



«Утв. _____»

Директор школы Малашкина С.А.

**Примерное цикличное (10-ти дневное) меню
школьных завтраков и обедов для учащихся
МОБУ «ХСОШ» пос. Хужир**

на 2024-2025 гг.

День первый

№ п/п	Прием пищи, Наименовани с блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг.)					Минеральные вещества				
		7-11 лет	12 и старше	Б	Ж	У	7-11 лет	12 и старше	В1	В2	А	Д	С	Ca	Р	MG	Fe	
		ОБЕД																
1.	Суп с макаронами куриный	200	200	4,2	4,3	16,13	120,24	120,24	0,07	0,06	0,17	0	5,36	25,25	63,47	20,72	1,03	
2.	Котлета мясная	100	100	15,55	11,55	15,70	228,75	228,75	0,10	0,00	28,75	0,00	0,15	43,75	166,38	32,13	1,50	
3.	Рис отварной	150	150	3,60	4,71	37,72	207,68	207,68	0,03	0,03	0,02	0,08	0,00	8,78	71,68	24,62	0,49	
4.	Хлеб ржаной с* маслом	30	45	1,6/2,4	8,5/12,7	9,7/14,6	124	186	0,03/0,05	0,02/0,03	0,00	0,00	0,00	5,8/8,7	0,00	6,6/9,9	0,42/0,63	
5.	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,00	14,00	28,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40	

День второй

№ п/п	Прием пищи. Наименова ние блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал) 7-11 12 и лет старше		Витамины (мг.)					Минеральные вещества				
		7-11 лет	12 и старше	Б	Ж	У	7-11 лет	12 и старше	В1	В2	А	Д	С	Са	Р	MG	Fe	
ОБЕД																		
1.	Борщ с тушеной со сметаной	200	200	17,0	21,2	13,1	315,5	315,5	0,00	0,00	0,2	0,00	5,7	34,8	49,7	22,6	1,1	
2.	Голень куриная	100	100	22,06	25,26	0,48	314,0	314,0	0,06	0,16	91,2	0,00	4,7	57,6	125,5	5,4	1,5	
3.	Макаронны отварные	150	200	5,52 / 7,36	4,52/6,02	26,45/35,26	168,45	224,60	0,06/0,08	0,00	21,0/28,0	0,00	0,00	4,86/6,48	37,17/49,56	21,12/28,16	1,11/1,48	
4.	Хлеб пшеничный	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05	71,05	0,05	0,02	0,00	0,00	0,00	6,9	25,2	9,9	0,6	
5.	Какао	200	200	3,52	3,72	25,49	145,2	145,2	0,04	0,00	0,01	0,00	1,30	122,0	90,0	14,0	0,56	

День третий

№ п/п	Прием пищи, Наименов ание блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал) 7-11 12 и лет старше	Витамины (мг.)					Минеральные вещества				
		7-11 лет	11 и старше	Б	Ж	У		В1	В2	А	Д	С	Са	Р	MG	Fe	
ОБЕД																	
1.	Суп гороховый куриный	200	250	3,96	3,04	7,82	74,48	74,48	0,1	0,0	0,0	0,0	2,3	17,1	35,2	14,2	0,8
2.	Гречка по- купечески с тушенкой	250	300	15,3/15,51	81,16/102,55	0,82/1,03	794,38	988,17	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	91,11/121,48	14,77/19,69	0,95/1,27	0,8/1,07
3.	Хлеб ржаной	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19	61,19	0,05	0,02	0,0	0,0	0,0	5,4	26,1	5,7	1,2
4.	Кофейный напиток	200	200	1,4	2,0	22,4	116,0	116,0	0,02	0,0	0,08	0,0	0,0	34,0	45,0	7,0	0,0

