



Утверждаю

Директор МОУ Чиндагатайской ООШ:

Щербакова Т.С.

Приказ № 133 от 02.09.2024г.

Десятидневное примерное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд для детей 7-11 лет в школьной столовой
МОУ Чиндагатайской ООШ
на 2024-2025 учебный год

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
Завтрак Понедельник 1		7-11 лет	Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
71М	Огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,40	0,01	0,98		0,02	3,40	6,00	2,80	0,10
311К/ссж	Гуляш из мяса птицы	90	12,75	3,35	2,46	79,88	0,08	2,25	25,20	0,24	11,15	95,44	12,95	0,84
302М/ссж	Рис отварной	150	3,81	3,08	40,01	202,95	0,04		14,00	0,25	5,71	82,16	27,03	0,55
377М/ссж	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96		2,50		0,01	7.35	9,56	5,12	0,88
	Конд. изд.(печенье)	15	1,13	1,77	11,24	0,28	0,37			3,6	22,00	85,00	32,00	1,60
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого за завтрак			21,04	8,63	82,58	417,47	0,56	5,73	39,20	4,64	58,81	312,96	93,10	5,77
обед														
49М/ссж	Салат витаминный	60	0.65		5,62	63,11	0,02	24,81	0,33	1,83	6,50	12,84	7,68	0,47
98М/ссж	Суп крестьянский с крупой на курином бульоне	200	2,82	4,38	8,26	84,25	0,06	16,14	4,90	1,45	26,90	49,41	17,47	0,69
171М/ссж	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,49	6,56	38,34	246,01	0,29		24,00	0,60	15,93	201,68	134,07	4,51
349М/ссж	Компот из сухофруктов	180	0,70	0,05	23,10	96,72	0,02	0,72		0,99	28,80	26,28	18,90	0,62
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого за обед			15,82	11,35	94,64	584,05	0,45	47,40	29,23	5,39	87,33	325,01	191,32	7,09
Итого за Понедельник 1			36,86	19,98	177,22	1001,52	1,01	53,13	68,43	10,03	146,14	637,97	284,42	12,86

№ рец.	Наименование блюд	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак Вторник 1		7-11 лет												
177М/ссж	Каша пшениная с изюмом	200	7,98	8,19	43,41	280,48	0,02	0,57	33,50	0,24	138,73	201,14	53,41	1,61
382М/ссж	Какао с молоком	180	3,59	2,85	15,71	104,05	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,20	29,60	1,00
15М	Сыр порционный	15	3,07	3,45	0,37	45,00	0,01	0,12	34,50	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15
	Фрукт (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	28,00		0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого за завтрак			18,60	16,01	86,31	628,01	0,36	29,23	77,12	1,05	446,05	456,14	113,96	3,66
обед														
63К/ссж	Салат из моркови, яблок	60	0,54	5,68	4,90	74,03	0,03	7,45		2,63	13,23	21,20	14,48	0,48
81М/ссж	Борщ	200	1,46	2,22	5,46	46,99	0,04	19,30		1,49	34,33	37,17	18,84	0,90
	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,20		0,04	10,00	0,03	8,80	6,10	0,90	0,02
297М/ссж	Фрикадельки из кур	90	13,64	12,93	06,76	198,28	0,08	1,34	46,90	1,26	12,60	119,42	17,35	1,35
309М/ссж	Макаронные изделия отварные	150	5,85	2,86	37,40	198,97	0,09		12,00	0,83	11,89	47,24	8,55	0,86
377М/ссж	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96		2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого за обед			24,96	25,60	83,37	666,43	0,30	30,63	68,90	6,77	97,40	275,49	78,44	5,29
Итого за Вторник 1			43,56	41,61	169,68	1294,44	0,66	59,86	146,02	7,82	543,45	731,63	192,40	8,95

