



Утверждаю:
Директор МБОУ Моршанская СОШ
Н. Е. Смирнов
Приказ № 52 от 28 августа 2025 года

Двенадцатидневное меню для обучающихся начального звена образовательных учреждений

Возрастная категория: с 7 – 11 лет.

Осенне- зимний сезон.

			День 1 (Понедельник)				Витамины и минеральные вещества							
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность			Углеводы В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
			Ккал	Белки	Жиры									
Завтрак	сыр порциями	25	90	5,75	5,97	0	0,01	0,17	0,06	0,13	220	125	8,75	0,25
	Каша молоч.пшеница с маслом	155	218,12	6,48	7,31	32,06	0,14	0,97	0,04	0,16	100,18	153,66	40,8	1,07
	Кофейный напиток с молоком	200	146,3	3,3	2,73	24,96	0,04	1,3	0,02	0	120	90	14	0,1
	Хлеб пшеничный	20	47,6	1,52	0,16	9,72	0,02	0	0	0,02	4	13	2,8	0,22
	Яблоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
	Итого	500	547,02	17,45	16,57	76,54	0,24	6,44	0,13	0,71	454,18	389,66	68,35	2,64
Обед	Салат из белокочанной капусты	60	51,64	0,89	3,05	5,39	0,02	21,6	0,12	1,39	24,34	17,98	9,85	0,33
	Суп картофельный с горохом	200	141,91	7,02	6,64	17,42	0,18	10,98	0,22	1,96	27,78	70,3	29,14	1,64
	Котлеты рубленые с соусом	100	112,91	5,74	7,21	15,66	0,51	11,05	0,14	1,64	17,76	64,64	21,98	1,33
	Макароны отварные	200	262,49	7,19	6,24	43,19	0,07	0	0,03	1,11	5,42	51,46	9,21	1,08
	Чай с фруктовым соком	200	33	0,54	0,1	8,58	0	1,38	0	0	0	0	0	0
	Итого	800	699,95	24,1	23,76	106,52	0,8	45,01	0,51	6,1	79,5	223,34	75,82	4,85
			День 2 (Вторник)				Витамины и минеральные вещества							
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность			Углеводы В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
			Ккал	Белки	Жиры									
Завтрак	Каша рисовая на молоке	210	258,19	6,18	8,74	39,11	0,06	1,3	0,05	0,25	124,33	158,76	36,36	0,56
	Какао с молоком	200	143	3,97	3,42	26,08	0,04	1,3	0,02	0,01	125,12	116,2	31	0,98
	Бутерброд с маслом сливочным	55	187	3,43	9,43	21,47	0,05	0	0,04	0,15	11,44	31,9	6,16	0,51
	Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
	Итого	505	683,39	16,62	21,91	106,1	0,19	2,6	0,11	0,45	268,89	332,86	79,12	2,49
Обед	Винегрет овощной	60	74,6	0,8	6,06	4,11	0,03	7,77	0,13	2,72	15,39	24,65	11,12	0,46
	Борщ с капустой картофелем со смет.	205	113,32	4,49	7,25	12,01	0,04	9,88	0,22	1,96	35,92	43,29	22,02	0,94
	Тефтели рубленые с соусом	110	118,67	6,16	7,9	7,37	0,02	1,36	0,03	1,42	21,05	53,29	10,69	0,79
	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	155	266,46	8,67	6,31	42,64	0,21	0	0,02	0,61	14,9	205,9	137,2	4,61
	Компот из смеси сухофруктов	200	126,05	0,57	0	32,21	0	0	0	0	0	0	0	0
	Итого	770	797,1	23,41	28,04	114,62	0,32	19,01	0,4	6,71	91,46	346,09	186,67	7,27
			День 3 (Среда)				Витамины и минеральные вещества							
№ по СР	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевая ценность			Углеводы В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
			Ккал	Белки	Жиры									
Завтрак	Бутерброд с сыром	50	162,8	5,77	7,95	14,62	0,04	0,1	0,06	0,16	139,2	96	9,45	0,49
	Каша молочная из овсяных хлопьев с маслом	210	264,28	7,79	11,97	32,24	0,18	1,3	0,05	0,78	143,36	233,26	69,58	1,67
	Чай с лимоном	200	59,16	0,16	0,03	15,2	0	2,8	0	0,01	2,8	1,54	0,84	0,04
	Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
	Яблоки св.порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1

