

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Шайгинская основная общеобразовательная школа»**

Утверждено
приказом по МОУ Шайгинская ООШ
от 25.08.2025г №125-од
Директор школы Л.И. Соловьева



**Цикличное десятидневное меню
двухразового питания учащихся -завтраки и обеды
(возрастная группа 7-11 лет)
2025-2026 учебный год**

1 день

Понедельник - 1 (возраст от 7 до 11 лет)															
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Ca	Минеральные вещества			% от суточной нормы в 2350 ккал.
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Р	Mg	Fe	
	Завтрак														
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом	200	7	9,48	27,23	232	0,07	0,68	39,14	0	95,27	111,94	26,58	0,58	
54-1з-2020	сыр твёрдых сортов в нарезке	15	3,7	4,5	0	86,7	0	0	39	0	150	81,6	7,05	0,09	
Пром.	батон нарезной	25	1,9	0,8	12,5	64,8	0	0	0	0,6	5,5	21,3	8,3	0,5	
Пром.	фрукты(апельсин)	100	0,98	0,19	6,84	81	0,04	0,52	0,35	0	217,0	57,96	24,5	0,18	
378	Чай с молоком	200	2	1,35	23	81	0	2,83	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36	
	Итого за завтрак	540	15,58	16,32	69,57	545,5	0,11	4,03	78,49	0,6	481,97	277,2	68,83	1,71	23,21
	Обед														
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,2	4	16,8	116	0,11	8,25	0	0,33	29,2	67,58	27,28	1,13	
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,05	4	15,4	196,8	0,24	28,86	55,41	0	25,62	223,29	14,8	4,72	
290/330	Курица тушеная в сметанном соусе	150	10,09	12,16	3,51	142	0,04	0,66	29,3	0,82	29,84	3,41	15,6	1,04	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	71	0,06	0,07	0	0,39	11,75	19,5	6,5	0,6	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,1	0,2	11,31	60	0,04	0	0	0	7	31,6	9,4	0,78	
348	Компот из изюма	200	0,31	0,08	20	196,7	0,02	0	0	0	20,32	19,36	8,12	0,45	
	Итого за обед	790	21,12	20,74	81,52	782,5	0,51	37,84	84,71	1,54	123,73	364,74	81,7	8,72	33,30
	Итого за день	1330	36,7	37,06	151,09	1328	0,62	41,87	163,2	80,03	605,7	641,94	150,53	10,43	

2 день

Вторник - 1 (возраст от7 до 11 лет)															
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Ca	Минеральные вещества			% от суточной нормы в 2350 ккал.
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Р	Mg	Fe	
	Завтрак														
54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	200	12,1	13,6	34,2	254,6	0,07	1,06	52,73	0,46	121,88	107,45	18,45	0,45	
Пром.	батон нарезной	25	1,9	0,8	12,5	64,8	0	0	0	0,6	5,5	21,3	8,3	0,5	
386	йогурт	100	3	2,58	4	50	0,04	0,52	0,35	0	217	57,96	24,5	18	
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,17	2,68	23,12	101	0,04	1,3	20	0	125,78	90	14	0,13	
	Итого за завтрак	525	19,17	19,66	73,82	470,4	0,15	2,88	73,08	1,06	470,16	276,71	65,25	19,08	20,02
	Обед														
95	Рассольник домашний (со сметаной)	200	3,56	5,3	11,05	175,2	0,1	13,13	0	0	39,75	65,83	28,08	1,08	
202	Макароны отварные	150	5,66	3,63	19,75	123,1	0,08	0	0	0	12,14	22,17	8,14	0,81	
260	Гуляш из говядины	150	7,97	11,31	3,89	166,89	0,06	0,92	0,04	0	21,81	99,36	22,03	3,06	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	71	0,06	0,07	0	0,39	11,75	19,5	6,5	0,6	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,1	0,2	11,31	60	0,04	0	0	0	7	31,6	9,4	0,78	
348	Компот из кураги	200	1	0,08	26,36	164,56	0,02	0,6	0	0	32,32	21,9	17,56	0,48	
	Итого за обед	760	21,66	20,82	86,86	760,75	0,36	14,72	0,04	0,39	124,77	260,36	91,71	6,81	32,37
	Итого за день	1285	40,83	40,48	160,68	1231,15	0,51	17,6	73,12	125,8	594,93	537,07	156,96	25,89	

3 день

Среда - 1 (возраст от7 до 11 лет)															
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Ca	Минеральные вещества			% от суточной нормы в 2350 ккал.
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Р	Mg	Fe	
	Завтрак														
294	Котлеты рубленные из птицы	100	10,13	12,2	21,6	187,12	0,09	0,8	101,52	0	53,53	73,71	18,9	1,6	
312	Картофельное пюре	150	3,08	2,63	14,32	109,73	0,14	18,16	0	0	36,98	86,6	27,75	1,01	
Пром.	Батон нарезной	25	1,9	0,8	13	64,8	0	0	0	0,6	5,5	21,3	8,3	0,5	
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,3	10,3	47	0,06	90	0	0	51	35	20	0,5	
383	Какао с молоком сгущенным	200	3,7	0,57	17,09	138	0,03	0,38	9,5	0	127,99	117,86	17,99	0,64	
	Итого за завтрак	575	19,21	16,5	76,31	546,65	0,09	90,38	9,5	0,6	184,49	174,16	46,29	1,64	23,26