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак Среда 1	7-11 лет												
120М/ссж	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,67	3,51	16,81	118,22	0,05	0,60	14,40	0,25	124,78	104,55	16,65	0,37
	Сок в индивидуальной упаковке	200	0	0	2,2	46	0	900	0	0	101	7	5	100
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого за завтрак			05,32	04,52	53,03	328,72	0,16	915,60	14,40	1,02	408,98	162,85	48,35	104,47
обед														
73К/ссж	Икра кабачковая	60	1,05	2,22	5,46	46,99	0,04	19,30		1,04	23,09	21,32	12,54	0,58
103М/ссж	Суп картофельный с вермишелью	200	3,62	3,49	16,70	113,05	0,10	13,39	4,90	1,13	17,09	63,34	21,17	0,94
125М/ссж	Картофель отварной	150	2,98	4,21	24,03	146,24	0,18	29,40	20,00	0,20	19,58	87,51	34,03	1,36
229К/ссж	Ёжики мясные	90	11,98	12,58	09,20	197,91	0,05	2,20		1,64	14,59	139,08	21,16	1,88
350М/ссж	Кисель из плодов чёрной смородины	180	0,19	0,04	22,30	87,74	0,01	36,00		0,13	9,68	5,94	5,58	0,28
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого за обед			22,98	22,54	97,01	658,93	0,44	100,29	24,90	4,66	93,23	351,99	107,68	5,84
Итого за Среду 1			26,05	25,99	150,04	987,65	0,60	1015,89	39,30	5,74	258,98	514,84	156,03	11,19

№ рец.	Наименование блюد	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергети ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак Четверг 1		7-11 лет												
193К/ссж	Каша манная на молоке жидкая	200	6,03	3,47	42,23	225,00	0,08	1.17	18,00		131,67	115,19	20,30	0,48
	Фрукт (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	28,00		0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
419К/ссж	Кофейный напиток из цикория с молоком	180	3,13	2,70	12,17	86,25	0,02	0,65	10,80		12,60	97,20	15,12	0,13
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого за завтрак			13,12	6,77	81,22	443,25	0,22	29,82	28,80	0,72	188,47	264,19	59,62	1,51
обед														
94К/ссж	Салат «Мозаика»	60	1,91	4,00	6,09	68,24	0,06	6,90	18,75	1,48	13,55	48,88	15,25	0,60
87М/ссж	Щи из свежей капусты	200	1,57	3,12	5,82	58,47	0,05	28,00		1,47	37,10	31,75	15,10	0,57
291М/ссж	Плов из птицы	200	22,03	22,11	37,61	438,54	0,15	6,54	67,90	3,25	28,18	242,60	51,09	2,36
342М/ссж	Компот из вишни	180	0,43	0,07	22,22	91,95	0,01	5,40		0,11	13,32	10,80	9,36	0,23
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого за обед			29,10	29,70	91,06	361,20	0,33	46,84	86,65	6,83	101,35	368,83	104,00	4,56
Итого за Четверг 1			42,22	36,47	172,28	804,45	0,55	76,66	115,45	7,55	289,82	633,02	163,62	6,07

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
Завтрак Пятница 1		7-11 лет	Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
14М	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
312М/ссж	Картофельное пюре	150	3,28	3,99	22,18	138,19	0,16	25,94	18,30	0,17	45,14	97,47	33,11	1,22
б/н/ссж	Чай из шиповника	180	0,17	0,07	13,39	58,09		50,00	40,85	0,19	3,00	0,85	0,85	0,18
	Хлеб пшеничный	40	3,04	1,12	20,56	104,48	0,06	0,80			68,00	54,93	4,80	0,48
Итого за завтрак			6,57	12,43	56,26	366,85	0,22	76,74	99,15	0,46	118,54	156,25	38,76	1,90
обед Пятница 1														
66М/ссж	Салат из моркови с изюмом	60	0,77	0,07	10,16	45,72	0,04	3,70		0,23	17,90	33,32	21,04	0,50
95М/ссж	Рассольник домашний	200	3,11	4,42	11,94	100,69	0,09	21,14	4,90	1,48	22,06	62,94	23,53	0,94
309М/ссж	Макаронные изделия отварные	150	5,85	2,86	37,40	198,97	0,09		12,00	0,83	11,89	47,24	8,55	0,86
255/332М/ссж	Печень по строгановски	90	12,76	8,90	6,83	159,41	0,23	23,06	5509,15	2,47	23,79	226,57	15,10	4,79
375М/ссж	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96		2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого за обед			25,7	16,66	94,82	636,75	0,51	50,40	5526,05	5,54	92,19	414,43	86,54	8,77
Итого за Пятницу 1			32,27	29,09	151,08	1003,60	0,73	127,14	5625,20	6,00	210,73	570,68	125,30	10,67

