.	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,66	5,60	37,80	240,00	0,18	0,00		12,97	67,50	3,94	
3.	Тефтели из говядины с рисом Ёжики	90	9,45	7,31	10,91	147,40	0,04	0,00	18,00	41,62	16,90	0,93	
4.	Чай фруктовый "Шиповник"	200	6,00	0,20	27,00	111,00	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	700	29,78	18,37	109,55	704,89	0,30	104,05	18,00	111,90	111,34	6,61	0,00
	Всего за день		50,67	38,37	191,68	1295,85	0,44	104,68	31,29	233,89	207,78	42,58	131,64



Утверждаю

Директор МБОУ НШ-Д/С.Д. АБДРАШИТОВО

З.Р. Низаметдинова /З.Р. Низаметдинова/

Неделя 1 День 5

Дата:

ОВЗ / ММС / ГПД/ За счет родительской платы													
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	P
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
	Завтрак												
1.	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
2.	Котлета рыбная	90	14,28	9,56	13,72	199,12	0,01	0,33		41,64	26,68	0,87	
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	Фрукт свежий	150	0,60	0,60	14,70	70,30		15,00		24,00	13,50	23,30	
	Всего за завтрак	645	22,13	16,86	83,77	579,22	0,15	25,59	0,30	114,90	75,18	25,75	91,20
	Обед												
2.	Рассольник ленинградский со сметаной	205	1,90	5,10	13,20	106,60	0,07	5,40		21,00	19,80	0,70	
3.	Каша "Артек" молочная-вязкая	155	6,00	6,00	30,66	201,66	0,11	0,36		96,99	30,33	1,75	
2.	Котлета рубленая из птицы	90	15,70	9,52	13,49	203,00	0,04	0,12	0,15	40,69	24,26	1,53	
5.	Чай фруктовый "Шиповник"	200	6,00	0,20	27,00	111,00	0,01	80,00		11,09	2,96	0,57	
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	700	33,65	21,52	110,9	751,26	0,25	85,90	0,15	179,77	84,35	5,10	0,00
	Всего за день		55,78	38,38	194,67	1330,48	0,40	111,48	0,45	294,67	159,53	30,85	91,20



Утверждаю
Директор МБОУ НШ-Д/С д. АБДРАШИТОВО
Е.П. /З.Р. Низаметдинова/

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	Р
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	10	2,30	2,90	0,00	37,25	0,01	0,09	30,70		103,35	3,30	0,13	50,00
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	660	15,95	83,98	84,55	529,45	0,12	3,20	77,19	0,00	381,35	90,00	4,47	204,90
	Обед													
2.	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,10	2,00	15,00	88,66	0,06	1,28			10,70	14,74	0,68	
3.	Рагу овощное	150	2,29	11,00	14,44	182,60	0,07	8,67	31,00		23,90	27,80	0,98	61,80
4.	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	164,40
5.	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
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	700	24,54	29,20	77,09	688,26	0,29	10,01	78,30	50,00	67,86	52,29	172,24	233,40
	Всего за день		40,49	113,18	161,64	1217,71	0,40	13,20	155,49	50,00	449,21	142,29	176,71	438,30



Утверждаю
Директор МБОУ НШ-Д/С Д. АБДРАШИТОВО
Г. Р. Низаметдинова /З.Р. Низаметдинова/

Возраст 7-11 лет

Неделя II 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	Е	Са	Mg	Fe	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
1.	Макаронные изделия отварные	150	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	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	
	Всего за завтрак	520	19	11,91	79,36	503,06	0,12	0,06	40,40	51,02	36,56	8,69	41,78	215,70
	Обед													
1.	Салат Мазайка*	60	0,84	5,04	4,92	68,40	0,01	3,30			6,63	5,01	3,21	
2.	Суп с рыбными консервами	250	9,30	11,40	10,05	180,00	0,07	5,75	15,00		30,50	32,25	1,02	
3.	Плов из говядины отварной	180	24,57	7,29	29,99	283,14	0,07	2,12	132,30		16,20	97,20	1,80	
4.	Чай фруктовый "Шиповник"	200	6,00	0,20	27,00	111,00	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	740	44,76	24,63	98,51	771,54	0,18	91,19	147,30	11,09	66,29	142,03	6,58	0,00
	Всего за день		63,76	36,54	177,87	1274,60	0,29	91,24	187,70	62,11	102,85	150,72	48,36	215,70



