

Утверждаю:
Директор МБОУ «СОШ№7»
городского округа «город Дагестанские Огни»
Аскендерова Х.А.



**Примерное меню на осенне-зимний период 2023-2024 г.г.
МБОУ «СОШ№7» городского округа « г. Дагестанские Огни»
согласно пункту 8.1. СанПиН 2.3/2.4.3590-20 "Санитарно-
эпидемиологические требования к организации
общественного питания населения"**

День: 1-й понедельник Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
31	Макароны отварные с яйцом	150/1	11,98	5,97	25,6	171,4	4	32,6	3,5	3,3	1,3	1,2	3,7	1,3
2	Какао со сгущенкой	180/20	1,71	0,2	18,0	79,6	0,02	0,8	0	1,0	31,9	29,1	20,5	0,64
42	Бутерброт с сыром и маслом	50/20/1 0	1,3	7,2	5,2	75,6	0,01	5,46		2,80	26,39	29,8	18,2	0,9
338	Яблоки	168,4	1,5	0,5	21	96,0	0,6	15	0,18	0,6	12,1	34,1	54,3	0,39
1	Печенье	50	5,5	11	36	245	6,7	0	15	6,7	2,3	8,1	2,5	4,4
	Итого за день		21,99	24,87	105,8	667,6	11,33	53,86	3,68	14,4	73,99	102,3	99,2	7,63

День: 1-й понедельник Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
31	Макароны отварные с яйцом	150/1	11,98	5,97	25,6	171,4	4	32,6	3,5	3,3	1,3	1,2	3,7	1,3
2	Какао со сгущенкой	180/20	1,71	0,2	18,0	79,6	0,02	0,8	0	1,0	31,9	29,1	20,5	0,64
42	Бутерброт с сыром и маслом	50/20/1 0	1,3	7,2	5,2	75,6	0,01	5,46		2,80	26,39	29,8	18,2	0,9
338	Яблоки	168,4	1,5	0,5	21	96,0	0,6	15	0,18	0,6	12,1	34,1	54,3	0,39
1	Печенье	50	5,5	11	36	245	6,7	0	15	6,7	2,3	8,1	2,5	4,4
	Итого за день		21,99	24,87	105,8	667,6	11,33	53,86	3,68	14,4	73,99	102,3	99,2	7,63

День: 2-й вторник Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак														
60	Хлеб пшеничный 1 сорт	50гр	4,44	1,32	31,8	147,6	0,12	0	0	0,04	22,2	0,92	21,0	0,96
27	Рис откидной	150	3,6	5,4	36,9	210	0	0	0	0	0	0	0	0
338	Сосиска отварная	50	26,58	26,19	0,85	125	12	0	0	3,3	2,4	18	4,3	10
22	Кекс	1 шт.	7,2	5,3	19,7	173,6	0,087		67,3	2,5	98,3	96,49	18,96	0,8
1	Чай с сахаром	180/15	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	16	0,01	10,2	42	61	23,06	2,1
	Итого за день		45,34	41,93	114,74	801,14	12,247	16	67,31	16,04	164,9	176,41	67,32	13,86

День: 2-й вторник Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
Обед														
60	Хлеб пшеничный 1 сорт	50гр	4,44	1,32	31,8	147,6	0,12	0	0	0,04	22,2	0,92	21,0	0,96
27	Рис откидной	150	3,6	5,4	36,9	210	0	0	0	0	0	0	0	0
338	Сосиска отварная	50	26,58	26,19	0,85	125	12	0	0	3,3	2,4	18	4,3	10
22	Кекс	1 шт.	7,2	5,3	19,7	173,6	0,087		67,3	2,5	98,3	96,49	18,96	0,8
1	Чай с сахаром	180/15	3,52	3,72	25,49	145,2	0,04	16	0,01	10,2	42	61	23,06	2,1
	Итого за день		45,34	41,93	114,74	801,14	12,247	16	67,31	16,04	164,9	176,41	67,32	13,86

