

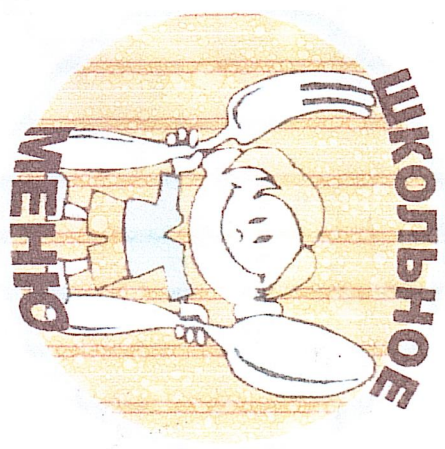
Согласовано:  
Директор МБОУ школы  
*Сиваева С.В.*  
«          » 2024 год



Примерное 2х недельное меню на  
орячее питание обучающихся, получающих начальное образование в образовательных учреждениях

*Завтрак 78,41 руб.*

Утверждаю:  
Индивидуальный предприниматель  
*Г.А. Базиев*  
«          » 2024 год



(7-11 лет)

ДЕНЬ: 1- понедельник; НЕДЕЛЯ: первая

| № п/п   | Прием пищи /<br>наименование блюда | Масса<br>порции<br>(г) | Пищевые вещества |       |       | Энергетиче-<br>ская<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |       |      |        | Минеральные вещества (мг) |       |      |  |  |
|---------|------------------------------------|------------------------|------------------|-------|-------|-------------------------------------------|---------------|------|-------|------|--------|---------------------------|-------|------|--|--|
|         |                                    |                        | Б                | Ж     | У     |                                           | В1            | С    | А     | Е    | Са     | Р                         | Mg    | Fe   |  |  |
|         |                                    |                        |                  |       |       |                                           |               |      |       |      |        |                           |       |      |  |  |
| ЗАВТРАК |                                    |                        |                  |       |       |                                           |               |      |       |      |        |                           |       |      |  |  |
| 181     | Каша жид. мол. из<br>манной крупы  | 210                    | 6,11             | 10,72 | 32,38 | 251                                       | 0,08          | 1,17 | 0,058 | 0,52 | 133,77 | 118,2                     | 20,3  | 0,47 |  |  |
| 209     | Мйцо отварное                      | 40                     | 5,08             | 4,6   | 0,28  | 63                                        | 0,03          | 0    | 0,1   | 0,24 | 22     | 76,8                      | 4,8   | 1    |  |  |
| 3       | Бутерброд с сыром                  | 50                     | 5,8              | 8,3   | 14,83 | 157                                       | 0,04          | 0,11 | 0,059 | 0,49 | 139,2  | 96                        | 9,45  | 0,49 |  |  |
| 11Р     | Хлеб ржано-пшенич.                 | 20                     | 2,04             | 0,36  | 13,92 | 64,5                                      | 0,05          | 0    | 0     | 0    | 9      | 36,9                      | 13,8  | 0,69 |  |  |
| 376     | Чай с сахаром                      | 200                    | 0,2              | 0     | 13,6  | 56                                        | 0             | 2,2  | 0     | 0    | 16     | 8                         | 6     | 0,8  |  |  |
|         | ИТОГО:                             | 520                    | 19,23            | 21,44 | 75,01 | 591,5                                     | 0,2           | 3,48 | 0,217 | 1,25 | 319,97 | 335,9                     | 54,35 | 3,45 |  |  |

