

Утверждаю:

Директор МБОУ «СОШ №7 им. Мирзакеримова А.А.»
городского округа «город Дагестанские Огни»

Аскендерова Х.А.



Примерное меню на осенне-зимний период 2024-2025 г.г.
МБОУ «СОШ №7 им. Мирзакеримова А.А.»
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		7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак														
31	Макароны отварные с яйцом	150/1	9,3	11	21	215	4	32,6	3,5	3,3	1,3	1,2	3,7	1,3
2	Сок фруктовый	144,1	1	0,2	20,2	92	0,02	0,8	0	1,0	31,9	29,1	20,5	0,64
42	Бутерброт с сыром	50/20	27,8	32	25	207,2	0,01	5,46		2,80	26,39	29,8	18,2	0,9
338	Сосиска	50	5	9	0	106	0,6	15	0,18	0,6	12,1	34,1	54,3	0,39
	Итого за день		43,1	52,2	66,2	620,2	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		7	8	9	10	11	12	13	14
Обед														
31	Макароны отварные с яйцом	150/1	9,3	11	21	215	4	32,6	3,5	3,3	1,3	1,2	3,7	1,3
2	Сок фруктовый	144,1	1	0,2	20,2	92	0,02	0,8	0	1,0	31,9	29,1	20,5	0,64
42	Бутерброт с сыром	50/20	27,8	32	25	207,2	0,01	5,46		2,80	26,39	29,8	18,2	0,9
338	Сосиска	50	5	9	0	106	0,6	15	0,18	0,6	12,1	34,1	54,3	0,39
	Итого за день		43,1	52,2	66,2	620,2	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		8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
60	Хлеб	50гр	4,45	1,65	23,4	133	0,12	0	0	0,04	22,2	0,92	21,0	0,96
27	Каша пшеничная с курицей	150/45	9,6	8,9	28	198	0	0	0	0	0	0	0	0
22	Кекс	1 шт.	2	11	23	177	0,087		67,3	2,5	98,3	96,49	18,96	0,8
1	Чай с сахаром	180/15	0,2	0	14	48	0,04	16	0,01	10,2	42	61	23,06	2,1
	Итого за день		16,25	21,55	88,4	556	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		8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
60	Хлеб	50гр	4,45	1,65	23,4	133	0,12	0	0	0,04	22,2	0,92	21,0	0,96
27	Каша пшеничная с курицей	150/45	9,6	8,9	28	198	0	0	0	0	0	0	0	0
22	Кекс	1 шт.	2	11	23	177	0,087		67,3	2,5	98,3	96,49	18,96	0,8
1	Чай с сахаром	180/15	0,2	0	14	48	0,04	16	0,01	10,2	42	61	23,06	2,1
	Итого за день		16,25	21,55	88,4	556	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	Са	Р	Мg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
60	Хлеб пшеничный 1 сорт	50гр	4	2	23	133	0,12	0	0	0,04	22,2	0,92	21	0,96
	Каша пшеничная с курицей	180/50	9,6	8,9	28	198	0	0	0	0,1	7,0	70	51	0,8
	Салат из свежих овощей	100	1,6	4,4	8,3	77,5	2,3	16	8,4	7,2	2	4,1	4,9	2,8
	Яблоко	118,6	0	0	11	62	4,5	0,5	2,5	13	1,9	23	4,2	8,3
	Чай с сахаром	180/15	0,2	0	14	40	0,7	2,2	0	0,7	0,7	0,9	1	7,8
	итого		15,4	15,3	84,3	510,5	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	Са	Р	Мg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
60	Хлеб пшеничный 1 сорт	50гр	4	2	23	133	0,12	0	0	0,04	22,2	0,92	21	0,96
	Каша пшеничная с курицей	180/50	9,6	8,9	28	198	0	0	0	0,1	7,0	70	51	0,8
	Салат из свежих овощей	100	1,6	4,4	8,3	77,5	2,3	16	8,4	7,2	2	4,1	4,9	2,8
	Яблоко	118,6	0	0	11	62	4,5	0,5	2,5	13	1,9	23	4,2	8,3
	Чай с сахаром	180/15	0,2	0	14	40	0,7	2,2	0	0,7	0,7	0,9	1	7,8
	итого		15,4	15,3	84,3	510,5	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		В_1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак														
60	Хлеб пшеничный 1 сорт	50гр	4	2	23	147,6	0,12	0	0	0,04	22,2	0,92	21,0	0,96
	Каша гречневая с сосиской	150/60	8,2	11,3	9,3	171	0,049	1,29	49,9	1,75	30,9	85,5	12,24	0,96
1	Чай с сахаром	180/15	0,2	0	14	40	0,04	16	0,01	10,2	42	61	23,06	2,1
	Салат морковь, яблоко	100	0,7	0,3	8,4	40,3	0	0	0	0	0	0	0	0
