Директор МКОУ «Зубутли-Миатлинская гимназия»
_____ Гаджиханова Б.А.
«01» апреля 2025

г.

Примерное 12-дневное меню для 1-4 классов общеобразовательных учреждений
возрастная группа (7-11 лет)
I день

№ рец.	наименование блюда Завтрак/обед	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
94	Суп молочный с крупой (гречневой)	200	5,97	5,48	17,08	160,08	0,11	0,91	30,6		158,82	165,66	46,46	1,13
397	Какао с молоком	200	4	5	18	145,2	0,04	1,30	0,01		122	90	14	0,56
2/1а	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,49	77,70	0,09				15,75	71,10	21,15	1,75
4	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	0,07			0,66	12	39	8,4	0,66
42	Сыр (порциями)	20	4,64	5,90	0,00	72,80	0,01	0,14	52		176	100	7	0,2
231	Яблоко	100			10	47		10			16		9	2
62	Вафли пром.пр-ва	20	2,43	5,58	24,93	136,5	0,07	0	7		11,2	38,3	14,2	0,7
	Итого за завтрак		**23,64**	**23,76**	**114,59**	**780,43**								
	Обед													
138	Суп овощной с мясом и сметаной	250/10	7,75	7,75	13,75	157,25	0,04	5,35		0,08	16,22	38,64	13,66	0,54
3/1	Рис с овощами	180	4,03	5,17	37,99	215,3	0,06	2,28	0,42	0,56	18,13	86,69	32,96	0,9
397	Какао с молоком	200	4	5	18	145,2	0,04	1,30	0,01		122	90	14	0,56
2/1а	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,49	77,70	0,09				15,75	71,10	21,15	1,75
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5					7,2	87	10,2	0,6
62	Вафли пром.пр-ва	20	2,43	5,58	24,93	136,5	0,07	0	7		11,2	38,3	14,2	0,7
	Итого за обед		**21,45**	**20,14**	**122,18**	**772,65**								

II день

№ рец.	наименование блюда Завтрак/обед	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
309М	Макаронные изделия отварные	180	7,02	3,44	44,88	238,76	0,109	0,012	16	1	14,445	57,150	10,319	1,042
56	Гуляш куриный с овощами	100	14	11	4	173						3		
241	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	31	130	0,01	1			53	48	35	1
2/1а	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,49	77,70	0,09				15,75	71,10	21,15	1,75
4	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	0,07			0,66	12	39	8,4	0,66
62	Вафли пром.пр-ва	20	2,43	5,58	24,93	136,5	0,07	0	7		11,2	38,3	14,2	0,7
	Итого за завтрак		**31,05**	**21,52**	**149,39**	**897,11**								
	Обед													
214	Суп гороховый	250	8	2	23	143		6			43	146	36	2
309М	Макаронные изделия отварные	180	7,02	3,44	44,88	238,76	0,109	0,012	16	1	14,445	57,150	10,319	1,042
56	Гуляш куриный с овощами	100	14	11	4	173						3		
241	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	0,01	1			53	48	35	1
2/1а	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,49	77,70	0,09				15,75	71,10	21,15	1,75
4	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	0,07			0,66	12	39	8,4	
	Итого за обед		**36,62**	**17,94**	**147,46**	**730,61**								

III день

№ рец.	наименование блюда Завтрак/обед	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
260	Плов с говядиной	200	11	15	50,5	381		1				40	12	
30	Салат «Степной» из разных овощей	60	2,16	6,12	4,68	82,2	0,06	8	0,45		20	46	20	
943	Чай с сахаром	200/15	0,20		14	56,8		46			6			2
2/1а	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,49	77,70	0,09				15,75	71,10	21,15	1,75
4	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	0,07			0,66	12	39	8,4	
	Итого за завтрак		**19,96**	**22,62**	**113,76**	**738,85**								
	Обед													
39,1	Суп чечевичный с овощами	250	8	2	23	127		11			32	45	20	1
260	Плов с говядиной	200	11	15	50,5	381		1				40	12	
943	Чай с сахаром	200/15	0,20		14	56,8		46			6			2
2/1а	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,49	77,70	0,09				15,75	71,10	21,15	1,75
4	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	0,07			0,66	12	39	8,4	
	Итого за обед		**25,8**	**18,5**	**132,08**	**783,65**								