ДЕНЬ: 2- вторник; НЕДЕЛЯ: первая

| № п/п   | Прием пищи /<br>наименование блюда | Масса<br>порции<br>(г) | Пищевые вещества |       |        | Энергетиче-<br>ская<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |       |      |       | Минеральные вещества (мг) |       |      |  |  |
|---------|------------------------------------|------------------------|------------------|-------|--------|-------------------------------------------|---------------|------|-------|------|-------|---------------------------|-------|------|--|--|
|         |                                    |                        | Б                | Ж     | У      |                                           | В1            | С    | А     | Е    | Ca    | P                         | Mg    | Fe   |  |  |
| ЗАВТРАК |                                    |                        |                  |       |        |                                           |               |      |       |      |       |                           |       |      |  |  |
|         | Овощи (по сезону)                  | 60                     | 0,93             | 3,02  | 9,03   | 67                                        | 0,02          | 3,5  | 0     | 6,95 | 27,4  | 25,6                      | 10,28 | 0,36 |  |  |
| 288     | Птица отварная                     | 90                     | 11,74            | 12,91 | 0,24   | 164                                       | 0,02          | 1,18 | 0,049 | 0,51 | 28    | 83,5                      | 10,14 | 0,95 |  |  |
| 309     | Макаронные изд.<br>отварные        | 150                    | 6,6              | 5,42  | 31,7   | 202,1                                     | 0,07          | 0    | 0     | 1,16 | 5,83  | 44,6                      | 25,3  | 1,33 |  |  |
| 11Р     | Хлеб пшеничный                     | 24                     | 3,04             | 0,36  | 19,88  | 90,4                                      | 0,06          | 0    | 0     | 0    | 10,04 | 33,2                      | 14    | 0,64 |  |  |
| 11Р     | Хлеб ржано-<br>пшеничный           | 20                     | 2,04             | 0,36  | 13,92  | 64,5                                      | 0,05          | 0    | 0     | 0    | 9     | 36,9                      | 13,8  | 0,69 |  |  |
| 377     | Чай с сахаром и<br>лимоном         | 200                    | 0,2              | 0     | 13,6   | 56                                        | 0             | 2,2  | 0     | 0    | 16    | 8                         | 6     | 0,8  |  |  |
|         | Конд. изделие                      | 20                     | 1,2              | 6,8   | 12,8   | 72                                        | 0,01          | 0    | 0     | 0,64 | 0,01  | 0                         | 0     | 0    |  |  |
|         | ИТОГО:                             | 564                    | 25,75            | 28,87 | 101,17 | 716                                       | 0,23          | 6,88 | 0,049 | 9,26 | 96,28 | 231,8                     | 79,52 | 4,77 |  |  |

ДЕНЬ: 3 -среда; НЕДЕЛЯ: первая

| № п/п   | Прием пищи / наименование блюда      | Масса порции (г) | Пищевые вещества |       |       | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |      |        |      |       | Минеральные вещества (мг) |      |      |  |  |
|---------|--------------------------------------|------------------|------------------|-------|-------|--------------------------------|---------------|------|--------|------|-------|---------------------------|------|------|--|--|
|         |                                      |                  | Б                | Ж     | У     |                                | В1            | С    | А      | Е    | Са    | Р                         | Mg   | Fe   |  |  |
|         |                                      |                  |                  |       |       |                                |               |      |        |      |       |                           |      |      |  |  |
| ЗАВТРАК |                                      |                  |                  |       |       |                                |               |      |        |      |       |                           |      |      |  |  |
| 223     | Запеканка из творога со стущ.молоком | 150              | 20               | 13,01 | 29,1  | 296                            | 0,08          | 0,62 | 0,014  | 0,03 | 30    | 8,4                       | 12,6 | 0,18 |  |  |
| 182     | Какао с молоком                      | 200              | 4,08             | 3,54  | 17,58 | 118,6                          | 0,06          | 1,6  | 0,024  | 0    | 152,2 | 124,6                     | 21,3 | 0,48 |  |  |
| 119     | Конд. изделие                        | 20               | 1,2              | 6,8   | 12,8  | 72                             | 0,01          | 0    | 0      | 0,64 | 0,01  | 0                         | 0    | 0    |  |  |
|         | Йогурт фруктовый                     | 150              | 4,36             | 3,96  | 6,3   | 76,5                           | 0,05          | 0,9  | 25     | 0    | 150   | 112,5                     | 17,5 | 0,13 |  |  |
|         | ИТОГО:                               | 520              | 28,44            | 20,51 | 52,98 | 491,1                          | 0,19          | 3,12 | 25,038 | 0,03 | 332,2 | 245,5                     | 51,4 | 0,79 |  |  |

