



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

**на 2024-2025 гг.**



### День первый

| №<br>п/п | Прием пищи,<br>Наименовани<br>е блюда | Масса порции |                | Пищевые вещества<br>(г) |            |            | Энергетическая<br>ценность (ккал)<br>7-11 лет 12 и<br>старше |        | Витамины (мг.) |             |       |      |      | Минеральные вещества |        |           |             |
|----------|---------------------------------------|--------------|----------------|-------------------------|------------|------------|--------------------------------------------------------------|--------|----------------|-------------|-------|------|------|----------------------|--------|-----------|-------------|
|          |                                       | 7-11<br>лет  | 12 и<br>старше | Б                       | Ж          | У          |                                                              |        | В1             | В2          | А     | Д    | С    | Ca                   | Р      | MG        | Fe          |
|          | ОБЕД                                  |              |                |                         |            |            |                                                              |        |                |             |       |      |      |                      |        |           |             |
| 1.       | Суп<br>с макаронами<br>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<br>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

| №<br>п/п | Прием<br>пищи,<br>Наименова<br>ние блюда | Масса порции |                | Пищевые вещества<br>(г) |           |             | Энергетическ<br>ая ценность<br>(ккал)<br>7-11 лет 12 и<br>старше |        | Витамины (мг.) |      |           |      |      | Минеральные вещества |             |             |           |
|----------|------------------------------------------|--------------|----------------|-------------------------|-----------|-------------|------------------------------------------------------------------|--------|----------------|------|-----------|------|------|----------------------|-------------|-------------|-----------|
|          |                                          | 7-11<br>лет  | 12 и<br>старше | Б                       | Ж         | У           |                                                                  |        | В1             | В2   | А         | Д    | С    | Са                   | Р           | Мg          | Fe        |
|          | ОБЕД                                     |              |                |                         |           |             |                                                                  |        |                |      |           |      |      |                      |             |             |           |
| 1.       | Борщ с<br>лушковой<br>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.       | Макароны<br>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<br>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

| №<br>п/п | Прием<br>пищи,<br>Наименов<br>ание<br>блюда | Масса порции |                | Пищевые вещества<br>(г) |              |           | Энергетическ<br>ая ценность<br>(ккал)<br>7-11 лет12 и<br>старше |        | Витамины (мг.) |      |      |     |     | Минеральные вещества |             |           |          |
|----------|---------------------------------------------|--------------|----------------|-------------------------|--------------|-----------|-----------------------------------------------------------------|--------|----------------|------|------|-----|-----|----------------------|-------------|-----------|----------|
|          |                                             | 7-11<br>лет  | 11 и<br>старше | Б                       | Ж            | У         |                                                                 |        | В1             | В2   | А    | Д   | С   | Са                   | Р           | MG        | Fe       |
|          | ОБЕД                                        |              |                |                         |              |           |                                                                 |        |                |      |      |     |     |                      |             |           |          |
| 1.       | Суп<br>гороховый<br>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-<br>купечески с<br>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<br>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

| №<br>п/п | Прием<br>пищи,<br>Наимено<br>вание<br>блюда | Масса<br>порции |                | Пищевые вещества<br>(г) |           |             | Энергетическая<br>ценность (ккал) |                | Витамины (мг.) |           |           |      |           | Минеральные вещества |               |             |           |
|----------|---------------------------------------------|-----------------|----------------|-------------------------|-----------|-------------|-----------------------------------|----------------|----------------|-----------|-----------|------|-----------|----------------------|---------------|-------------|-----------|
|          |                                             | 7-11<br>лет     | 11 и<br>старше | Б                       | Ж         | У           | 7-11<br>лет                       | 12 и<br>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<br>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<br>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<br>пшеничный с<br>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

| №<br>п/п | Прием пищи,<br>Наименование<br>блюда | Масса порции |                | Пищевые вещества<br>(г) |          |           | Энергетическая<br>ценность (ккал) |                | Витамины (мг.) |           |      |      |           | Минеральные вещества |        |           |           |
|----------|--------------------------------------|--------------|----------------|-------------------------|----------|-----------|-----------------------------------|----------------|----------------|-----------|------|------|-----------|----------------------|--------|-----------|-----------|
|          |                                      | 7-11<br>лет  | 11 и<br>старше | Б                       | Ж        | У         | 7-11<br>лет                       | 12 и<br>старше | В1             | В2        | А    | Д    | С         | Са                   | Р      | Мg        | 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<br>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<br>смеси<br>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