IV день

№ рец.	наименование блюда Завтрак/обед	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
679	Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,92	5,26	42,32	256,45	0,13		0,02		1,46	194,4	0,04	2,92
281	Говядина тушеная	100	10,84	12,42	1,45	161	0,04	2,25		1,572	11,66	103,95	14	1,547
53	Салат из капусты с зеленым горошком	60	1	4	4	43		11		1	20	13	7	
943	Чай с сахаром	200/15	0,20		14	56,8		46			6			2
2/1а	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,49	77,70	0,09				15,75	71,10	21,15	1,75
4	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	0,07			0,66	12	39	8,4	0,66
231	Яблоко	100			10	47		10			16		9	2
	Итого за завтрак		**26,56**	**23,18**	**116,35**	**783,1**								
	Обед													
56,01	Борщ с капустой и картофелем (со сметаной)	250/10	3	5	8	109,5		6			43	146	36	2
679	Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,92	5,26	42,32	256,45	0,13		0,02		1,46	194,4	0,04	2,92
281	Говядина тушеная	100	10,84	12,42	1,45	161	0,04	2,25		1,572	11,66	103,95	14	1,547
943	Чай с сахаром	200/15	0,20		14	56,8		46			6			2
2/1а	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,49	77,70	0,09				15,75	71,10	21,15	1,75
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5					7,2	87	10,2	0,6
	Итого за обед		**26,79**	**23,91**	**95,02**	**731,95**								

V день

№ рец.	наименование блюда Завтрак/обед	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
114	Каша гречневая рассыпчатая	200	12	8	52	324					20	276	184	6
56	Гуляш куриный с овощами	100	14	11	4	173						3		
241	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	0,01	1			53	48	35	1
2/1а	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,49	77,70	0,09				15,75	71,10	21,15	1,75
4	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	0,07			0,66	12	39	8,4	0,66
	Итого за завтрак		**33,6**	**20,5**	**131,58**	**845,85**								
	Обед													
2019	Суп с изделиями макаронными на курином бульоне	250	3	7	11	171		2			13	66	12	2
114	Каша гречневая рассыпчатая	200	12	8	52	324					20	276	184	6
56	Гуляш куриный с овощами	100	14	11	4	173						3		
241	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	0,01	1			53	48	35	1
2/1а	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,49	77,70	0,09				15,75	71,10	21,15	1,75
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5					7,2	87	10,2	0,6
	Итого за обед		**34,83**	**27,23**	**127,25**	**946,2**								

VI день

№ рец.	наименование блюда Завтрак/обед	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
312	Пюре картофельное	180	5	13	36	282		46			23	126	49	2
281	Говядина тушеная	100	10,84	12,42	1,45	161	0,04	2,25		1,572	11,66	103,95	14	1,547
53	Салат из капусты с зеленым горошком	60	1	4	4	43		11		1	20	13	7	
943	Чай с сахаром	200/15	0,20		14	56,8		46			6			2
2/1а	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,49	77,70	0,09				15,75	71,10	21,15	1,75
4	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	0,07			0,66	12	39	8,4	0,66
	Итого за завтрак		**23,64**	**30,92**	**100,03**	**761,65**								
	Обед													
39	Суп фасолевый с овощами	250	2	3	5	135		11			32	45	20	1
312	Пюре картофельное	180	5	13	36	282		46			23	126	49	2
281	Говядина тушеная	100	10,84	12,42	1,45	161	0,04	2,25		1,572	11,66	103,95	14	1,547
943	Чай с сахаром	200/15	0,20		14	56,8		46			6			2
2/1а	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,49	77,70	0,09				15,75	71,10	21,15	1,75
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5					7,2	87	10,2	0,6
	Итого за обед		**22,87**	**29,65**	**85,7**	**783**								

