



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «СОШ №2  
им. Абдуллаева А.А. с.Зандак»  
М.М.Задаев

## МЕНЮ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ

День 1

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет

| №<br>Рец. | Приём пищи,<br>наименование блюда          | Масса<br>порции,<br>г | Пищевые вещества, г |              |             | Энергетич.<br>ценность,<br>ккал | Витамины, мг |               |              |           | Минеральные вещества, мг |           |           |               |
|-----------|--|-----------------------|---------------------|--------------|-------------|---------------------------------|--------------|---------------|--------------|-----------|--------------------------|-----------|-----------|---------------|
|           |  |                       | жиры                | Белки        | Углеводы    |                                 | В1           | С             | А            | Е         | Са                       | Р         | Mg        | Fe            |
| 69        | Каша из овсяных хлопьев<br>молочная жидкая | 200                   | 11,32               | 8,36         | 37,98       | 287,84                          | 0,242        | 1,182         | 0,           | 0,        | 137,976                  | 0,        | 0,        | 1,772         |
| 149       | Масло сливочное                            | 10                    | 8,25                | 0,08         | 0,08        | 74,8                            | 0,           | 0,            | 0,           | 0,        | 1,2                      | 0,        | 0,        | 0,            |
| 147       | Хлеб пшеничный                             | 40                    | 0,24                | 3,04         | 20,92       | 94                              | 0,06         | 0,            | 0,           | 0,        | 8,                       | 0,        | 0,        | 0,36          |
| 15        | Сыр (порциями)                             | 10                    | 2,66                | 2,63         | 0,          | 35                              | 0,003        | 0,07          | 0,022        | 0,        | 0,                       | 0,        | 0,        | 0,            |
| 136       | Чай с сахаром                              | 200                   | 0,                  | 0,           | 15,04       | 60,1                            | 0,           | 0,            | 0,           | 0,        | 9,02                     | 0,        | 0,        | 0,06          |
| 1451      | Апельсины                                  | 75                    | 0,67                | 0,15         | 6,08        | 32,25                           | 0,03         | 45,           | 0,           | 0,        | 0,225                    | 0,        | 0,        | 25,5          |
|           | <b>Итого за день</b>                       | <b>335</b>            | <b>23,14</b>        | <b>14,26</b> | <b>80,1</b> | <b>583,99</b>                   | <b>0,335</b> | <b>46,252</b> | <b>0,022</b> | <b>0,</b> | <b>156,421</b>           | <b>0,</b> | <b>0,</b> | <b>27,692</b> |

День 2

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет

| № Рец. | Приём пищи, наименование блюда       | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |              |              | Энергетич. ценность, ккал | Витамины, мг |             |              |           | Минеральные вещества, мг |           |           |               |
|--------|--------------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|--------------|---------------------------|--------------|-------------|--------------|-----------|--------------------------|-----------|-----------|---------------|
|        |                                      |                 | жиры                | Белки        | Углеводы     |                           | B1           | C           | A            | E         | Ca                       | P         | Mg        | Fe            |
| 181    | Каша жидкая молочная из манной крупы | 220             | 9,66                | 6,23         | 42,75        | 283,69                    | 0,084        | 1,3         | 0,           | 0,        | 132,945                  | 0,        | 0,        | 0,48 9        |
| 149    | Масло сливочное                      | 10              | 8,25                | 0,08         | 0,08         | 74,8                      | 0,           | 0,          | 0,           | 0,        | 1,2                      | 0,        | 0,        | 0,            |
| 147    | Хлеб пшеничный                       | 40              | 0,24                | 3,04         | 20,92        | 94,                       | 0,06         | 0,          | 0,           | 0,        | 8,                       | 0,        | 0,        | 0,36          |
| 15     | Сыр(порциями)                        | 10              | 2,66                | 2,63         | 0,           | 35,                       | 0,003        | 0,07        | 0,022        | 0,        | 0,                       | 0,        | 0,        | 0,            |
| 120    | Какао-напиток на молоке              | 200             | 6,4                 | 6,2          | 22,36        | 169,82                    | 0,04         | 1,08        | 0,           | 0,        | 221,14                   | 0,        | 0,        | 0,7           |
|        | <b>Итого за день</b>                 | <b>480</b>      | <b>27,21</b>        | <b>18,18</b> | <b>86,11</b> | <b>657,31</b>             | <b>0,187</b> | <b>2,45</b> | <b>0,022</b> | <b>0,</b> | <b>363,285</b>           | <b>0,</b> | <b>0,</b> | <b>1,54 9</b> |