	Обед														
70	огурцы солёные в нарезке	60	0,67	0,06	2,1	12	0,012	6,3	0	0	6	21	9	0,48	
98	Суп крестьянский с крупой (рис)	200	5,21	6,85	7,05	74	0,04	9,88	0	0	35,88	33,58	14,18	0,58	
54-10м-2020	Капуста тушёная с мясом	200	10,36	12,3	27,85	350	0,2	80	219	0	94	277	51	4	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	71	0,06	0,07	0	0,39	11,75	19,5	6,5	0,6	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,1	0,2	11,31	60	0,04	0	0	0	7	31,6	9,4	0,78	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	17,26	140	0,02	0,73	0	0	32,48	23,44	17,46	0,7	
	Итого за обед	720	20,87	20,01	80,07	707	0,372	96,98	219	0,39	187,11	406,12	107,54	7,14	30,09
	Итого за день	1295	40,08	36,51	156,38	1253,65	0,462	187,36	228,5	0,99	371,6	580,28	153,83	8,78	

4 день

Четверг - 1 (возраст от 7 до 11 лет)															
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Ca	Минеральные вещества			% от суточной нормы в 2350 ккал.
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Р	Mg	Fe	
	Завтрак														
188	Запеканка рисовая с творогом	190	12,6	15	43,5	314,6	0,2	1	0,14	1	408	452	60,7	1,8	
Пром.	Батон нарезной	25	1,9	0,8	13	65	0	0	0	0,6	5,5	21,3	8,3	0,5	
386	йогурт	100	3	2,58	4	50	0,04	0,52	0,35	0	217,0	57,96	24,5	0,18	
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	23	81	0,04	1,33	10	0	126,6	92,8	15,4	0,41	
	Итого за завтрак	515	19,02	19,73	83,5	510,6	0,28	2,85	10,49	1,6	757,1	624,06	108,9	2,89	21,73

	Обед														
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,9	2,35	8,23	110,3	0,05	10,68	0	0	49,73	54,6	26,13	1,23	
304	Рис отварной	150	4,67	5,42	9,76	140,11	0,03	0	0	0	1,37	60,95	16,34	0,53	
331	Соус сметанный с томатом	30	0,54	1,5	2,1	9	0	0,4	0	0	8,8	0	2,94	0,12	
294	Котлеты рубленные из птицы	100	10,13	12,2	21,6	187,12	0,09	0,8	101,52	0	53,53	73,71	18,9	1,6	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	71	0,06	0,07	0	0,39	11,75	19,5	6,5	0,6	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,1	0,2	11,31	60	0,04	0	0	0	7	31,6	9,4	0,78	
356	Кисель из апельсинов	200	0,44	0,12	21,46	175	0,02	18,3	0	0	19,24	12,36	6,86	0,19	
	Итого за обед	740	21,15	22,09	88,96	752,53	0,29	30,25	101,52	0,39	151,42	252,72	87,07	5,05	32,02
	Итого за день	1255	40,17	41,82	172,46	1263,13	0,57	33,1	104,37	1,99	908,52	876,78	195,97	7,94	

5 день

Пятница - 1 (возраст от 7 до 11 лет)															
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества	% от суточной нормы в 2350 ккал.			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е			Ca	P	Mg
	Завтрак														
401	Оладьи со сгущенкой	200	11,24	10,45	32,55	219,09	0,28	0,88	38,24	0	222,33	271,76	61,41	2,61	
Пром.	фрукты(апельсин)	100	0,98	0,19	6,84	81	0,04	0,52	0,35	0	217	57,96	24,5	0,18	
54-60-2020	яйцо варёное	40	4,8	4,1	0,3	56,6	0,03	0	140	0	22	74	22	1	
383	Какао с молоком	200	2,2	3,5	27,5	117,78	0,05	0,18	1,57	0	150,2	124,5	21,34	0,47	
	Итого за завтрак	540	19,22	18,24	67,19	474,47	0,4	1,58	180,16	0	611,53	528,22	129,25	4,26	20,19