	Кекс	1 шт.	2,4	11	23	177	0,087		67,3	2,5	98,3	96,49	18,96	0,8
	Итого за день		15,5	24,6	77,7	575,9	0,209	17,29	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		В_1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
Обед														
60	Хлеб пшеничный 1 сорт	50гр	4	2	23	147,6	0,12	0	0	0,04	22,2	0,92	21,0	0,96
	Каша гречневая с сосиской	150/60	8,2	11,3	9,3	171	0,049	1,29	49,9	1,75	30,9	85,5	12,24	0,96
1	Чай с сахаром	180/15	0,2	0	14	40	0,04	16	0,01	10,2	42	61	23,06	2,1
	Салат морковь, яблоко	100	0,7	0,3	8,4	40,3	0	0	0	0	0	0	0	0
	Кекс	1 шт.	2,4	11	23	177	0,087		67,3	2,5	98,3	96,49	18,96	0,8
	Итого за день		15,5	24,6	77,7	575,9	0,209	17,29	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 рец.	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	4,45	1,65	23,4	133	0,12	0	0	0,04	22,2	0,92	21,0	0,96
27	Каша пшеничная с курицей	150/50	15,1	10,8	25,5	238	0	0	0	0	0	0	0	0
	Чай с сахаром	180/15	0,2	0	14	40	0,04	16	0,01	10,2	42	61	23,06	2,1
	Аленка	1 шт.	1	5	8	81	0,004	0,05	12,6	0,035	10,53	7,2	1,06	0,041
	Итого за день		20,75	17,45	70,9	492	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 рец.	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	4,45	1,65	23,4	133	0,12	0	0	0,04	22,2	0,92	21,0	0,96
27	Каша пшеничная с курицей	150/50	15,1	10,8	25,5	238	0	0	0	0	0	0	0	0
	Чай с сахаром	180/15	0,2	0	14	40	0,04	16	0,01	10,2	42	61	23,06	2,1
	Аленка	1 шт.	1	5	8	81	0,004	0,05	12,6	0,035	10,53	7,2	1,06	0,041
	Итого за день		20,75	17,45	70,9	492	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 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	Са	Р	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
23	Макароны отварные с яйцами	150/1	12,5	10,9	37,6	298	0,18	30	0	0,75	56,1	1,35	31,62	1,22
2	Бутерброт с сыром и маслом	50/20/1 0	9,5	29,7	17,5	377	0,01	5,46		2,80	26,39	29,8	18,2	0,9
	Яблоко	159,75	0,7	0,6	16	78	0,6	15	0,18	0,6	12,1	34,1	54,3	0,39
42	Какао на сгущенке	180/20	8,2	7,5	51,6	321	0,04	16	0,01	10,2	42	61	23,06	2,1
	Итого за день		30,9	48,7	122,7	1 074	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 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	Са	Р	Mg	Fe
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
23	Макароны отварные с яйцами	150/1	12,5	10,9	37,6	298	0,18	30	0	0,75	56,1	1,35	31,62	1,22
2	Бутерброт с сыром и маслом	50/20/1 0	9,5	29,7	17,5	377	0,01	5,46		2,80	26,39	29,8	18,2	0,9
	Яблоко	159,75	0,7	0,6	16	78	0,6	15	0,18	0,6	12,1	34,1	54,3	0,39
42	Какао на сгущенке	180/20	8,2	7,5	51,6	321	0,04	16	0,01	10,2	42	61	23,06	2,1
	Итого за день		30,9	48,7	122,7	1 074	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	4,45	1,65	23,4	133	0,12	0	0	0,04	22,2	0,92	21,0	0,96
22	Каша пшеничная с курицей	150/45	9,6	8,9	28	198	2,7	0,7	1,8	0,4	1,4	4,4	2,7	3,1
42	Кекс	1 шт.	2	11	23	177	0,087		67,3	2,5	98,3	96,49	18,96	0,8
	Чай с сахаром	180/15	0,2	0	14	48	0,7	2,2	0	0,7	0,7	0,9	1	7,8
	Итого за день		16,25	21,55	88,4	556	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	4,45	1,65	23,4	133	0,12	0	0	0,04	22,2	0,92	21,0	0,96
22	Каша пшеничная с курицей	150/45	9,6	8,9	28	198	2,7	0,7	1,8	0,4	1,4	4,4	2,7	3,1
42	Кекс	1 шт.	2	11	23	177	0,087		67,3	2,5	98,3	96,49	18,96	0,8
	Чай с сахаром	180/15	0,2	0	14	48	0,7	2,2	0	0,7	0,7	0,9	1	7,8
	Итого за день		16,25	21,55	88,4	556	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