День 3

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет

| № Рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |             |              | Энергетич. ценность, ккал | Витамины, мг |               |       |           | Минеральные вещества, мг |            |       |               |
|--------|--------------------------------|-----------------|---------------------|-------------|--------------|---------------------------|--------------|---------------|-------|-----------|--------------------------|------------|-------|---------------|
|        |                                |                 | жиры                | Белки       | Углеводы     |                           | B1           | C             | A     | E         | Ca                       | P          | Mg    | Fe            |
| 141    | Лагман                         | 100             | 2,2                 | 4,7         | 12,8         | 96,                       | 0,09         | 2,53          | 235,9 | 1,        | 17,4                     | 10,        | 30,17 | 1,066         |
| 386    | Кефир 3,2%                     | 125             | 4,                  | 3,63        | 5,           | 73,75                     | 0,037        | 0,875         | 0,    | 0,        | 150,                     | 0,         | 0,    | 0,125         |
| 137    | Чай сладкий с лимоном          | 200             | 0,                  | 0,08        | 10,32        | 43,22                     | 0,004        | 3,601         | 0,    | 0,        | 11,848                   | 0,         | 0,    | 0,091         |
| 44     | Яблоки                         | 75              | 0,3                 | 0,3         | 7,35         | 35,25                     | 0,022        | 7,5           | 0,    | 0,        | 1,65                     | 0,         | 0,    | 12            |
|        | <b>Итого за день</b>           | <b>500</b>      | <b>6,5</b>          | <b>8,71</b> | <b>35,47</b> | <b>248,22</b>             | <b>0,146</b> | <b>14,506</b> | 235,9 | <b>1,</b> | <b>180,898</b>           | <b>10,</b> | 30,17 | <b>13,282</b> |

День 4

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет

| № Рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |              |              | Энергетич. ценность, ккал | Витамины, мг |              |              |           | Минеральные вещества, мг |           |           |                |
|--------|--------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|--------------|---------------------------|--------------|--------------|--------------|-----------|--------------------------|-----------|-----------|----------------|
|        |                                |                 | жиры                | Белки        | Углеводы     |                           | В1           | С            | А            | Е         | Са                       | Р         | Mg        | Fe             |
| 66     | Каша гречневая молочная жидкая | 200             | 9,16                | 6,94         | 24,56        | 209,5                     | 0,147        | 1,95         | 0,           | 0,        | 187,                     | 0,        | 0,        | 1,52 6         |
| 136    | Чай с сахаром                  | 200             | 0,                  | 0,           | 15,04        | 60,1                      | 0,           | 0,           | 0,           | 0,        | 9,02                     | 0,        | 0,        | 0,06           |
| 147    | Хлеб пшеничный                 | 40              | 0,24                | 3,04         | 20,92        | 94,                       | 0,06         | 0,           | 0,           | 0,        | 8,                       | 0,        | 0,        | 0,36           |
| 149    | Масло сливочное                | 10              | 8,25                | 0,08         | 0,08         | 74,8                      | 0,           | 0,           | 0,           | 0,        | 1,2                      | 0,        | 0,        | 0,             |
| 15     | Сыр(порциями)                  | 10              | 2,66                | 2,63         | 0,           | 35,                       | 0,003        | 0,07         | 0,022        | 0,        | 0,                       | 0,        | 0,        | 0,             |
| 145    | Апельсины                      | 75              | 0,67                | 0,15         | 6,08         | 32,25                     | 0,03         | 45,          | 0,           | 0,        | 0,225                    | 0,        | 0,        | 25,5           |
|        | <b>Итого за день</b>           | <b>335</b>      | <b>20,98</b>        | <b>12,84</b> | <b>66,68</b> | <b>505,65</b>             | <b>0,24</b>  | <b>47,02</b> | <b>0,022</b> | <b>0,</b> | <b>205,445</b>           | <b>0,</b> | <b>0,</b> | <b>27,4 46</b> |