	Итого	600	626,44	17,16	20,67	91,3	0,29	8,2	0,12	1,39	303,36	364,8	87,47	3,64
Обед														
731	Салат из квашеной капусты с раст. маслом	60	50,03	0,96	3	4,61	0,01	15,18	0	1,38	25,19	18,55	8,62	0,34
478	Суп картофельный с макарон.изделиями	200	120,84	5,17	4,61	18,55	0,09	17,28	0,26	1,18	21,96	54,6	22,64	0,86
719	Рыба припущенная с соусом	100	65,28	9,24	1,77	3,22	0,06	0,16	0,03	0,34	32,35	99,34	2,11	0,07
706	Пюре картофельное	200	220,37	4,24	10,94	26,34	0,19	6,92	0,23	0,29	50,38	110,31	37	1,32
707	Компот из яблок	200	108,83	0,36	0	28,06	0,03	0	0	0,1	15,87	25,59	8,33	0,67
851	Хлеб Цивильный	40	98	2,72	0,52	16,28	0,02	0	0	0	4,2	18,96	5,64	0,47
Итого		800	663,35	22,69	20,84	97,06	0,4	39,54	0,52	3,29	149,95	327,35	84,34	3,66
Витамины и минеральные вещества														
	Выход (гр)		Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
609	Бутерброд с повидлом	55	156,7	2,4	4,39	27,11	0,05	0,1	0,02	0,44	10,9	29,4	11,3	0,87
923	Каша вязкая манная с маслом	210	297,86	9,67	9,2	45,52	0,11	2,18	0,05	0,73	209,82	189,5	31,39	0,63
697	Кофейный напиток с молоком	200	146,3	3,3	2,73	24,96	0,04	1,3	0,02	0	120	90	14	0,1
569	Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0	0,04	8	26	5,6	0,44
Итого		505	696,06	18,41	16,64	117,03	0,24	3,58	0,09	1,21	348,72	334,9	62,29	2,04
Витамины и минеральные вещества														
	Выход (гр)		Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
429	Салат из свеклы	60	53,91	0,81	3,65	4,72	0,01	5,7	0	1,64	21,09	24,51	12,54	0,8
745	Щи из свежей капусты с картоф.со сметаной	205	102,8	4,35	7,34	7,92	0,05	18,04	0,21	1,92	33,19	40,01	17,79	0,63
634	Гуляш из свинины	100	144,09	11,8	8,71	4,49	0,28	1,86	0,04	2,6	10,76	108,1	23,12	1,41
871	Макарон.отварные	200	262,49	7,19	6,24	43,19	0,07	0	0,03	1,11	5,42	51,46	9,21	1,08
755	Компот из черносм.ябл	200	92,81	0,34	0	23,65	0	0,45	0	0,27	11,89	12,33	15,16	0,45
571	Хлеб Цивильный	40	98	2,72	0,52	16,28	0,02	0	0	0	4,2	18,96	5,64	0,47