День четвёртый

№ п/п	Прием пищи, Наимено вание блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг.)					Минеральные вещества			
		7-11 лет	11 и старше	Б	Ж	У	7-11 лет	12 и старше	В1	В2	А	Д	С	Са	Р	Мg	Fe
ОБЕД																	
1.	Суп рыбный	200	250	6,89/8,61	6,72/8,4	11,47/14,34	133,80	167,25	0,08/0,1	0,0	12,0/15,0	0,00	7,29/9,11	36,24/45,3	141,22/176,53	37,88/47,35	1,01/1,26
2.	Котлета мясная	100	100	15,55	11,55	15,70	228,75	228,75	0,10	0,00	28,75	0,00	0,15	43,75	166,38	32,13	1,50
3.	Макароны отварные	150	200	5,52/7,36	4,52/6,02	26,45/35,25	168,45	224,60	0,06/0,08	0,00	21,0/28,0	0,00	0,00	4,86/6,48	37,17/49,56	21,12/28,16	1,11/1,48
4.	Хлеб пшеничный с сыром	30	45	4,1/6,2	2,8/4,2	9,5/14,2	82,0	124,0	0,03/0,05	0,05/0,07	0,00	0,00	0,07/0,10	102,5/153,76	0,00	11,86/17,78	0,46/0,69
5.	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,00	14,00	28,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40

День пятый

№ п/п	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг.)					Минеральные вещества				
		7-11 лет	11 и старше	Б	Ж	У	7-11	12 и старше	B1	B2	A	Д	С	Ca	P	MG	Fe	
ОБЕД																		
1.	Капша «Дружба»	200	200	6,20	10,00	26,80	224,0	224,0	0,1	0,00	0,08	0,00	2,00	182,00	172,00	34,00	0,00	
2.	Бутерброд с маслом и сыром	35	55	5,4/6,4	7,1/12,5	14,5/14,6	145,0	201,0	0,05/0,05	0,06/0,08	0,00	0,00	0,07/0,11	107,5/158,1	0,00	15,4/18,2	0,68/0,72	
3.	Слойка	100	100	6,5	14,0	54,0	370,0	370,0	0,16	0,06	0,00	0,00	0,00	21,0	86,0	32,0	2,0	
4.	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,04	0,00	24,76	94,2	94,2	0,01	0,00	0,00	0,00	1,08	6,4	3,6	0,00	-0,18	

День шестой

№ п/п	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг.)					Минеральные вещества				
		7-11 лет	11 и старше	Б	Ж	У	7-11 лет	11 и старше	В1	В2	А	Д	С	Са	Р	Мg	Fe	
ОБЕД																		
1.	Суп вермишелевый с тушенкой	250	300	20,5/21,6	21,5/22,4	20,4/24,4	362	392	0,1/0,12	0,170/0,07	0,00	0,00	6,6/7,92	15,02/18,02	0,00	22,85/27,42	0,96/1,15	
2.	Тефтели мясные	80	80	11,78	13,91	14,90	223,00	223,00	0,07	0,00	51,00	0,00	1,13	57,80	141,40	28,40	1,27	
3.	Гречка отварная	150	200	0,38/0,51	64,16/85,55	0,62/0,83	581,38	775,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	91,11/121,48	14,77/19,69	0,95/1,27	0,8/1,07	
4.	Хлеб ржаной	30	30	1,99	0,26	12,72	61,19	61,19	0,05	0,02	0,00	0,00	0,00	5,40	26,10	5,7	1,2	
5.	Чай с сахаром	200	200	0,20	0,00	14,00	28,00	28,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40	

День седьмой

№ п/п	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг.)		Минеральные вещества						
		7-11 лет	11 и старше	Б	Ж	У	7-11 лет	12 и старше	В1	В2	А	Д	С	Са	Р	Мg	Fe
ОБЕД																	
1.	Суп харчо с курицей	250	250	4,97	6,19	21,3	152,84	152,84	0,00	0,00	0,00	0,00	7,12	0,00	0,00	0,00	0,00
2.	Макароны с тушенкой	260	300	21,62/22,36	22,42/23,02	31,92/35,46	415,14	437,60	0,07/0,08	0,00	25,20/28,00	0,00	0,00	5,83/6,48	12,43	25,34/28,16	1,33/1,48
3.	Хлеб ржаной с маслом	30	45	1,6/2,4	8,5/12,7	9,7/14,6	124,0	186,0	0,03/0,05	0,02/0,03	0,00	0,00	0,00	5,8/8,7	0,00	6,6/9,9	0,42/0,63
4.	Какао	200	200	3,52	3,72	25,49	145,2	145,2	0,04	0,00	0,01	0,00	1,3	122,0	90,0	14,0	0,56