День 5

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет

| № Рец. | Приём пищи, наименование блюда        | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |              |              | Энергетич. ценность, ккал | Витамины, мг |               |           |           | Минеральные вещества, мг |           |           |           |
|--------|---------------------------------------|-----------------|---------------------|--------------|--------------|---------------------------|--------------|---------------|-----------|-----------|--------------------------|-----------|-----------|-----------|
|        |                                       |                 | жиры                | Белки        | Углеводы     |                           | В1           | С             | А         | Е         | Са                       | Р         | Mg        | Fe        |
| 309    | Отварные макароны с маслом            | 150             | 4,26                | 5,67         | 34,55        | 199,                      | 0,085        | 0,            | 0,        | 0,        | 13,403                   | 0,        | 0,        | 1,055     |
| 149    | Масло сливочное                       | 10              | 8,25                | 0,08         | 0,08         | 74,8                      | 0,           | 0,            | 0,        | 0,        | 1,2                      | 0,        | 0,        | 0,        |
| 386    | Кефир 3,2%                            | 125             | 4,                  | 3,63         | 5,           | 73,75                     | 0,037        | 0,875         | 0,        | 0,        | 150,                     | 0,        | 0,        | 0,125     |
| 129    | Кофейный напиток из цикория с молоком | 200             | 4,8                 | 4,8          | 21,96        | 147,84                    | 0,04         | 0,9           | 0,        | 0,        | 184,92                   | 0,        | 0,        | 0,18      |
| 156    | Бананы                                | 100             | 0,5                 | 1,5          | 21,          | 96,                       | 0,04         | 10,           | 0,        | 0,        | 8,                       | 0,        | 0,        | 0,        |
|        | <b>Итого за день</b>                  | <b>585</b>      | <b>17,56</b>        | <b>19,23</b> | <b>87,51</b> | <b>591,39</b>             | <b>0,202</b> | <b>11,775</b> | <b>0,</b> | <b>0,</b> | <b>357,523</b>           | <b>0,</b> | <b>0,</b> | <b>0,</b> |

День 6

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет

| № Рец. | Приём пищи, наименование блюда                | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |              |              | Энергетич. ценность, ккал | Витамины, мг |             |              |           | Минеральные вещества, мг |           |           |             |
|--------|---|-----------------|---------------------|--------------|--------------|---------------------------|--------------|-------------|--------------|-----------|--------------------------|-----------|-----------|-------------|
|        |   |                 | жиры                | Белки        | Углеводы     |                           | В1           | С           | А            | Е         | Са                       | Р         | Mg        | Fe          |
| 175    | Каша из пшена и риса молочная жидкая с маслом | 200             | 7,68                | 5,92         | 30,92        | 217,36                    | 0,16         | 1,238       | 0,           | 0,        | 129,216                  | 0,        | 0,        | 0,901       |
| 136    | Чай с сахаром                                 | 200             | 0,                  | 0,           | 15,04        | 60,1                      | 0,           | 0,          | 0,           | 0,        | 9,02                     | 0,        | 0,        | 0,06        |
| 147    | Хлеб пшеничный                                | 40              | 0,24                | 3,04         | 20,92        | 94,                       | 0,06         | 0,          | 0,           | 0,        | 8,                       | 0,        | 0,        | 0,3         |
| 149    | Масло сливочное                               | 10              | 8,25                | 0,08         | 0,08         | 74,8                      | 0,           | 0,          | 0,           | 0,        | 1,2                      | 0,        | 0,        | 0,          |
| 15     | Сыр(порциями)                                 | 10              | 2,66                | 2,63         | 0,           | 35,                       | 0,003        | 0,07        | 0,022        | 0,        | 0,                       | 0,        | 0,        | 0,          |
| 154    | Груши   | 75              | 0,22                | 0,28         | 7,33         | 33,49                     | 0,014        | 3,562       | 0,           | 0,        | 13,537                   | 0,        | 0,        | 1,639       |
|        | <b>Итого за день</b>                          | <b>335</b>      | <b>19,05</b>        | <b>11,95</b> | <b>74,29</b> | <b>514,75</b>             | <b>0,237</b> | <b>4,87</b> | <b>0,022</b> | <b>0,</b> | <b>160,973</b>           | <b>0,</b> | <b>0,</b> | <b>2,96</b> |

