



«Утверждаю»

Директор школы

Ишмурзина Г.Х

2025-2026г

Примерное меню
Осень-зима
от 11 лет и старше
МОАУ СОШ с .2 Иткулово

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

№	Наименование блюда	масса	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак												
19	Салат из моркови	80	1,6	7,2	4,23	74,4	0	0,07	21	100	60	5,5	0,07
98	Котлеты из говядины 60/40	130	13,09	18,2	13,4	259,1	0,07	0,29	40,5	34,65	162,2	28,56	1,48
212	Макаронные изделия отварные	155	5,82	4,31	37,08	210,5	0,09	0	24	11,15	46,26	8,18	0,83
311	Кисель Валетек	200	0,25	0	4,8	20	0,43	25	0	0	0	0	0
СГР	Хлеб пшеничный для детского питания	50	4	0	7,81	39,06	0,13	0	0	9,2	34,8	13,2	0,8
	Итого за завтрак	565	20,76	29,71	59,51	564	0,72	25,36	85,5	155	303,26	55,44	3,18
	Обед												
6	Салат из белокочанной капусты с яблоками	80	1,3	4,1	7,6	72	0,05	30,6	0,03	14,31	25,4	14,53	0,45
54	Рассольник Ленинградский на м/б со сметаной	210	4,024	9,04	25,9	119,68	0,12	21,44	7,61	33,08	158,78	34,36	2,52
112	Плов из говядины	180	17,89	17,34	26,48	336	0,08	1,35	0	14,02	178,97	41,8	1,97
294	Компот из сухофруктов	200	0,12	0	19,4	79,6	0,07	0,29	0	14,32	0	8,5	0,92
СГР	Хлеб пшеничный	25	2	0	10	50	0,04	0	0	5,75	21,75	8,25	0,5
СГР	Хлеб ржано- пшеничный	25	2	0	10	50	0,04	0	0	7,25	32,5	10,5	0,9
	Итого за обед	720	27,334	30,48	99,38	707,28	0,4	53,68	7,64	88,73	417,4	117,94	7,26
	Итого за день		48,094	60,19	158,89	1271,28	1,11	113,24	174,23	275,23	735,96	183,28	10,53

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

[illegible]

23	Салат из свеклы с растительным маслом	80	1	5,9	4,8	76	0,01	1,49	1,36	27,69	17,76	14,92	0,96
44	Суп из овощей на мясном бульоне	210	1,54	4,69	10,07	92,19	0,1	17,47	7,62	30,07	155,45	30,18	2,43
92	Бефстроганов	100	14	17,5	3,75	228,75	0,04	0,19	2,3	21,4	197,58	17,9	2,1
112	Отварные макаронные изделия	155	5,82	4,31	37,08	210,5	0,006	0	17,7	9,31	40,57	7,31	0,74
294	Компот из сухофруктов	200	0,12	0	19,4	79,6	0,07	0,29	0	14,32	0	8,5	0,92
СГР	Хлеб пшеничный	25	2	0	10	50	0,04	0	0	5,75	21,75	8,25	0,5
СГР	Хлеб ржано-пшеничный	25	2	0	10	50	0,04	0	0	7,25	32,5	10,5	0,9
	Итого за обед	795	26,48	32,4	95,1	787,04	0,306	19,44	28,98	115,79	465,61	97,56	8,55
	Итого за день		55,21	46,03	141,15	1202,99	0,66	88,94	105,7	374,12	823,87	221,63	11,94

День: четверг

Сезон: 01.09-01.03 (2024-2025гг)

Неделя: 1

Возраст: с 7 до 11 лет

№ реп.	Наименование блюда	масса порций	Пищевые вещества (г)			энерге- тическая ценность	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
1	Сыр (порциями)	10	2,44	2,36	0	31	0	0,07	21	100	60	5,5	0,07
196	Каша "Дружба" с маслом	185	5,94	7,56	31,84	218,76	0,01	0,047	1,8	112,3	114,7	32,67	0,7
273	Булочка Домашняя	75	7,3	11,7	55,4	358	0	0	0	0	0	0	0
283	Чай с лимоном и с сахаром	207	0,1	0	9,1	35	0	0	0	3,25	1,54	0,84	0,09
СГР	Хлеб пшеничный для детского питания	50	4	0	7,81	39,06	0,07	0	0	9,2	34,8	13,2	0,8
	Итого за завтрак	527	19,78	21,62	104,15	681,82	0,08	0,117	22,8	224,75	211,04	52,21	1,66
	Обед												
19	Салат из моркови	80	1,6	7,2	4,23	74,4	0	0,07	21	100	60	5,5	0,07
42	Борщ с капустой и картофелем на	210	1,52	5,33	8,65	88,89	0,1	24,92	7,63	46,02	173,75	39,96	3,1
97	Жаркое по-домашнему	185	18,4	14,1	18,1	273,3	0,15	21,2	0	17,3	152,04	35	2,27
294	Компот из сухофруктов	200	0,12	0	19,4	79,6	0,07	0,29	0	14,32	0	8,5	0,92
СГР	Хлеб пшеничный	25	2	0	10	50	0,04	0	0	5,75	21,75	8,25	0,5
СГР	Хлеб ржано-пшеничный	25	2	0	10	50	0,04	0	0	7,25	32,5	10,5	0,9
	Итого за обед	725	25,64	26,63	70,38	616,19	0,4	46,48	28,63	190,64	440,04	107,71	7,76
	Итого за день		45,42	48,25	174,53	1298,01	0,64	86,44	92,15	396,46	686,28	197,36	9,63