ДЕНЬ: 4 -четверг; НЕДЕЛЯ: первая

| № п/п.  | Прием пищи / наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества |       |       | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины (мг) |       |       |      |        | Минеральные вещества (мг) |        |      |  |  |
|---------|---------------------------------|------------------|------------------|-------|-------|--------------------------------|---------------|-------|-------|------|--------|---------------------------|--------|------|--|--|
|         |                                 |                  | Б                | Ж     | У     |                                | В1            | С     | А     | Е    | Са     | Р                         | Mg     | Fe   |  |  |
|         |                                 |                  |                  |       |       |                                |               |       |       |      |        |                           |        |      |  |  |
| ЗАВТРАК |                                 |                  |                  |       |       |                                |               |       |       |      |        |                           |        |      |  |  |
| 182     | Каша молочная рисовая           | 210              | 5,1              | 10,72 | 33,42 | 251                            | 0,02          | 1,7   | 0,049 | 0,51 | 130,09 | 83,5                      | 30,12  | 0,47 |  |  |
| 3       | Бутерброд с сыром               | 50               | 5,8              | 8,3   | 14,83 | 157                            | 0,04          | 0,11  | 0,059 | 0,49 | 139,2  | 96                        | 9,45   | 0,49 |  |  |
| 119     | Хлеб ржано-пшеничный            | 20               | 2,04             | 0,36  | 13,92 | 64,5                           | 0,05          | 0     | 0     | 0    | 9      | 36,9                      | 13,8   | 0,69 |  |  |
| 176     | Чай с сахаром                   | 200              | 0,2              | 0     | 13,6  | 56                             | 0             | 2,2   | 0     | 0    | 16     | 8                         | 6      | 0,8  |  |  |
|         | Дюлоко                          | 100              | 1,5              | 0,5   | 21    | 96                             | 0,04          | 10    | 0     | 0,4  | 8      | 28                        | 42     | 0,6  |  |  |
|         | ИТОГО:                          | 580              | 14,64            | 19,88 | 96,77 | 781,5                          | 0,15          | 14,01 | 0,108 | 1,4  | 302,29 | 252,4                     | 101,37 | 3,05 |  |  |

ДЕНЬ: 5 -пятница; НЕДЕЛЯ: первая

| № п/п.  | Прием пищи /<br>наименование блюда | Масса<br>порции<br>(г) | Пищевые вещества |       |       | Энергетиче-<br>ская<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |   |      |        | Минеральные вещества (мг) |        |      |  |  |
|---------|------------------------------------|------------------------|------------------|-------|-------|-------------------------------------------|---------------|-------|---|------|--------|---------------------------|--------|------|--|--|
|         |                                    |                        | Б                | Ж     | У     |                                           | В1            | С     | А | Е    | Са     | Р                         | Mg     | Fe   |  |  |
|         |                                    |                        |                  |       |       |                                           |               |       |   |      |        |                           |        |      |  |  |
| ЗАВТРАК |                                    |                        |                  |       |       |                                           |               |       |   |      |        |                           |        |      |  |  |
| 558     | Овощи по сезону                    | 60                     | 0,8              | 0,1   | 1,7   | 10                                        | 0,02          | 3,5   | 0 | 0,1  | 23     | 24                        | 14     | 0,6  |  |  |
| 268     | Котлета руб из птицы               | 90                     | 11,86            | 15,09 | 9,89  | 225                                       | 0,22          | 5,82  | 0 | 2,43 | 42,67  | 88,1                      | 35,58  | 2,14 |  |  |
| 303     | Каша вязкая пшенич.                | 150                    | 4,81             | 5,1   | 29,46 | 182,88                                    | 0,07          | 0     | 0 | 0,56 | 13,04  | 84,13                     | 18     | 1,42 |  |  |
| 119     | Хлеб пшеничный                     | 24                     | 3,04             | 0,36  | 19,88 | 90,4                                      | 0,06          | 0     | 0 | 0    | 10,04  | 33,2                      | 14     | 0,64 |  |  |
| 119     | Хлеб ржано-пшенич.                 | 20                     | 2,04             | 0,36  | 13,92 | 64,5                                      | 0,05          | 0     | 0 | 0    | 9      | 36,9                      | 13,8   | 0,69 |  |  |
|         | Чай с сахаром и лимоном            | 200                    | 0,2              | 0     | 13,6  | 56                                        | 0             | 2,2   | 0 | 0    | 16     | 8                         | 6      | 0,8  |  |  |
| 377     | ИТОГО:                             | 544                    | 22,75            | 21,01 | 88,45 | 628,78                                    | 0,42          | 11,52 | 0 | 3,09 | 113,75 | 274,33                    | 101,38 | 6,29 |  |  |