Утверждаю
Директор МБОУ НШ-Д/С Д. АБДРАШИТОВА
З.Р. Низаметдинова /З.Р. Низаметдинова/

Возраст 7-11 лет														
Неделя II День 3														
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	Р
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
1.	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	
2	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
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	Печенье	30	0,61	3,90	14,22	94,54								
5	Фрукт свежий	150	0,60	0,60	14,70	70,30		15,00		24,00	13,50	23,30		
	Всего за завтрак	630	24,96	33,50	96,17	794,84	0,09	15,72	147,30	46,30	63,61	32,20	233,58	7,20
	Обед													
1.	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	230	1,49	4,40	10,20	86,90	0,04	6,98		25,46	18,45	0,83		
2.	Картофельное пюре с маслом	155	3,00	4,90	19,99	138,40	0,11	10,37			35,59	28,39	1,03	
3.	Тефтели из говядины с рисом	90	9,45	7,31	10,91	147,40	0,04	0,00	18,00	41,62	16,90	0,93		
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 обед	725	18,09	17,31	76,75	536,70	0,20	17,41	18,30	67,08	81,20	37,15	1,61	7,20
	Всего за день		43,05	50,81	172,92	1331,54	0,29	33,12	165,60	113,38	144,81	69,35	235,19	14,40



Утверждаю
Директор МБОУ НШ-Д/С Д. АБДРАШИТОВО
З.Р. Низаметдинова /

Возраст 7-11 лет

Неделя II День 4

Дата:

1	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	P
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.	Кисель витаминизированный "Шиповник"	200	0,10	0,10	23,60	93,00	0,00	0,02	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	490	24,16	17,94	90,54	633,91	0,31	1,06	30,54	0,00	36,91	155,95	6,80	119,70
	Обед													
1.	Винегрет овощной	60	0,75	1,42	4,27	33,00	0,01	2,11	97,20		13,94	9,70	0,40	29,00
2.	Суп крестьянский с крупой и сметаной	210	1,60	4,00	9,90	101,25	0,03	7,00			20,50	15,10	0,56	
3.	Каша пшениная вязкая	155	6,44	7,17	32,18	219,66	0,19	0,94	0,00		100,78	41,38	1,13	0,00
4.	Куриное филе в молочном соусе	100	16,10	3,40	5,30	116,10	0,00	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	
5.	Напиток чайный "Витаминный"	200	6,00	0,20	27,00	111,00	0,01	80,00			11,09	2,96	0,57	
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	775	34,94	16,89	105,2	710,01	0,26	90,07	97,20	0,00	156,31	76,14	3,21	29,00
	Всего за день		59,10	34,83	195,74	1343,92	0,56	91,12	127,74	0,00	193,22	232,09	10,01	148,70



Утверждаю
Директор МБОУ НШ-Д/С Д. АБДРАШИТОВО
/З.Р. Низаметдинова/

Дата:

Возраст 7-11 лет														
Неделя II День 5														
№ блюда	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Mg	Fe	P
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
1.	Картофельное пюре с маслом	155	3,30	5,11	22,10	148,04	0,16	25,97		53,58	33,49	1,28	1,53	294,56
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	495,00	29,05	26,31	91,06	694,04	0,23	106,15	0,00	53,58	100,35	38,53	4,37	1143,66
	Обед													
1.	Суп картофельный с бобовыми и гречками	200	6,20	3,40	25,10	159,10	0,17	3,70			25,70	31,80	1,80	
2.	Макаронные изделия отварные	150	5,40	3,90	32,80	191,66	0,06	0,00	22,10		9,40	9,40	0,76	41,20
3.	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
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)	80	6,48	1,12	42,48	206,40	0,027	0,024			16,00	11,20	0,88	
	Всего за обед	720	29,55	19,92	112,07	763,47	0,285	4,784	45,44	0	61,48	68,4	5,05	168,1
	Всего за день		58,60	46,23	203,13	1457,51	0,51	110,93	45,44	53,58	161,83	106,93	9,42	1311,76