День: 3-й среда Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
60	Хлеб пшеничный 1 сорт	50гр	4,44	1,32	31,8	147,6	0,12	0	0	0,04	22,2	0,92	21	0,96
	Каша гречневая	150	3,4	0,6	19,9	92	0	0	0	0,1	7,0	70	51	0,8
	Салат из свежих овощей	100	0,7	1,9	2,4	1,92	2,3	16	8,4	7,2	2	4,1	4,9	2,8
	Рыба отварная	75	19,6	14,7	0	211	4,5	0,5	2,5	13	1,9	23	4,2	8,3
	Компот из сухофруктов	171,4	0,5	0,1	10,1	46	0,7	2,2	0	0,7	0,7	0,9	1	7,8
	итого		28,64	18,62	64,2	498,52	7,62	18,7	10,9	21,04	33,6	98,92	82,1	20,66

День: 3-й среда Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
60	Хлеб пшеничный 1 сорт	50гр	4,44	1,32	31,8	147,6	0,12	0	0	0,04	22,2	0,92	21	0,96
	Каша гречневая	150	3,4	0,6	19,9	92	0	0	0	0,1	7,0	70	51	0,8
	Салат из свежих овощей	100	0,7	1,9	2,4	1,92	2,3	16	8,4	7,2	2	4,1	4,9	2,8
	Рыба отварная	75	19,6	14,7	0	211	4,5	0,5	2,5	13	1,9	23	4,2	8,3
	Компот из сухофруктов	171,4	0,5	0,1	10,1	46	0,7	2,2	0	0,7	0,7	0,9	1	7,8
	итого		28,64	18,62	64,2	498,52	7,62	18,7	10,9	21,04	33,6	98,92	82,1	20,66

День: 4-й четверг Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак														
60	Хлеб пшеничный 1 сорт	50гр	4,44	1,32	31,8	147,6	0,12	0	0	0,04	22,2	0,92	21,0	0,96
	Макараны с бефстроганом	180/40	7,6	8,8	9,9	150,8	0,049	1,29	49,9	1,75	30,9	85,5	12,24	0,96
1	Чай с сахаром	180/20	3,52	3,72	25,49	245,2	0,04	16	0,01	10,2	42	61	23,06	2,1
	Итого за день		15,56	13,8 4	67,19	543,6	0,209	17,2 9	49,91	11,99	95,1	147,42	56,3	4,02

День: 4-й четверг Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
Обед														
60	Хлеб пшеничный 1 сорт	50гр	4,44	1,32	31,8	147,6	0,12	0	0	0,04	22,2	0,92	21,0	0,96
	Макараны с бефстроганом	180/40	7,6	8,8	9,9	150,8	0,049	1,29	49,9	1,75	30,9	85,5	12,24	0,96
1	Чай с сахаром	180/20	3,52	3,72	25,49	245,2	0,04	16	0,01	10,2	42	61	23,06	2,1
	Итого за день		15,56	13,8 4	67,19	543,6	0,209	17,2 9	49,91	11,99	95,1	147,42	56,3	4,02

День: 5-й пятница Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак														
60	Хлеб пшеничный 1 сорт	50гр	4,44	1,32	31,8	147,6	0,12	0	0	0,04	22,2	0,92	21,0	0,96
27	Рис откидной	150	3,6	5,4	36,9	210	0	0	0	0	0	0	0	0
	Чай с сахаром	180/20	3,52	3,72	25,49	245,2	0,04	16	0,01	10,2	42	61	23,06	2,1
	Творог с сахаром и сметаной	70	12,9	8,5	9,4	168,6	0,004	0,05	12,6	0,035	10,53	7,2	1,06	0,041
	Итого за день		24,46	18,94	103,59	771,4	0,164	16,05	12,61	10,275	74,73	69,12	45,12	3,101

День: 5-й пятница Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
Обед														
60	Хлеб пшеничный 1 сорт	50гр	4,44	1,32	31,8	147,6	0,12	0	0	0,04	22,2	0,92	21,0	0,96
27	Рис откидной	150	3,6	5,4	36,9	210	0	0	0	0	0	0	0	0
	Чай с сахаром	180/20	3,52	3,72	25,49	245,2	0,04	16	0,01	10,2	42	61	23,06	2,1
	Творог с сахаром и сметаной	70	12,9	8,5	9,4	168,6	0,004	0,05	12,6	0,035	10,53	7,2	1,06	0,041
	Итого за день		24,46	18,94	103,59	771,4	0,164	16,05	12,61	10,275	74,73	69,12	45,12	3,101