Возраст: с 7 до 11 лет

Сезон: 01.09-01.03 (2024-2025гг)												
Возраст: с 7 до 11 лет												
индельник 2	Пищевые вещества (г)				энерге- тическая ценность	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
	масса порций	Б	Ж	У		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
Наименование блюда												
Завтрак												
(Сыр (порциями))	10	2,44	2,36	0	31	0,02	0,11	21	91,52	60	9,7	0,04

98	Котлеты из говядины 90/40	130	13,09	18,2	13,4	259,1	0,07	0,25	40,5	50,7	162,2	30,4	1,41
112	Макаронные изделия отварные	155	5,82	4,31	37,08	210,5	0,006	0	24	11,15	46,26	8,18	0,83
113	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0	0	0	0,45	0	0	0,05
СГР	Хлеб пшеничный для детского питания	50	4	0	7,81	39,06	0,07	0	0	9,2	34,8	13,2	0,8
	Итого за завтрак	545	25,45	24,87	67,39	574,66	0,166	0,36	85,5	163,02	303,26	61,48	3,13
	Обед												
27	Салат из свеклы с яблоками	80	0,7	4	5,9	62	0,01	3,16	0	18,32	19,47	10,14	1,04
63	Суп картофельный с бобовыми на мясном бульоне	200	7,9	4,3	31,5	199	0,22	9,74	0,11	35,39	190,3	43,15	3,26
94	Азу	100	14,6	20,1	3,3	252	0,04	1,62	0	8,79	101,41	15,23	1,46
173	Каша гречневая рассыпчатая	155	7,56	4,7	39	228,63	0,29		24	15,28	208,03	138,41	4,65
311	Витаминизированный кисель	200	0,25	0	4,8	20	0	16,2	0	0,32	0	0	0,03
СГР	Хлеб пшеничный	25	2	0	10	50	0,04	0	0	5,75	21,75	8,25	0,5
СГР	Хлеб ржано-пшеничный	25	2	0	10	50	0,04	0	0	7,25	32,5	10,5	0,9
	Итого за обед	785	35,01	33,1	104,5	861,63	0,64	30,72	24,11	91,1	573,46	225,68	11,84
	Итого за день		60,46	57,97	171,89	1436,29	0,958	67,28	146,16	410,43	977,97	304,51	15,165

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			Минеральные вещества (мг)			
реп.		порций	Б	Ж	У	тическая	B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
						ценность							
	Завтрак												
3	Масло сливочное	10	0,1	7,13	0,1	66	0	0	40	2,4	3	0	0,02
273	Булочка домашняя	75	7,3	11,7	55,4	358	0,08	10,64	45,81	15,51	123,85	25,73	0,82
198	Каша пшенная молочная	185	7,128	8,81	33,76	243,5	0,18	0,5	38	124,74	124,35	43,56	1,13
285	Чай с сахаром и с лимоном	207	0,07	0,01	15,31	61,62	0	0	0	3,25	1,54	0,84	0,09
СГР	Хлеб пшеничный для детского питания	50	4	0	7,81	39,06	0,09	0	0	10,2	35,8	14,2	1
	Итого за завтрак	527	18,598	27,65	112,38	768,18	0,35	11,14	83,81	153,7	285,54	84,33	3,04
	Обед												