Итого		805	754,1	27,21	26,46	100,25	0,43	26,05	0,28	7,54	86,55	255,37	83,46	4,84
Витамины и минеральные вещества														
	Выход (гр)		Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
493	Суп молочный с макаронными изделиями	250	149,98	5,73	5,16	21,27	0,08	0,81	0,03	0,32	154,28	130,5	20,7	0,45
402	Сыр порционные	25	90	5,75	5,97	0	0,01	0,17	0,06	0,13	220	125	8,75	0,25
401	Масло сл. порциями	10	74,8	0,08	8,25	0,08	0	0	0,04	0,1	2,4	3	0	0,2
724	Чай с сахаром	200	85,28	0,39	0,1	22,53	0	0	0	0	0	0	0	0
569	Хлеб пшеничный	40	95,2	3,04	0,32	19,44	0,04	0	0,01	0,04	8	26	5,6	0,44
910	Яблоки св. порциями	100	45	0,4	0,4	9,8	0,03	4	0,01	0,4	10	8	2	1
Итого		625	540,26	15,39	20,2	73,12	0,16	4,98	0,14	0,99	394,68	292,5	37,05	2,34
Витамины и минеральные вещества														
	Выход (гр)		Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
436	Салат из моркови с яблоками	60	24,8	0,64	0,11	5,46	0,03	2,85	0,9	0,24	13,65	25,95	17,4	0,46
749	Рассольник Ленинградский со сметаной	205	132,56	4,66	7,41	15,39	0,08	6,04	0,23	1,94	17,98	60,32	21,08	0,78
662	Птица тушеная в смет.соусе	100	175,65	16,15	17,25	13,24	0,01	0,06	0,01	1,56	16,69	9,99	1,61	0,05
874	Рис отварной	200	266,9	4,91	8,14	47,83	0,03	0	0,04	0,38	3,48	82,62	25,56	0,69
730	Компот из смеси сухофруктов	200	126,05	0,57	0	32,21	0	0	0	0	0	0	0	0
851	Хлеб Цивильный	40	98	2,72	0,52	16,28	0,02	0	0	0	4,2	18,96	5,64	0,47
Итого		805	823,96	29,65	33,43	130,41	0,17	8,95	1,18	4,12	56	197,84	71,29	2,45
Витамины и минеральные вещества														
	Выход (гр)		Ккал	Белки	Жиры	Углеводы	B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
879	Каша полбяная молочная с маслом	210	295,71	9,4	11,85	37,09	0,03	1,3	0,06	0,1	121,18	92,07	13,86	0,12
729	Яйцо вареное	40	62,84	5,08	4,6	0,28	0,03	0	0,1	0,24	22	76,8	4,8	1
697	Кофейный напиток с молоком	200	146,3	3,3	2,73	24,96	0,04	1,3	0,02	0	120	90	14	0,1
569	Хлеб пшеничный	50	119	3,8	0,4	24,3	0,05	0	0	0,05	10	32,5	7	0,55
Итого		500	623,85	21,58	19,58	86,63	0,15	2,6	0,18	0,39	273,18	291,37	39,66	1,77