День: 6-й понедельник Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
23	Суп молочный с рисом	250	2,12	4,61	21,5	140,19	0,18	30	0	0,75	56,1	1,35	31,62	1,22
	Яйцо варенное	1 шт	12,8	11,6	0,7	158,7	4,7	0	29	4	5,6	24	3	14
2	Бутерброд с сыром и маслом	50/20/1 0	1,3	7,2	5,2	75,6	0,01	5,46		2,80	26,39	29,8	18,2	0,9
	Яблоки	196,2	1,5	0,5	21	96,0	0,6	15	0,18	0,6	12,1	34,1	54,3	0,39
42	Чай с сахаром	180/15	3,52	3,72	25,49	245,2	0,04	16	0,01	10,2	42	61	23,06	2,1
	Итого за день		21,24	27,63	73,89	715,69	5,53	66,46	29,19	18,35	142,19	150,25	130,18	18,61

День: 6-й понедельник Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

N рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
23	Суп молочный с рисом	250	2,12	4,61	21,5	140,19	0,18	30	0	0,75	56,1	1,35	31,62	1,22
	Яйцо варенное	1 шт	12,8	11,6	0,7	158,7	4,7	0	29	4	5,6	24	3	14
2	Бутерброд с сыром и маслом	50/20/1 0	1,3	7,2	5,2	75,6	0,01	5,46		2,80	26,39	29,8	18,2	0,9
	Яблоки	196,2	1,5	0,5	21	96,0	0,6	15	0,18	0,6	12,1	34,1	54,3	0,39
42	Чай с сахаром	180/15	3,52	3,72	25,49	245,2	0,04	16	0,01	10,2	42	61	23,06	2,1
	Итого за день		21,24	27,63	73,89	715,69	5,53	66,46	29,19	18,35	142,19	150,25	130,18	18,61

День: 7-й вторник Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак														
60	Хлеб пшеничный 1 сорт	50гр	4,44	1,32	31,8	147,6	0,12	0	0	0,04	22,2	0,92	21,0	0,96
22	Суп гороховый с курицей	250/50	7,46	6,28	21,2	183,2	2,7	0,7	1,8	0,4	1,4	4,4	2,7	3,1
42	Кекс	1 шт.	7,2	5,3	19,7	173,6	0,087		67,3	2,5	98,3	96,49	18,96	0,8
	Компот из сухофруктов	171,4	0,5	0,1	10,1	46	0,7	2,2	0	0,7	0,7	0,9	1	7,8
	Итого за день		19,6	13	82,8	550,4	3,607	2,9	69,1	3,64	122,6	102,71	43,66	12,66

День: 7-й вторник Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
Обед														
60	Хлеб пшеничный 1 сорт	50гр	4,44	1,32	31,8	147,6	0,12	0	0	0,04	22,2	0,92	21,0	0,96
22	Суп гороховый с курицей	250/50	7,46	6,28	21,2	183,2	2,7	0,7	1,8	0,4	1,4	4,4	2,7	3,1
42	Кекс	1 шт.	7,2	5,3	19,7	173,6	0,087		67,3	2,5	98,3	96,49	18,96	0,8
	Компот из сухофруктов	171,4	0,5	0,1	10,1	46	0,7	2,2	0	0,7	0,7	0,9	1	7,8
	Итого за день		19,6	13	82,8	550,4	3,607	2,9	69,1	3,64	122,6	102,71	43,66	12,66

День: 8-й среда Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
60	Хлеб пшеничный 1 сорт	50гр	4,44	1,32	31,8	147,6	0,12	0	0	0,04	22,2	0,92	21	0,96
42	Каша гречневая	150	18,9	4,95	85,65	462	43,5	0	0,3	7,95	3	55,5	75	55,5
	Венегрет	100	1,7	10,3	8,2	130,1	4,7	6,7	100	31	2,1	6	5,1	4,4
	Салат из свежих овощей	100	0,7	1,9	2,4	1,92	2,3	16	8,4	7,2	2	4,1	4,9	2,8
	Рыба	75	15,2	2,4	0	82,5	2,7	0	6,7	0	3	32	8,8	10
	итого		40,94	20,87	128,05	824,12	53,32	22,7	115,4	46,19	32,3	98,52	114,8	73,66