ДЕНЬ: 6 -понедельник; НЕДЕЛЯ: вторая

| № п/п.  | Прием пищи /<br>наименование блюда | Масса<br>порции<br>(г) | Пищевые вещества |       |       | Энергетиче-<br>ская<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |       |      |        | Минеральные вещества (мг) |       |      |  |  |
|---------|------------------------------------|------------------------|------------------|-------|-------|-------------------------------------------|---------------|------|-------|------|--------|---------------------------|-------|------|--|--|
|         |                                    |                        | Б                | Ж     | У     |                                           | В1            | С    | А     | Е    | Са     | Р                         | Mg    | Fe   |  |  |
|         |                                    |                        |                  |       |       |                                           |               |      |       |      |        |                           |       |      |  |  |
| ЗАВТРАК |                                    |                        |                  |       |       |                                           |               |      |       |      |        |                           |       |      |  |  |
| 204     | Макар. изд. отв. с сыром           | 150                    | 9,38             | 10,7  | 25,72 | 237,1                                     | 0,059         | 0,14 | 0,072 | 0,83 | 185,31 | 132,5                     | 16,22 | 0,95 |  |  |
| 209     | Яйцо отварное                      | 40                     | 5,08             | 4,6   | 0,28  | 63                                        | 0,03          | 0    | 0,1   | 0,24 | 22     | 76,8                      | 4,8   | 1    |  |  |
| 14      | Масло сливочное                    | 10                     | 0,08             | 7,25  | 0,13  | 66                                        | 0             | 0    | 0,04  | 0,2  | 2,4    | 3                         | 0     | 0,02 |  |  |
| 119     | Хлеб ржано-пшенич.                 | 20                     | 2,04             | 0,36  | 13,92 | 64,5                                      | 0,05          | 0    | 0     | 0    | 9      | 36,9                      | 13,8  | 0,69 |  |  |
|         | Яблоко                             | 100                    | 1,5              | 0,5   | 21    | 96                                        | 0,04          | 10   | 0     | 0,4  | 8      | 28                        | 42    | 0,6  |  |  |
| 376     | Чай с сахаром                      | 200                    | 0,2              | 0     | 13,6  | 56                                        | 0             | 2,2  | 0     | 0    | 16     | 8                         | 6     | 0,8  |  |  |
|         | ИТОГО:                             | 520                    | 16,78            | 22,91 | 53,65 | 486,6                                     | 0,139         | 2,34 | 0,212 | 1,27 | 234,71 | 257,2                     | 40,82 | 3,46 |  |  |

**ДЕНЬ: 7 -вторник; НЕДЕЛЯ: вторая**

| № п/п.  | Прием пищи /<br>наименование блюда | Масса порции<br>(г) | Пищевые вещества |       |       | Энергетическая<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |       |      |        | Минеральные вещества (мг) |       |      |  |  |
|---------|------------------------------------|---------------------|------------------|-------|-------|--------------------------------------|---------------|-------|-------|------|--------|---------------------------|-------|------|--|--|
|         |                                    |                     | Б                | Ж     | У     |                                      | В1            | С     | А     | Е    | Са     | Р                         | Mg    | Fe   |  |  |
|         |                                    |                     |                  |       |       |                                      |               |       |       |      |        |                           |       |      |  |  |
| ЗАВТРАК |                                    |                     |                  |       |       |                                      |               |       |       |      |        |                           |       |      |  |  |
| 181     | Каша жид. мол. из манной<br>крупы  | 210                 | 6,11             | 10,72 | 32,38 | 251                                  | 0,08          | 1,17  | 0,058 | 0,52 | 133,77 | 118,2                     | 20,3  | 0,47 |  |  |
| 3       | Бутерброд с сыром                  | 50                  | 5,8              | 8,3   | 14,83 | 157                                  | 0,04          | 0,11  | 0,059 | 0,49 | 139,2  | 96                        | 9,45  | 0,49 |  |  |
|         | Зефир                              | 55                  | 2,86             | 4,32  | 23,01 | 142,35                               | 0,15          | 21    | 0     | 0,2  | 14,64  | 79,73                     | 29,33 | 1,16 |  |  |
| 376     | Чай с сахаром                      | 200                 | 0,2              | 0     | 13,6  | 56                                   | 0             | 2,2   | 0     | 0    | 16     | 8                         | 6     | 0,8  |  |  |
| 11Р     | Хлеб пшеничный                     | 20                  | 3,04             | 0,36  | 19,88 | 90,4                                 | 0,06          | 0     | 0     | 0    | 10,04  | 33,2                      | 14    | 0,64 |  |  |
|         | ИТОГО:                             | 535                 | 18,01            | 23,7  | 103,7 | 696,75                               | 0,33          | 24,48 | 0,117 | 1,21 | 313,65 | 335,13                    | 79,08 | 3,56 |  |  |