2	Салат витаминный	80	1,3	3,6	8,9	72	0,02	12,3	0	34,2	0	0,02	0,85
18	Свекольник на мясном бульоне со	210	1,93	6,34	10,05	104,16	0,07	15,21	7,5	32,53	57,52	25,98	1,27
12	Плов из говядины	180	17,89	17,34	26,48	336	0,08	1,35	0	14,02	178,97	41,8	1,97
93	Компот из плодов яблок	200	0,2	0	17,2	68	0,01	20,2	0	6,76	4,4	3,6	0,92
ГР	Хлеб пшеничный	25	2	0	10	50	0,04	0	0	5,75	21,75	8,25	0,5
ГР	Хлеб ржано-пшеничный	25	2	0	10	50	0,04	0	0	7,25	32,5	10,5	0,9
	Итого за обед	720	25,32	27,28	82,63	680,16	0,26	49,06	7,5	100,51	295,14	90,15	6,41
	Итого за день		43,918	54,93	195,01	1448,34	0,645	85,5	91,31	292,27	637,07	190,21	8,99

Сезон: 01.09-01.03 (2024-2025гг)

Дни: среда

Неделя: 2

Возраст: с 7 до 11 лет

№	Наименование блюда	масса порций	Пищевые вещества (г)			энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
реп.													
	Завтрак												
98	Котлеты из говядины	100	10,07	13	10,37	199,33	0,05	0,3	0	26,6	121,66	17,48	0,46
138	Пюре картофельное	150	3	4,6	20,1	136,2	0,12	10,38	28,8	35,6	98,22	33,03	1,2
289	Какао с молоком	200	3,3	3,1	13,6	94	0,03	0,52	15,96	110,37	109,42	26,97	0,88
ГР	Хлеб пшеничный	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	0	0	0	35,1	14,1	1,05
	Итого за завтрак	530	19,44	21,77	64,97	536,73	0,33	11,2	44,76	172,57	364,4	91,58	3,59
	Обед												
40	Салат Степной	80	1,28	4,17	7,01	71,34	0,05	2,29	2,4	14,31	12,3	14,53	0,45
65	Суп картофельный с крупой на мясном бульоне	210	1,68	4,48	9,92	30,4	0,05	5,6	3,24	12,39	57,52	19,2	0,73
596	Рагу овощное с мясом	200	12,4	13,8	10,5	217	0,09	10,52	8,9	34,6	27	41,35	2,54
294	Компот из сухофруктов	200	0,12	0	19,4	79,6	0,07	0,29	0	14,32	0	8,5	0,92
ГР	Хлеб пшеничный	25	2	0	10	50	0,04	0	0	5,75	21,75	8,25	0,5
ГР	Хлеб ржаной	25	2	0	10	50	0,04	0	0	7,25	32,5	10,5	0,9
	Итого за обед	740	19,48	22,45	66,83	498,34	0,34	18,7	14,54	88,62	151,07	102,33	6,04
	Итого за день		42,87	48,35	121,74	1026,7	0,675	105,48	52,26	317,57	721,83	221,52	9,96

Сезон: 01.09-01.03 (2024-2025гг)

День: четверг

83	Чай с сахаром	200	0,1	0	9,1	35	0	0	0	0,45	0	0	0,05
ГР	Хлеб пшеничный для детского питания	50	4	0	7,81	39,06	0,09	0	0	10,2	35,8	14,2	1
81	Кисломолочный продукт с сахаром	200/10	5,7	6,3	17,6	151	0	0	10,9	0	0	0	0
	Итого за завтрак		21,71	23,96	119,26	772,18	0,32	1,21	63,22	158,08	273,34	57,42	3,7
	Обед												
26	Салат из свеклы с изюмом	80	1	4,6	9,6	82	0,01	0,52	0,01	19,21	14,57	11,25	0,72
53	Щи из свежей капусты со сметаной	210	1,67	5,06	8,51	86,26	0,06	25,56	7,5	31,72	41,72	18,84	0,67
80	Рыба тушеная в томате с овощами	140	18,13	5,73	4,44	142,69	0,09	3,81	6,2	33	166,16	44,06	0,78
138	Картофельное пюре	150	3	4,6	20,1	136,2	0,15	8,48	54,4	107,78	83,1	58,6	1,56
294	Компот из сухофруктов	200	0,12	0	19,4	79,6	0,07	0,29	0	14,32	0	8,5	0,92
СГР	Хлеб пшеничный	25	2	0	10	50	0,04	0	0	5,75	21,75	8,25	0,5
СГР	Хлеб ржаной	25	2	0	10	50	0,04	0	0	7,25	32,5	10,5	0,9
	Итого за обед		27,92	19,99	82,05	626,75	0,46	38,66	68,11	219,03	359,8	160	6,05
	Итого за день		52,03	37,15	207,71	1374,73	0,59	55,37	109,8	260,54	640,49	178,36	8,54
	Итого за период		539,46	481,85	1791,4	14030	7,091	884,33	981	3587	7960,3	2132,3	106,81
	Итого за период		53,95	48,18	179,14	1403	0,71	88,43	98,1	358,7	796,03	213,23	10,68

но печатью
лист 9

Книгурица Г.Х.