День восьмой

№ п/п	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) 7-11 лет старше	Витамины (мг.)					Минеральные вещества				
		7-11 лет	11 и старше	Б	Ж	У		В1	В2	А	Д	С	Ca	P	MG	Fe	
		ОБЕД															
1.	Рассольник с тушенкой	200	200	16,3	21,1	9,9	294,20	294,20	0,10	0,00	0,2	0,00	4,9	21,6	38,5	17,6	0,8
2.	Рис отварной	150	150	3,6	4,71	37,72	207,68	207,68	0,03	0,03	0,02	0,08	0,00	8,78	71,68	24,62	0,49
3.	Голень куриная	110	110	22,06	25,26	0,48	314,0	314,0	0,06	0,16	91,2	0,00	4,70	57,6	125,5	5,4	1,50
4.	Хлеб пшеничный	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05	71,05	0,05	0,02	0,00	0,00	0,00	6,9	25,20	9,90	0,60
5.	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,0	14,0	28,0	28,0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40

День девятый

№ п/п	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал) 7-11 лет 12 и старше	Витамины (мг.)				Минеральные вещества					
		7-11 лет	11 и старше	Б	Ж	У		В1	В2	А	Д	С	Са	Р	Мg	Fe	
		ОБЕД															
1.	Щи с курицей	200	200	4,64	7,24	7,15	112,87	112,87	0,04	0,08	0,19	0,00	10,09	40,05	60,79	20,04	1,06
2.	Котлета мясная	100	100	15,55	11,55	15,70	228,75	228,75	0,10	0,00	28,75	0,00	0,15	43,75	166,38	32,13	1,50
3.	Гречка отварная	150	200	0,38/0,51	64,16/85,55	0,62/0,83	581,38	775,17	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	91,11/121,48	14,77/19,69	0,95/1,27	0,8/1,07
4.	Хлеб ржаной с сыром	30	45	4,1/6,2	2,8/4,2	9,5/14,2	82,0	124,0	0,03/0,05	0,05/0,07	0,00	0,00	0,07/0,10	102,5/153,76	0,00	11,86/17,78	0,46/0,6
5.	Кофейный напиток	200	200	1,40	2,00	22,40	116,00	116,00	0,02	0,00	0,08	0,00	0,00	34,00	45,00	7,00	0,00

День десятый

№ п/п	Прием пищи, Наименование блюда	Масса порции		Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг.)					Минеральные вещества				
		7-11 лет	11 и старше	Б	Ж	У	7-11 12 и старше	лет	В1	В2	А	Д	С	Са	Р	Мg	Fe	
ОБЕД																		
1.	Пюре картофельное	200	200	4,08	6,40	27,26	183,00	183,00	0,18	0,00	34,00	0,00	24,22	49,30	115,46	37,00	1,34	
2.	Голень куриная	110	110	22,06	25,26	0,48	314,00	314,00	0,06	0,16	91,2	0,00	4,70	57,6	125,5	5,4	1,5	
3.	Хлеб пшеничный	30	30	2,29	0,19	15,05	71,05	71,05	0,05	0,02	0,00	0,00	0,00	6,9	25,2	9,9	0,6	
4.	Компот из смеси сухофруктов	200	200	0,04	0,00	24,76	94,20	94,20	0,01	0,00	0,00	0,00	1,08	6,40	3,6	0,00	0,18	
5.	Кекс	50	50	7,0	16,0	58,0	400,0	400,0	20,0	28,0	11,0	4,0	0,1	4,1	10,0	2,1	6,1	