**ДЕНЬ: 8 -среда; НЕДЕЛЯ: вторая**

| № п/п.  | Прием пищи /<br>наименование блюда   | Масса<br>порции<br>(г) | Пищевые вещества |       |       | Энергетиче<br>ская<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |       |      |        | Минеральные вещества (мг) |       |       |  |  |
|---------|--------------------------------------|------------------------|------------------|-------|-------|------------------------------------------|---------------|-------|-------|------|--------|---------------------------|-------|-------|--|--|
|         |                                      |                        | Б                | Ж     | У     |                                          | В1            | С     | А     | Е    | Са     | Р                         | Мg    | Fe    |  |  |
| ЗАВТРАК |                                      |                        |                  |       |       |                                          |               |       |       |      |        |                           |       |       |  |  |
| 222     | Пудинг из творога со<br>сгущ.молоком | 150                    | 17,67            | 11,74 | 34,37 | 274                                      | 0,1           | 0,58  | 0,086 | 0,51 | 172,62 | 239,74                    | 19,98 | 0,94  |  |  |
| 379     | Кофейный напиток с<br>молоком        | 200                    | 3,17             | 2,68  | 15,95 | 100,6                                    | 0,044         | 1,3   | 0,02  | 0    | 125,8  | 90                        | 14    | 0,134 |  |  |
| 11Р     | Хлеб пшеничный                       | 30                     | 3,04             | 0,36  | 19,88 | 90,4                                     | 0,06          | 0     | 0     | 0    | 10,04  | 33,2                      | 14    | 0,64  |  |  |
| 11Р     | Кондитерское изделие                 | 20                     | 2,04             | 0,36  | 13,92 | 64,5                                     | 0,05          | 0     | 0     | 0    | 9      | 36,9                      | 13,8  | 0,69  |  |  |
|         | Яблоко                               | 100                    | 1,5              | 0,5   | 21    | 96                                       | 0,04          | 10    | 0     | 0,4  | 8      | 28                        | 42    | 0,6   |  |  |
|         | ИТОГО:                               | 500                    | 22,34            | 14,92 | 71,32 | 470,6                                    | 0,184         | 11,88 | 0,106 | 0,91 | 306,42 | 357,74                    | 75,98 | 1,674 |  |  |

