



Утверждаю:
Директор МКОУ СОШ дер. Средние Шуни
О.И. Муллагалеева
Приказ от 27.08.2024 № 47

*Примерное меню на 10 дней
школьной столовой МКОУ СОШ дер. Средние Шуни
возраст с 7 до 11 лет
(2024-2025 учебный год)*

День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: осенне- зимний
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	обед													
302	Каша гречневая молочная вязкая	180/5	7,9	8,1	32,1	234	0,19	0,44			107,84		95,05	2,97
685	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,1	35	0,00	0,00			0,26		0,00	0,03
	Хлеб дарницкий	50	3,5	1	20,5	103	0,2				18		20	
769	Булочка	100	5,65	16,7	41,5									
	Сок	200			8,5	94								
	Итого		17,15	27,3	124	838	0,28	0,44			126,1		115,05	3

День: вторник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с7до11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	обед													
520	Картофельное пюре	180	3,7	5,9	24,0	166	0,14	12,45			42,72		34,08	1,24
1	Котлета рыбная	80	3,2	6,4	14,4	129,6		0,0	0,0		36,8			0,0
631	Компот из свежих плодов	200	0,2	0,1	17,2	68	0,01	1,60			6,03		3,13	0,80
43	Салат из свежей капусты	80	2,1	4,5	10,3	89,4	0,03	21,65			58,83		20,53	0,75
	Хлеб дарницкий	50	3,5	1	20,5	103	0,2				18		20	
	Итого		44,20	17,9	88,4	556	0,24	14,05	0.0		103,55		57,21	2,04

День: среда
 Неделя: первая
 Сезон:осенне-зимний
 Возрастная категория:с7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	обед													
332	Макаронные изделия отварные	180	6,6	4,7	39,4	230	0,07	0,00			11,31		9,07	0,92
2	Наггетсы куриные	80	24,72	11,53	5,96	268					22		17	1,06
638	Компот из плодов или ягод сушеных	200	1,3	0,1	32,4	130	0,02	0,4			39,4		24,94	0,84
	Хлеб дарницкий	50	3,5	1	20,5	103	0.2				18		20	
	Сок	200	74,22	17,33	8,5	94								

Неделя: первая
 Сезон:осенне-зимний
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мп)				Минеральные вещества (мп)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
520	Картофельное пюре	180	3,7	5,9	24	166	0,14	12,45			42,72		34,08	1,24
451	Котлета из говядины	80	16,2	14,5	13,9	252	0,07	0,29			34,65		28,56	1,48
64	Салат из свеклы с растительным маслом	80	1,1	6,6	5,3	84	0,01	1,49			27,69		14,92	0,96
699	Напиток апельсиновый или лимонный	200	0,2	0,0	19,8	77	0,01	5,28			7,11		2,49	0,11
	Хлеб дарницкий	50	3,5	1	20,5	103	0.2				18		20	
	Яблоко	110				47								
	Итого		56,20	28	83.5	563	0,32	19,51			130,17		100,05	3,79

День: пятница
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
492	Плов из курицы	180	17,1	21,4	28,4	377	0,05	0,55			18,39		33,90	1,54
685	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0,0	9,3	37	0,00	1,12			2,73		0,73	0,06
	Хлеб дарницкий	50	3,5	1	20,5	103	0,2				18		20	
	Сок	200			8,5	94								
	Итого		20,7	23,9	79	611	0,14	1,67			39,12		54,63	1,6

День: понедельник
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
311	Каша молочная «Дружба»	180/5	5,6	7,6	29,5	209	0,10	0,47			112,38		32,72	0,71
686	Чай с сахаром	200	0,1		9,1	35	0,00				0,26		0,00	0,03
	Хлеб дарницкий	50	3,5	1	20,5	103	0,2				18		20	
	Булочка	100	5,65	16,7	41,5									
	Итого		14,85	25,3	112,9	347	0,19	0,47			130,64		52,72	0,74

День: вторник
 Неделя: вторая
 Сезон:осенне-зимний
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
297	Рис отварной рассыпчатый	180	4,3	4,7	44,1	240	0,04				5,48		29,94	0,62
461	Тефтели из говядины	80-30	10,8	16,7	13,4	248	0,06	1,17			34,55		24,42	1,10
631	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	17,2	68	0,01	1,60			6,03		3,13	0,80
	Хлеб дарницкий	50	3,5	1	20,5	103	0,2				18		20	
	Итого		18,8	22,5	95,2	659	0,31	2,77			64,06		77,49	2,52

День: среда
 Неделя: вторая
 Сезон:осенне-зимний
 Возрастная категория: с 7 до 11 лет

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
297	Гречка отварная с маслом	180	14,4	9,4	63,0	401	0,43				23,45		221,58	7,59
2	Шницель куриный	70	24,72	11,53	5,96	268					22		17	1,06
43	Салат из свежей капусты	80	2,1	4,5	10,3	89,4	0,03	21,65			58,83		20,53	0,75
685	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,1	35	0,00	0,00			0,26		0,00	0,03
	Хлеб дарницкий	50	3,5	1	20,5	103	0,2				18		20	
	Итого:		44,82	26,43	121,16	896,4	0,55	21,65			122,5 4		279,11	9,43

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон:осенне-зимний
Возрастная категория с 7 до 11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
520	Картофельное пюре	180	3,7	5,9	24,0	166	0,14	12,45			42,72		34,08	1,24
2	Палочки куриные	50	24,72	11,5 3	5,96	268					22		17	1,06
64	Салат из вареной свеклы с растительным маслом	80	1,1	6,6	5,3	84	0,01	1,49			27,69		14,92	0,96
685	Чай с сахаром и лимоном	200	0,1	0,0	9,3	37		1,12			2,73		0,73	0,06
	Хлеб дарницкий	50	3,5	1	20,5	103	0,2				18		20	
	Сок	200			8,5	94								
	Итого		29,42	25,0 3	73,56	752	0,35	15,06			113,1 4		86,73	3,32

День: пятница
Неделя: вторая
Сезон:осенне-зимний
Возрастная категория: с 7 до 11лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет. ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
492	Плов из курицы	180	17,1	21,4	28,4	377	0,05	0,55			18,39		33,90	1,54
685	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	9,1	35	0,00	0,00			0,26		0,00	0,03
	Хлеб дарницкий	50	3,5	1	20,5	103	0,2				18		20	
	Итого		44,9	22,4	58	515	0,14	0,55			36,65		53,90	1,,57

Повар детского питания: Л.Ф.Салихова