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
Завтрак Понедельник 2		7-11 лет	Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Ca	Р	Mg	Fe
175М/ссж	Каша молочная «Дружба»	180	5,04	6,34	30,94	201,59	0,09	0,50	28,40	0,14	107,01	130,05	30,21	0,64
382М/ссж	Какао с молоком	180	3,59	2,85	15,71	104,05	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,20	15,60	1,00
	Фрукты (яблоки)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00		0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого за завтрак			12,39	10,19	80,67	474,14	0,22	16,04	37,52	0,97	253,33	288,55	72,51	5,74
обед														
60М/ссж	Салат из моркови с яблоком и клюквой	60	0,58	3,11	4,32	49,01	0,03	4,30		1,56	13,50	23,27	16,69	0,63
101М/ссж	Суп картофельный с рисом	200	3,01	2,43	13,95	89,99	0,09	13,34	4,90	0,59	14,88	61,66	21,47	0,84
326М/ссж	Наггетсы куриные	90	21,48	11,24	12,32	198,97	0,09		12,00	0,83	11,89	47,24	8,55	0,86
309М/ссж	Макаронные изделия	150	5,85	2,86	37,40	246,01	0,21		24,00	0,60	15,93	201,68	134,07	4,51
349М/ссж	Компот из сухофруктов	180	0,70	0,05	25,10	96,72	0,02	0,72		0,99	28,80	26,80	18,90	0,62
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого за обед			34,78	20,09	110,41	748,88	0,41	20,02	104,60	5,22	103,33	368, 77	104,45	5,67
Итого за Понедельник 2			47,17	30,28	191,08	1223,02	0,63	36,06	142,12	6,19	356,66	657,32	176,96	11,41

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет и ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
Завтрак Вторник 2		7-11 лет	Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
120М/ссж	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,67	3,51	16,81	118,22	0,05	0,60	14,40	0,25	124,78	104,55	16,65	0,37
14М	Масло порциями	10	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
	Фрукты (мандарин)	100	0,80	0,20	7,50	38,00	0,06	28,00		0,20	35,00	17,00	11,00	0,10
375М/ссж	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96		2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого за завтрак			8,76	11,37	52,93	354,05	0,17	41,10	54,40	1,08	178,73	168,91	45,97	2,17
обед														
67М/ссж	Винегрет овощной	60	0,76	4,09	4,01	56,57	0,03	7,50		1,83	19,89	22,24	11,91	0,50
82М/ссж	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	1,61	3,13	10,17	76,08	0,05	17,95		1,49	31,12	42,24	20,82	0,99
	Сметана	10	0,26	1,50	0,36	16,20		0,04	10,00	0,03	8,80	6,10	0,90	0,02
311К//ссж	Гуляш из мяса птицы	90	12,75	3,35	2,46	79,88	0,08	2,25	25,20	0,24	11,15	95,44	12,95	0,84
312М/ссж	Картофельное пюре	150	3,28	3,99	22,18	138,19	0,16	25,94	18,30	0,17	45,14	97,47	33,11	1,22
350М/ссж	Кисель из плодов чёрной смородины	180	0,19	0,04	22,30	87,74	0,02	36,00		0,13	9,68	5,94	5,58	0,28
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого за обед			22,01	16,50	80,80	548,66	0,40	89,68	53,50	4,41	134,98	304, 23	98,47	4,65
Итого за Вторник 2			30,77	27,87	133,73	912,71	0,57	130,78	107,90	5,49	313,71	473,14	144,44	6,82

№ рец.	Наименование блюд	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергет и ческая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
Завтрак Среда 2		7-11 лет	Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
120М/ссж	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,67	3,51	16,81	118,22	0,05	0,60	14,40	0,25	124,78	104,55	16,65	0,37
	Фрукт (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00		0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
	Чай из шиповника	180	0,17	0,07	13,39	58,09		50,00	40,85	0,19	3,00	0,85	0,85	0,18
	Конд. изд.(печенье)	15	1,13	1,77	11,24	0,28	0,37			3,6	22,00	85,00	32,00	1,60
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого за завтрак			9,73	6,35	75,46	341,09	0,53	65,60	55,25	4,86	182,98	241,70	76,20	6,25
Обед														
60М/ссж	Салат из белокочанной капусты	100	0,97	5,18	7,20	81,68	0,05	7,17		2,60	22,50	38,78	27,82	1,05
95М/ссж	Рассольник домашний	250	3,89	5,52	14,93	125,86	0,11	26,40	6,12	1,85	27,57	78,67	29,41	1,17
171М/ссж	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,49	6,56	38,34	246,01	0,29		24,00	0,60	15,93	201,68	134,07	4,51
375М/ссж	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96		2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого за обед			16,56	17,67	88,96	585,51	0,51	36,07	30,12	5,58	82,55	363, 49	92,17	8,41
Итого за Среду 2			26,29	24,02	164,42	926,60	1,04	101,67	85,37	10,44	265,53	605,19	241,62	19,31