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		8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
60	Хлеб пшеничный 1 сорт	50гр	4,45	1,65	23,4	133	0,12	0	0	0,04	22,2	0,92	21	0,96
42	Борщ с мясом	250/35	19,6	17,7	24	329	43,5	0	0,3	7,95	3	55,5	75	55,5
	Венегрет	180/15	0,2	0	14	48	4,7	6,7	100	31	2,1	6	5,1	4,4
	Итого за день		24,25	19,35	61,4	510	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

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		8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
60	Хлеб пшеничный 1 сорт	50гр	4,45	1,65	23,4	133	0,12	0	0	0,04	22,2	0,92	21	0,96
42	Борщ с мясом	250/35	19,6	17,7	24	329	43,5	0	0,3	7,95	3	55,5	75	55,5
	Венегрет	180/15	0,2	0	14	48	4,7	6,7	100	31	2,1	6	5,1	4,4
	Итого за день		24,25	19,35	61,4	510	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	4,45	1,65	23,4	133	0,12	0	0	0,04	22,2	0,92	21,0	0,96
17	Плов рисовый с курицей	150/40	18	10,5	36	300	0	0	0	0	0	0	0	0
	Кефир	0,183	3,2	3,2	4	67	0,7	2,2	0	0,7	0,7	0,9	1	7,8
	Итого за день		25,65	15,35	63,4	500	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	4,45	1,65	23,4	133	0,12	0	0	0,04	22,2	0,92	21,0	0,96
17	Плов рисовый с курицей	150/40	18	10,5	36	300	0	0	0	0	0	0	0	0
	Кефир	0,183	3,2	3,2	4	67	0,7	2,2	0	0,7	0,7	0,9	1	7,8
	Итого за день		25,65	15,35	63,4	500	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

N рец.	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		8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
	Каша гречневая	150	5,5	3,3	26	202	0	0	0	0	0	0	0	0
60	Хлеб пшеничный 1 сорт	50гр	4,45	1,65	23,4	133	0,12	0	0	0,04	22,2	0,92	21	0,96
42	Творог сметана	69/20	14	10	3,1	165	0,6	15	0,18	0,6	12,1	34,1	54,3	0,39
	Чай с сахаром	180/15	0,2	0	14	48	0,04	16	0,01	10,2	42	61	23,06	2,1
	Итого за день		24,15	14,95	66,5	548	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

N рец.	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		8	9	10	11	12	13	14	15
Обед														
	Каша гречневая	150	5,5	3,3	26	202	0	0	0	0	0	0	0	0
60	Хлеб пшеничный 1 сорт	50гр	4,45	1,65	23,4	133	0,12	0	0	0,04	22,2	0,92	21	0,96
42	Творог сметана	69/20	14	10	3,1	165	0,6	15	0,18	0,6	12,1	34,1	54,3	0,39
	Чай с сахаром	180/15	0,2	0	14	48	0,04	16	0,01	10,2	42	61	23,06	2,1
	Итого за день		24,15	14,95	66,5	548	12,84	31	22,19	14,94	430,7	423,02	170,66	14,95