**ДЕНЬ: 9 -четверг; НЕДЕЛЯ: вторая**

| № реч.  | Прием пищи /<br>наименование блюда | Масса<br>порции<br>(г) | Пищевые вещества |       |       | Энергетиче-<br>ская<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |      |       |       |        | Минеральные вещества (мг) |       |      |  |  |  |
|---------|------------------------------------|------------------------|------------------|-------|-------|-------------------------------------------|---------------|------|-------|-------|--------|---------------------------|-------|------|--|--|--|
|         |                                    |                        | Б                | Ж     | У     |                                           | В1            | С    | А     | Е     | Са     | Р                         | Мg    | Fe   |  |  |  |
| ЗАВТРАК |                                    |                        |                  |       |       |                                           |               |      |       |       |        |                           |       |      |  |  |  |
| 121     | Суп молочный с<br>крупной          | 200                    | 3,71             | 4,47  | 7,68  | 89                                        | 0,045         | 0,83 | 0,033 | 0,025 | 159,5  | 113,68                    | 17,68 | 0,15 |  |  |  |
| 209     | Яйцо отварное                      | 40                     | 5,08             | 4,6   | 0,28  | 63                                        | 0,03          | 0    | 0,1   | 0,24  | 22     | 76,8                      | 4,8   | 1    |  |  |  |
| 3       | Бутерброд с сыром                  | 50                     | 5,8              | 8,3   | 14,83 | 157                                       | 0,04          | 0,11 | 0,059 | 0,49  | 139,2  | 96                        | 9,45  | 0,49 |  |  |  |
| ПР      | Хлеб ржано-пшенич.                 | 20                     | 2,04             | 0,36  | 13,92 | 64,5                                      | 0,05          | 0    | 0     | 0     | 9      | 36,9                      | 13,8  | 0,69 |  |  |  |
| 376     | Чай с сахаром                      | 200                    | 0,2              | 0     | 13,6  | 56                                        | 0             | 2,2  | 0     | 0     | 16     | 8                         | 6     | 0,8  |  |  |  |
|         | Конд. изделие                      | 20                     | 1,2              | 6,8   | 12,8  | 72                                        | 0,01          | 0    | 0     | 0,64  | 0,01   | 0                         | 0     | 0    |  |  |  |
|         | ИТОГО:                             | 530                    | 18,03            | 24,53 | 63,11 | 501,5                                     | 0,175         | 3,14 | 0,192 | 1,395 | 345,71 | 331,38                    | 51,73 | 3,13 |  |  |  |

**ДЕНЬ: 10 -пятница; НЕДЕЛЯ: вторая**

| № реч.  | Прием пищи /<br>наименование блюда | Масса<br>порции<br>(г) | Пищевые вещества |       |       | Энергетиче-<br>ская<br>ценность<br>(ккал) | Витамины (мг) |       |       |      |       | Минеральные вещества (мг) |       |       |  |  |
|---------|------------------------------------|------------------------|------------------|-------|-------|-------------------------------------------|---------------|-------|-------|------|-------|---------------------------|-------|-------|--|--|
|         |                                    |                        | Б                | Ж     | У     |                                           | В1            | С     | А     | Е    | Са    | Р                         | Mg    | Fe    |  |  |
|         |                                    |                        |                  |       |       |                                           |               |       |       |      |       |                           |       |       |  |  |
| ЗАВТРАК |                                    |                        |                  |       |       |                                           |               |       |       |      |       |                           |       |       |  |  |
| 290/331 | Цып.-бройлер, туш<br>в соусе       | 90                     | 11,94            | 10,12 | 3,51  | 153                                       | 0,05          | 2,09  | 0,038 | 0,98 | 39,87 | 93,53                     | 15,1  | 37,5  |  |  |
| 303     | Каша вязкая<br>гречневая           | 150                    | 3,05             | 3,34  | 13,68 | 97                                        | 0,77          | 0     | 0     | 0,23 | 5,63  | 72,58                     | 48    | 1,62  |  |  |
| ПР      | Хлеб ржано-пшенич.                 | 20                     | 2,04             | 0,36  | 13,92 | 64,5                                      | 0,05          | 0     | 0     | 0    | 9     | 36,9                      | 13,8  | 0,69  |  |  |
| ПР      | Хлеб пшеничный                     | 24                     | 3,04             | 0,36  | 19,88 | 90,4                                      | 0,06          | 0     | 0     | 0    | 10,04 | 33,2                      | 14    | 0,64  |  |  |
| 377     | Чай с сахаром и<br>лимоном         | 200                    | 0,2              | 0     | 13,6  | 56                                        | 0             | 2,2   | 0     | 0    | 16    | 8                         | 6     | 0,8   |  |  |
|         | Яблоко                             | 100                    | 1,5              | 0,5   | 21    | 96                                        | 0,04          | 10    | 0     | 0,4  | 8     | 28                        | 42    | 0,6   |  |  |
|         | ИТОГО:                             | 584                    | 21,77            | 14,32 | 65,71 | 556,9                                     | 0,91          | 14,29 | 0,038 | 1,61 | 78,5  | 239,01                    | 124,9 | 41,21 |  |  |