VII день

№ рец.	наименование блюда Завтрак/обед	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
390	Каша манная молочная жидкая	200	6,24	6,10	19,70	158,64	0,08	1,09			192,17	156,05	23,52	0,30
397	Какао с молоком	200	4	5	18	145,2	0,04	1,30	0,01		122	90	14	0,56
2/1а	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,49	77,70	0,09				15,75	71,10	21,15	1,75
4	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	0,07			0,66	12	39	8,4	0,66
42	Сыр	15	3,48	4,43	00	54,60	0,01	0,11	39		132	75	5,25	0,15
424	Яйцо вареное	40	5,10	4,6	0,3	63	0,03				22	76,8	4,8	1
231	Яблоко	100			10	47		10			16		9	2
	Итого за завтрак		**25,42**	**21,63**	**92,58**	**687,29**								
	Обед													
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	7,89	7,48	14,29	156,29	0,09	7,20	0,17		29,53		28,99	1,73
3/1	Рис с овощами	180	4,03	5,17	37,99	215,3	0,06	2,28	0,42	0,56	18,13	86,69	32,96	0,9
397	Какао с молоком	200	4	5	18	145,2	0,04	1,30	0,01		122	90	14	0,56
2/1а	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,49	77,70	0,09				15,75	71,10	21,15	1,75
4	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	0,07			0,66	12	39	8,4	0,66
231	Яблоко	100			10	47		10			16		9	2
	Итого за обед		**22,52**	**19,15**	**124,86**	**782,64**								

VIII день

№ рец.	наименование блюда Завтрак/обед	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
444	Плов с фасолью	200	10,01	16,24	16,41	351,5		1				40	12	
30	Салат «Степной» из разных овощей	60	2,16	6,12	4,68	82,20	0,04	4,80	0,27		12	27,60	12	
943	Чай с сахаром	200/15	0,20		14	56,8		46			6			2
2/1а	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,49	77,70	0,09				15,75	71,10	21,15	1,75
4	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	0,07			0,66	12	39	8,4	0,66
231	Банан	100	2	1	21	96		10			8	28	42	1
	Итого за завтрак		**20,97**	**24,86**	**100,67**	**805,35**								
	Обед													
39,1	Суп чечевичный с овощами	250	8	2	23	127		11			32	45	20	1
444	Плов с фасолью	200	10,01	16,24	16,41	351,5		1				40	12	
943	Чай с сахаром	200/15	0,20	0	14	56,8		46			6			2
2/1а	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,49	77,70	0,09				15,75	71,10	21,15	1,75
4	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	0,07			0,66	12	39	8,4	0,66
231	Банан	100	2	1	21	96		10			8	28	42	1
	Итого за обед		**26,81**	**20,74**	**118,99**	**850,15**								

IX день

№ рец.	наименование блюда Завтрак/обед	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
114	Каша гречневая рассыпчатая	200	12	8	52	324					20	276	184	6
56	Гуляш куриный с овощами	100	14	11	4	173						3		
241	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	0,01	1			53	48	35	1
2/1а	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,49	77,70	0,09				15,75	71,10	21,15	1,75
4	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	0,07			0,66	12	39	8,4	0,66
	Итого за завтрак		**33,6**	**20,5**	**131,58**	**845,85**								
	Обед													
2019	Суп с изделиями макаронными на курином бульоне	250	3	7	11	171		2			13	66	12	2
114	Каша гречневая рассыпчатая	200	12	8	52	324					20	276	184	6
56	Гуляш куриный с овощами	100	14	11	4	173						3		
241	Компот из смеси сухофруктов	200	1		31	130	0,01	1			53	48	35	1
2/1а	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,49	77,70	0,09				15,75	71,10	21,15	1,75
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5					7,2	87	10,2	0,6
	Итого за обед		**34,83**	**27,23**	**127,25**	**946,2**								