[illegible]

[illegible]

737	Шинцель рубленый с соусом	100	136,61	8,28	7,18	10,79	0,05	1,52	0,02	1,53	30,06	93,11	15,29	1,35
876	Пюре картофельное	200	220,78	4,24	10,93	26,41	0,19	5,96	0,23	0,29	49,75	110,3	37,12	1,33
712	Компот из чернослива	200	92,81	0,34	0	23,65	0	0,45	0	0,27	11,89	12,33	15,16	0,45
851	Хлеб Цивильный	40	98	2,72	0,52	16,28	0,02	0	0	0	4,2	18,96	5,64	0,47
	Итого	800	709,31	20,97	27,98	94,99	0,31	38,51	0,43	5,35	139,89	293,33	98,43	4,46

Итоговые показатели завтрака и обеда по учащимся 7-11 лет
Итоговые показатели завтрака

	Итого	500	547,02	17,45	16,57	76,54	0,24	6,44	0,13	0,71	454,18	389,66	68,35	2,64
	Итого	505	683,39	16,62	21,91	106,1	0,19	2,6	0,11	0,45	268,89	332,86	79,12	2,49
	Итого	600	626,44	17,16	20,67	91,3	0,29	8,2	0,12	1,39	303,36	364,8	87,47	3,64
	Итого	505	696,06	18,41	16,64	117,03	0,24	3,58	0,09	1,21	348,72	334,9	62,29	2,04
	Итого	625	540,26	15,39	20,2	73,12	0,16	4,98	0,14	0,99	394,68	292,5	37,05	2,34
	Итого	500	623,85	21,58	19,58	86,63	0,15	2,6	0,18	0,39	273,18	291,37	39,66	1,77
	ВСЕГО за неделю		3717,02	106,61	115,57	550,72	1,27	28,4	0,77	5,14	2043,01	2006,09	373,94	14,92
	Средний показатель за неделю		619,50	17,77	19,26	91,79	0,21	4,73	0,13	0,86	340,50	334,35	62,32	2,49
	Итого	570	657	16,12	22,03	99,99	7,24	6,55	0,12	0,65	299,1	397,85	75,67	3,52
	Итого :	510	568,2	27,66	18,34	73,11	0,13	0,54	0,1	0,66	294,28	381,34	44,54	1,42
	Итого	570	537,71	17,36	15,41	80,96	0,35	7,84	0,1	0,76	338,73	350,18	79,87	4,39
	Итого	535	663,23	18,95	21,85	97,67	0,19	5,44	0,14	1,41	216,57	182,75	54,94	3,64
	Итого	550	582,21	16,14	15,4	91,23	0,14	6,6	0,09	0,54	259,18	216,07	35,46	1,66
	Итого	620	672,89	18,32	22	101,57	0,2	4,21	0,16	1,92	252,77	426,03	65,19	2,65
	ВСЕГО за неделю		3681,24	114,55	115,03	544,53	8,25	31,18	0,71	5,94	1660,63	1954,22	355,67	17,28
	Средний показатель за неделю		613,54	19,09	19,17	90,76	1,38	5,20	0,12	0,99	276,77	325,70	59,28	2,88

	Итоговые показатели обеда	800	699,95	24,1	23,76	106,52	0,8	45,01	0,51	6,1	79,5	223,34	75,82	4,85
	Итого	770	797,1	23,41	28,04	114,62	0,32	19,01	0,4	6,71	91,46	346,09	186,67	7,27
	Итого	800	663,35	22,69	20,84	97,06	0,4	39,54	0,52	3,29	149,95	327,35	84,34	3,66
	Итого	805	754,1	27,21	26,46	100,25	0,43	26,05	0,28	7,54	86,55	255,37	83,46	4,84
	Итого	805	823,96	29,65	33,43	130,41	0,17	8,95	1,18	4,12	56	197,84	71,29	2,45
	Итого	805	795,75	23,9	26,3	117,04	0,22	21,7	0,22	7,14	96,24	256,83	65,94	4,75
	ВСЕГО за неделю		4534,21	150,96	158,83	665,9	2,34	160,26	3,11	34,9	559,7	1606,82	567,52	27,82
	Средний показатель за неделю		755,70	25,16	26,47	110,98	0,39	26,71	0,52	5,82	93,28	267,80	94,59	4,64
	Итого	775	774,17	37,9	21,24	122,31	1,57	17,72	1,17	3,3	99,49	423,82	207,49	7,71
	Итого	860	755,04	19,5	33,06	102,98	0,32	27,99	0,66	7,61	136,68	227,3	90,44	3,62
	Итого	780	820,42	29,46	33,15	126,4	0,21	36,93	0,58	9,31	77,33	220,73	92,08	3,26
	Итого	755	757,18	23,02	23,83	120,24	0,84	47,05	0,46	5,64	96,27	377,85	202,67	7,96
	Итого	800	743,11	39,7	37,65	82,64	0,23	42,25	0,42	4,79	81,71	166,11	66,82	3,06
	Итого	800	709,31	20,97	27,98	94,99	0,31	38,51	0,43	5,35	139,89	293,33	98,43	4,46
	ВСЕГО за неделю		4559,23	170,55	176,91	649,56	3,48	210,45	3,72	36	631,37	1709,14	757,93	30,07
	Средний показатель за неделю		759,87	28,43	29,49	108,26	0,58	35,08	0,62	6,00	105,23	284,86	126,32	5,01