День: 8-й среда Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
60	Хлеб пшеничный 1 сорт	50гр	4,44	1,32	31,8	147,6	0,12	0	0	0,04	22,2	0,92	21	0,96
42	Каша гречневая	150	18,9	4,95	85,65	462	43,5	0	0,3	7,95	3	55,5	75	55,5
	Венегрет	100	1,7	10,3	8,2	130,1	4,7	6,7	100	31	2,1	6	5,1	4,4
	Салат из свежих овощей	100	0,7	1,9	2,4	1,92	2,3	16	8,4	7,2	2	4,1	4,9	2,8
	Рыба	75	15,2	2,4	0	82,5	2,7	0	6,7	0	3	32	8,8	10
	итого		40,94	20,87	128,05	824,12	53,32	22,7	115,4	46,19	32,3	98,52	114,8	73,66

День: 9-й четверг Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
60	Хлеб пшеничный 1 сорт	50гр	4,44	1,32	31,8	147,6	0,12	0	0	0,04	22,2	0,92	21,0	0,96
17	Щи из капусты с мясом	250/40	4,6	8	5,4	110	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сок фруктовый	171,4	0,5	0,1	10,1	46	0,7	2,2	0	0,7	0,7	0,9	1	7,8
	Печенье	066,3	5,5	11	36	245	6,7	0	15	6,7	2,3	8,1	2,5	4,4
	Итого за день		15,04	20,42	83,3	548,6	7,52	2,2	15	7,44	25,2	9,92	24,5	13,16

День: 9-й четверг Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

N реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B_1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
60	Хлеб пшеничный 1 сорт	50гр	4,44	1,32	31,8	147,6	0,12	0	0	0,04	22,2	0,92	21,0	0,96
17	Щи из капусты с мясом	250/40	4,6	8	5,4	110	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сок фруктовый	171,4	0,5	0,1	10,1	46	0,7	2,2	0	0,7	0,7	0,9	1	7,8
	Печенье	066,3	5,5	11	36	245	6,7	0	15	6,7	2,3	8,1	2,5	4,4
	Итого за день		15,04	20,42	83,3	548,6	7,52	2,2	15	7,44	25,2	9,92	24,5	13,16

День: 10-й пятница Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Макароны отварные	150	7,8	0,75	52,8	255	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сосиска отварная	75	26,58	26,19	0,85	125	12	0	0	3,3	2,4	18	4,3	10
60	Хлеб пшеничный 1 сорт	50гр	4,44	1,32	31,8	147,6	0,12	0	0	0,04	22,2	0,92	21	0,96
1	Шоколад «Аленка»	1 шт	1,05	5,1	7,95	82,5	0,08	0	22	0,8	352	309	68	1,5
42	Яблоки	196,2	1,5	0,5	21	96,0	0,6	15	0,18	0,6	12,1	34,1	54,3	0,39
	Чай с сахаром	180/15	3,52	3,72	25,49	245,2	0,04	16	0,01	10,2	42	61	23,06	2,1
	Итого за день		44,89	37,58	139,89	951,3	12,84	31	22,19	14,94	430,7	423,02	170,66	14,95

День: 10-й пятница Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В_1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
	Макароны отварные	150	7,8	0,75	52,8	255	0	0	0	0	0	0	0	0
	Сосиска отварная	75	26,58	26,19	0,85	125	12	0	0	3,3	2,4	18	4,3	10
60	Хлеб пшеничный 1 сорт	50гр	4,44	1,32	31,8	147,6	0,12	0	0	0,04	22,2	0,92	21	0,96
1	Шоколад «Аленка»	1 шт	1,05	5,1	7,95	82,5	0,08	0	22	0,8	352	309	68	1,5
42	Яблоки	196,2	1,5	0,5	21	96,0	0,6	15	0,18	0,6	12,1	34,1	54,3	0,39
	Чай с сахаром	180/15	3,52	3,72	25,49	245,2	0,04	16	0,01	10,2	42	61	23,06	2,1
	Итого за день		44,89	37,58	139,89	951,3	12,84	31	22,19	14,94	430,7	423,02	170,66	14,95