X день

№ рец.	наименование блюда Завтрак/обед	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
309М	Макаронные изделия отварные	180	7,02	3,44	44,88	238,76	0,109	0,012	16	1	14,445	57,150	10,319	1,042
56	Гуляш куриный с овощами	100	14	11	4	173						3		
53	Салат из капусты с зеленым горошком	60	1	4	4	43		11		1	20	13	7	
943	Чай с сахаром	200/15	0,20		14	56,8					6			2
2/1а	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,49	77,70	0,09				15,75	71,10	21,15	1,75
4	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	0,07			0,66	12	39	8,4	0,66
61	Печенье пром пр-ва	40	2,48	5,58	24,93	136,5	0,07		7		11,2	38,3	14,2	0,7
	Итого за завтрак		**31,3**	**25,52**	**136,39**	**866,91**								
	Обед													
210	Куриный суп с лапшой	250	7,18	2,94	11,76	122,26		3,33			1,24	8,33	0,11	
309М	Макаронные изделия отварные	180	7,02	3,44	44,88	238,76	0,109	0,012	16	1	14,445	57,150	10,319	1,042
56	Гуляш куриный с овощами	100	14	11	4	173						3		
943	Чай с сахаром	200/15	0,20		14	56,8					6			2
2/1а	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,49	77,70	0,09				15,75	71,10	21,15	1,75
4	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	0,07			0,66	12	39	8,4	0,66
	Итого за обед		**35**	**18,88**	**119,22**	**809,67**								

XI день

№ рец.	наименование блюда Завтрак/обед	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
176	Каша пшеничная молочная	200	7,89	7,49	40,48	260,9	0,13	1,96	0,02		194	0,2	0,04	1,51
281	Творог со сметаной	80/20	14,56	10,69	2,18	163,22	0,01	0,14	52		176	100	7	0,2
943	Чай с сахаром	200/15	0,20		14	56,8					6			2
2/1а	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,49	77,70	0,09				15,75	71,10	21,15	1,75
4	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	0,07			0,66	12	39	8,4	0,66
	Итого за завтрак		**29,25**	**19,68**	**101,24**	**699,77**								
	Обед													
73	Суп перловый с овощами	250	2	5	10	121		7			36	74	28	1
176	Каша пшеничная молочная	200	7,89	7,49	40,48	260,9	0,13	1,96	0,02		194	0,2	0,04	1,51
281	Творог со сметаной	80/20	14,56	10,69	2,18	163,22	0,01	0,14	52		176	100	7	0,2
943	Чай с сахаром	200/15	0,20		14	56,8					6			2
2/1а	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,49	77,70	0,09				15,75	71,10	21,15	1,75
114	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,76	70,5					7,2	87	10,2	0,6
	Итого за обед		**29,48**	**24,41**	**95,91**	**750,12**								

XII день

№ рец.	наименование блюда Завтрак/обед	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
312	Пюре картофельное	180	5	13	36	282		46			23	126	49	2
388	Котлеты (биточки) рыбные	90	21,6	10,5	12,4	233	0,12	0,18			55,8		47,99	1,13
53	Салат из капусты с зеленым горошком	60	1	4	4	43		11		1	20	13	7	
943	Чай с сахаром	200/15	0,20		14	56,8		46			6			2
2/1а	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,49	77,70	0,09				15,75	71,10	21,15	1,75
4	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	0,07			0,66	12	39	8,4	0,66
231	Яблоко	100			10	47		10			16		9	2
	Итого за завтрак		**34,4**	**29**	**120,98**	**880,65**								
	Обед													
39	Суп фасолевый с овощами	250	2	3	5	135		11			32	45	20	1
312	Пюре картофельное	180	5	13	36	282		46			23	126	49	2
388	Котлеты (или биточки) рыбные	90	21,6	10,5	12,4	233	0,12	0,18			55,8		47,99	1,13
943	Чай с сахаром	200/15	0,20		14	56,8		46			6			2
2/1а	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	14,49	77,70	0,09				15,75	71,10	21,15	1,75
4	Хлеб пшеничный	60	4,05	0,51	30,09	141,15	0,07			0,66	12	39	8,4	0,66
53	Салат из капусты с зеленым горошком	60	1	4	4	43		11		1	20	13	7	
	Итого за обед		**36,4**	**32**	**115,98**	**968,65**								