| №<br>п/п | Прием пищи,<br>Наименование<br>блюда | Масса<br>порции |                | Пищевые вещества<br>(г) |             |           | Энергетическая<br>ценность (ккал) |                | Витамины (мг.) |          |       |      |          | Минеральные вещества |             |             |           |
|----------|--------------------------------------|-----------------|----------------|-------------------------|-------------|-----------|-----------------------------------|----------------|----------------|----------|-------|------|----------|----------------------|-------------|-------------|-----------|
|          |                                      | 7-11<br>лет     | 11 и<br>старше | Б                       | Ж           | У         | 7-11<br>лет                       | 12 и<br>старше | В1             | В2       | А     | Д    | С        | Са                   | Р           | Мg          | Fe        |
|          | <b>ОБЕД</b>                          |                 |                |                         |             |           |                                   |                |                |          |       |      |          |                      |             |             |           |
| 1.       | Суп<br>вермишелевый<br>с тушенкой    | 250             | 300            | 20,5/21,6               | 21,5/22,4   | 20,4/24,4 | 362                               | 392            | 0,1/0,12       | 0,1/0,07 | 0,00  | 0,00 | 6,6/7,92 | 15,02/18,02          | 0,00        | 22,85/27,42 | 0,96/1,15 |
| 2.       | Тефтели<br>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<br>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

| №<br>п/п | Прием пищи,<br>Наименование<br>блюда | Масса порции |                | Пищевые вещества<br>(г) |             |             | Энергетическая<br>ценность (ккал) |                | Витамины (мг.) |           |             |      |      | Минеральные вещества |       |             |           |
|----------|--------------------------------------|--------------|----------------|-------------------------|-------------|-------------|-----------------------------------|----------------|----------------|-----------|-------------|------|------|----------------------|-------|-------------|-----------|
|          |                                      | 7-11<br>лет  | 11 и<br>старше | Б                       | Ж           | У           | 7-11<br>лет                       | 12 и<br>старше | В1             | В2        | А           | Д    | С    | Са                   | Р     | Мg          | Fe        |
|          | ОБЕД                                 |              |                |                         |             |             |                                   |                |                |           |             |      |      |                      |       |             |           |
| 1.       | Суп харчо с<br>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<br>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<br>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

| №<br>п/п | Прием пищи,<br>Наименование<br>блюда | Масса порции |                | Пищевые вещества<br>(г) |       |       | Энергетическая<br>ценность (ккал)<br>7-11 лет    12 и<br>старше |        | Витамины (мг.) |      |      |      |      | Минеральные вещества |       |       |      |
|----------|--------------------------------------|--------------|----------------|-------------------------|-------|-------|-----------------------------------------------------------------|--------|----------------|------|------|------|------|----------------------|-------|-------|------|
|          |                                      | 7-11<br>лет  | 11 и<br>старше | Б                       | Ж     | У     |                                                                 |        | В1             | В2   | А    | Д    |      | С                    | Ca    | P     | Mg   |
|          | ОБЕД                                 |              |                |                         |       |       |                                                                 |        |                |      |      |      |      |                      |       |       |      |
| 1.       | Рассольник с<br>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

| №<br>п/п | Прием пищи,<br>Наименование<br>блюда | Масса порции |                | Пищевые вещества<br>(г) |             |           | Энергетическая<br>ценность (ккал) |                | Витамины (мг.) |           |       |      |           | Минеральные вещества |             |             |          |
|----------|--------------------------------------|--------------|----------------|-------------------------|-------------|-----------|-----------------------------------|----------------|----------------|-----------|-------|------|-----------|----------------------|-------------|-------------|----------|
|          |                                      | 7-11<br>лет  | 11 и<br>старше | Б                       | Ж           | У         | 7-11<br>лет                       | 12 и<br>старше | 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<br>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<br>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

| №<br>п/п | Прием пищи,<br>Наименование<br>блюда | Масса порции |                | Пищевые вещества<br>(г) |       |       | Энергетическая<br>ценность (ккал) |                | Витамины (мг.) |      |       |      |       | Минеральные вещества |        |       |      |
|----------|--------------------------------------|--------------|----------------|-------------------------|-------|-------|-----------------------------------|----------------|----------------|------|-------|------|-------|----------------------|--------|-------|------|
|          |                                      | 7-11<br>лет  | 11 и<br>старше | Б                       | Ж     | У     | 7-11<br>лет                       | 12 и<br>старше | 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<br>смеси<br>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  |