День 7

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет

| № Рец. | Приём пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества, г |             |              | Энергетич. ценность, ккал | Витамины, мг |              |           |           | Минеральные вещества, мг |           |           |              |
|--------|--------------------------------|-----------------|---------------------|-------------|--------------|---------------------------|--------------|--------------|-----------|-----------|--------------------------|-----------|-----------|--------------|
|        |                                |                 | жиры                | Белки       | Углеводы     |                           | В1           | С            | А         | Е         | Са                       | Р         | Mg        | Fe           |
| 69     | Каша овсяная на молоке         | 200             | 0,                  | 0,          | 0,           | 0,                        | 0,           | 0,           | 0,        | 0,        | 0,                       | 0,        | 0,        | 0,           |
| 29     | Сыр порционный                 | 15              | 4,02                | 3,9         | 0,           | 52,8                      | 0,004        | 0,42         | 0,        | 0,        | 156,                     | 0,        | 0,        | 0,18         |
| 149    | Масло сливочное                | 10              | 8,25                | 0,08        | 0,08         | 74,8                      | 0,           | 0,           | 0,        | 0,        | 1,2                      | 0,        | 0,        | 0,           |
| 136    | Чай с сахаром                  | 200             | 0,                  | 0,          | 15,04        | 60,1                      | 0,           | 0,           | 0,        | 0,        | 9,02                     | 0,        | 0,        | 0,06         |
| 154    | Груши                          | 75              | 0,22                | 0,28        | 7,33         | 33,49                     | 0,014        | 3,562        | 0,        | 0,        | 13,537                   | 0,        | 0,        | 1,639        |
|        | <b>Итого за день</b>           | <b>500</b>      | <b>12,49</b>        | <b>4,26</b> | <b>22,45</b> | <b>221,19</b>             | <b>0,018</b> | <b>3,982</b> | <b>0,</b> | <b>0,</b> | <b>179,757</b>           | <b>0,</b> | <b>0,</b> | <b>1,879</b> |

День 8

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет

| №<br>Рец. | Приём пищи,<br>наименование блюда | Масса<br>порции,<br>г | Пищевые вещества, г |              |              | Энергетич.<br>ценность,<br>ккал | Витамины, мг |             |           |           | Минеральные вещества, мг |           |           |               |
|-----------|-----------------------------------|-----------------------|---------------------|--------------|--------------|---------------------------------|--------------|-------------|-----------|-----------|--------------------------|-----------|-----------|---------------|
|           |                                   |                       | жиры                | Белки        | Углеводы     |                                 | В1           | С           | А         | Е         | Са                       | Р         | Mg        | Fe            |
| 67        | Каша гречневая<br>рассыпчатая     | 150                   | 5,97                | 8,77         | 39,51        | 246,48                          | 0,297        | 0,          | 0,        | 0,        | 20,265                   | 0,        | 0,        | 4,642         |
| 149       | Масло сливочное                   | 10                    | 8,25                | 0,08         | 0,08         | 74,8                            | 0,           | 0,          | 0,        | 0,        | 1,2                      | 0,        | 0,        | 0,            |
| 147       | Хлеб пшеничный                    | 40                    | 0,24                | 3,04         | 20,92        | 94,                             | 0,06         | 0,          | 0,        | 0,        | 8,                       | 0,        | 0,        | 0,36          |
| 29        | Сыр порционный                    | 15                    | 4,02                | 3,9          | 0,           | 52,8                            | 0,004        | 0,42        | 0,        | 0,        | 156,                     | 0,        | 0,        | 0,18          |
| 129       | Кофейный напиток с<br>молоком     | 200                   | 4,8                 | 4,8          | 21,96        | 147,84                          | 0,04         | 0,9         | 0,        | 0,        | 184,92                   | 0,        | 0,        | 0,18          |
| 144       | Яблоки                            | 75                    | 0,3                 | 0,3          | 7,35         | 35,25                           | 0,022        | 7,5         | 0,        | 0,        | 1,65                     | 0,        | 0,        | 12,           |
|           | <b>Итого за день</b>              | <b>340</b>            | <b>23,58</b>        | <b>20,89</b> | <b>89,82</b> | <b>651,17</b>                   | <b>0,423</b> | <b>8,82</b> | <b>0,</b> | <b>0,</b> | <b>372,035</b>           | <b>0,</b> | <b>0,</b> | <b>17,362</b> |