№ рец.	Наименование блюد	Масса порци и	Пищевые вещества			Энергет и ческая ценност ь	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
Завтрак Четверг 2		7-11 лет	Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
120М/ссж	Суп молочный с макаронными изделиями	200	4,67	3,51	16,81	118,22	0,05	0,60	14,40	0,25	124,78	104,55	16,65	0,37
15М	Сыр порционный	15	3,07	3,42	0,37	45,00	0,01	0,12	34,50	0,80	150,00	96,00	6,75	0,15
	Фрукт (яблоко)	150	0,60	0,60	14,70	70,50	0,05	15,00		0,30	24,00	16, 50	13,50	3,30
419К/ссж	Какао с молоком	180	3,59	2,85	15,71	104,05	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,20	29,60	1,00
382М/ссж	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого за завтрак			10,42	7,27	50,10	313,55	0,14	15,66	43,62	1,63	296,32	254,50	63,05	5,25
обед														
49М/ссж	Салат витаминный	60	0,65		5,62	63,11	0,02	24,81	0,33	1,83	6,50	12,84	7,68	0,60
101М/ссж	Суп картофельный	200	3,01	2,43	13,95	89,99	0,09	13,34	4,90	0,59	14,88	61,66	21,47	0,84
311К/ссж	Гуляш из мяса птицы	90	12,7	3,35	2,46	79,88	0,88	2,25	25,20	0,24	11,15	95,44	12,95	2,84
309М/ссж	Макаронные изделия отварные	150	5,85	2,86	37,40	198,97	0,09		12,00	0,83	11,89	47,24	8,55	0,86
349М/ссж	Компот из сухофруктов	180	0,70	0,05	23,10	96,72	0,02	0,72		0,99	28,80	26,80	18,90	0,62
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого за обед			26,12	9,09	101,85	622,77	0,36	41,12	42,43	82,42	278,78	82,33	105,04	4,43
Итого за Четверг 2			36,54	16,36	151,95	936,22	0,50	56,78	6,63	378,74	533,28	145,38	167,82	9,68

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
Завтрак Пятница 2		7-11 лет	Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
71М	Огурец свежий	20	0,14	0,02	0,38	2,40	0,01	0,98		0,20	3,40	6,00	2,80	0,10
239М/331 М/ссж	Тефтели рыбные	90	10,40	8,28	10,85	159,92	0,16	2,61	21,20	2,64	39,30	116,17	21,00	0,67
312М/ссж	Пюре картофельное	150	3,28	3,99	22,18	138,19	0,16	25,94	18,30	0,17	45,14	97, 47	33,11	1,22
	Сок в индивидуальной упаковке	200	0	0	2,2	46	0	900	0	0	101	7	5	100
382М/ссж	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого за завтрак			38,92	12,69	54,93	440,51	0,39	929,83	39,50	3,53	198,04	261,44	75,11	102,79
обед														
51М/ссж	Салат из свеклы с курагой и изюмом	60	0,92	3,07	8,12	64,07	0,02	4,62		1,55	24,65	28,95	14,73	0,85
96М/ссж	Рассольник ленинградский	200	3,03	4,43	13,79	107,63	0,09	13,34	4,90	1,47	16,68	61,93	22,35	0,87
288М/330 М/ссж	Куры тушеные в соусе	90	14,61	14,61	2,46	200,21	0,10	1,54	62,50	0,74	21,68	129,08	15,74	1,27
171М/ссж	Каша гречневая	150	8,49	6,56	38,34	246,01	0,29		24,00	0,60	15,93	201,68	234,07	4,51
375М/ссж	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96		2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	Хлеб пшеничный	40	27,16	0,40	19,32	94,00	0,06			0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого за обед			21,94	29,08	91,20	749,88	0,56	22,00	91,40	4,89	95,49	466,00	305,21	9,18
Итого за Пятницу 2			60,86	41,77	146,13	1190,39	0,95	951,83	130,90	8,42	293,53	727,44	380,32	111,97