День 9

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет

| №<br>Рец. | Приём пищи,<br>наименование блюда       | Масса<br>порции,<br>г | Пищевые вещества, г |              |              | Энергетич.<br>ценность,<br>ккал | Витамины, мг |             |              |           | Минеральные вещества, мг |           |           |               |
|-----------|---|-----------------------|---------------------|--------------|--------------|---------------------------------|--------------|-------------|--------------|-----------|--------------------------|-----------|-----------|---------------|
|           |   |                       | жиры                | Белки        | Углеводы     |                                 | В1           | С           | А            | Е         | Са                       | Р         | Mg        | Fe            |
| 181       | Каша жидкая молочная из<br>манной крупы | 220                   | 9,66                | 6,23         | 42,75        | 283,69                          | 0,084        | 1,3         | 0,           | 0,        | 132,945                  | 0,        | 0,        | 0,489         |
| 147       | Хлеб пшеничный                          | 40                    | 0,24                | 3,04         | 20,92        | 94,                             | 0,06         | 0,          | 0,           | 0,        | 8,                       | 0,        | 0,        | 0,36          |
| 15        | Сыр(порциями)                           | 10                    | 2,66                | 2,63         | 0,           | 35,                             | 0,003        | 0,07        | 0,022        | 0,        | 0,                       | 0,        | 0,        | 0,            |
| 149       | Масло сливочное                         | 10                    | 8,25                | 0,08         | 0,08         | 74,8                            | 0,           | 0,          | 0,           | 0,        | 1,2                      | 0,        | 0,        | 0,            |
| 136       | Чай с сахаром                           | 200                   | 0,                  | 0,           | 15,04        | 60,1                            | 0,           | 0,          | 0,           | 0,        | 9,02                     | 0,        | 0,        | 0,06          |
| 144       | Яблоки                                  | 75                    | 0,3                 | 0,3          | 7,35         | 35,25                           | 0,022        | 7,5         | 0,           | 0,        | 1,65                     | 0,        | 0,        | 12,           |
|           | <b>Итого за день</b>                    | <b>335</b>            | <b>21,11</b>        | <b>12,28</b> | <b>86,14</b> | <b>582,84</b>                   | <b>0,169</b> | <b>8,87</b> | <b>0,022</b> | <b>0,</b> | <b>152,815</b>           | <b>0,</b> | <b>0,</b> | <b>12,909</b> |

День 10

Возрастная категория: учащиеся 7-11 лет

| №<br>Рец. | Приём пищи,<br>наименование блюда       | Масса<br>порции,<br>г | Пищевые вещества, г |             |              | Энергетич.<br>ценность,<br>ккал | Витамины, мг |              |           |           | Минеральные вещества, мг |           |           |              |
|-----------|---|-----------------------|---------------------|-------------|--------------|---------------------------------|--------------|--------------|-----------|-----------|--------------------------|-----------|-----------|--------------|
|           |   |                       | жиры                | Белки       | Углеводы     |                                 | В1           | С            | А         | Е         | Са                       | Р         | Mg        | Fe           |
| 83        | Пудинг творожный с<br>изюмом запеченный | 200                   | 17,78               | 25,52       | 27,64        | 383,5                           | 0,1          | 0,78         | 0,        | 0,        | 289,                     | 0,        | 0,        | 1,28         |
| 137       | Чай сладкий с лимоном                   | 200                   | 0,                  | 0,08        | 10,32        | 43,22                           | 0,004        | 3,601        | 0,        | 0,        | 11,848                   | 0,        | 0,        | 0,091        |
|           | <b>Итого за день</b>                    | <b>400</b>            | <b>17,78</b>        | <b>25,6</b> | <b>37,96</b> | <b>426,72</b>                   | <b>0,104</b> | <b>4,381</b> | <b>0,</b> | <b>0,</b> | <b>300,848</b>           | <b>0,</b> | <b>0,</b> | <b>1,371</b> |

| Химический состав<br>за плановый период | Жиры, г       | Белки, г      | Углеводы,<br>г | Калорийность,<br>ккал | В1, мг       | С, мг          | А,<br>мг    | Е,<br>мг  | Са, мг        | Р,<br>мг  | Mg,<br>мг | Fe, мг         |
|---|---------------|---------------|----------------|-----------------------|--------------|----------------|-------------|-----------|---------------|-----------|-----------|----------------|
| <b>Итого</b>                            | <b>188,15</b> | <b>147,12</b> | <b>682,5</b>   | <b>5013,48</b>        | <b>2,118</b> | <b>152,206</b> | <b>0,11</b> | <b>0,</b> | <b>2487,1</b> | <b>0,</b> | <b>0,</b> | <b>108,197</b> |