	Обед														
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,7	3,97	5,3	108	0,06	15,78	0	0	49,25	49	22,13	0,83	
290/330	Курица тушенная в сметанном соусе	150	10,09	12,16	8,85	142	0,04	0,66	29,3	0,82	29,84	3,41	15,6	1,04	
143	Рагу из овощей	150	4,26	6,34	13,7	178	0,16	19,97	25,2	0	32,56	89,1	31,46	1,2	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	71	0,06	0,07	0	0,39	11,75	19,5	6,5	0,6	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,1	0,2	11,31	60	0,04	0	0	0	7	31,6	9,4	0,78	
348	Компот из кураги	200	1	0,08	26,36	194,56	0,02	0,6	0	0	32,32	21,9	17,56	0,48	
	Итого за обед	760	20,52	23,05	80,02	753,56	0,38	37,08	54,5	1,21	162,72	214,51	102,65	4,93	32,07
	Итого за день	1300	39,74	41,29	147,21	1228,03	0,78	38,66	234,66	1,21	774,25	742,73	231,9	9,19	

6 день

Понедельник - 2 (возраст от 7 до 11 лет)															
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества	% от суточной нормы в 2350 ккал.			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е			Ca	P	Mg
	Завтрак														
181	Каша манная	210	13,56	15,4	38,51	320	0,07	1,06	52,73	0	121,9	107,45	18,45	0,45	
Пром.	Батон нарезной	25	1,9	0,8	12,5	64,8	0	0	0	0,6	5,5	21,3	8,3	0,5	
338	Фрукты свежие (груша)	100	0,4	0,4	7,35	47	0,03	10	0	0	16	11	9	2,2	
376	Чай с сахаром	200	0,53	0,02	12,47	65,6	0,00	2,83	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	
	Итого за завтрак	535	16,39	16,62	70,83	497,4	0,1	13,89	52,73	0,6	154,5	142,55	37,15	3,43	21,17

	Обед														
102	Суп картофельный с горохом	200	2,9	4,3	3,85	122,4	0,05	5,83	0	0	42,68	88,1	35,58	2,05	
202	Макароны отварные	150	5,66	3,63	19,75	123,1	0,06	0	28,57	0	12,14	37,57	8,14	0,81	
268	Шницель говяжий	100	9,78	11,87	10,94	234,7	0,08	0,34	44,8	0	43,14	188,8	55,78	2,8	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	71	0,06	0,07	0	0,39	11,75	19,5	6,5	0,6	
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,1	0,2	11,31	60	0,04	0	0	0	7	31,6	9,4	0,78	
348	Компот из изюма	200	0,31	0,08	20	196,7	0,02	0	0	0	20,32	19,36	8,12	0,45	
	Итого за обед	710	22,12	20,38	80,35	807,9	0,31	6,24	73,37	0,39	137,03	384,93	123,52	7,49	34,38
	Итого за день	1245	38,51	37	151,18	1305,3	0,41	20,13	126,1	0,99	291,53	527,48	160,67	10,92	

7 день

Вторник - 2 (возраст от 7 до 11 лет)																
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества	Ca	P	Mg	Fe	% от суточной нормы в 2350 ккал.
			Б	Ж	У		B1	C	A	E						
	Завтрак															
54-12м-2020	Плов из курицы	220	13,2	15,9	33,7	367,97	0,3	5,6	48,9	0	32	243	106	2,4		
Пром.	Батон нарезной	25	1,9	0,8	12,5	64,8	0	0	0	0,6	5,5	21,3	8,3	0,5		
338	Фрукты свежие (яблоко)	100	0,4	0,3	10,3	47	0,06	90	0	0	51	35	20	0,5		
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,17	2,68	23,12	101	0,04	1,3	20	0	125,78	90	14	0,13		
	Итого за завтрак	545	17,67	19,68	79,62	580,77	0,4	96,9	68,9	0,6	214,28	389,3	148,3	3,53	24,71	
	Обед															
82	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,9	2,35	8,23	110,3	0,05	10,68	0	0	49,73	54,6	26,13	1,23		
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	6,68	7	15,4	196,8	0,24	0	45	0	29,69	236,64	158,08	5,32		
260	Гуляш из говядины	150	7,97	11,31	3,89	176,89	0,06	0,92	0,04	0	21,81	99,36	22,03	3,06		
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	71	0,06	0,07	0	0,39	11,75	19,5	6,5	0,6		
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,1	0,2	11,31	60	0,04	0	0	7	31,6	9,4	0,78			
342	Компот из свежих плодов(яблок)	200	0,16	0,16	27,9	155	0,012	0,9	0	0	14,18	4,4	5,14	0,95		
	Итого за обед	790	20,18	21,32	81,23	769,99	0,462	12,57	45,04	0,39	134,16	446,1	227,28	11,94	32,77	
	Итого за день	1335	37,85	41	160,85	1350,76	0,86	109,47	113,94	0,99	348,44	835,4	375,58	15,47		

8 день

Среда - 2 (возраст от 7 до 11 лет)																
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход в граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества	Ca	P	Mg	Fe	% от суточной нормы в 2350 ккал.
			Б	Ж	У		B1	C	A	E						
	Завтрак															
223	Запеканка из творога	210	11,9	8,82	40,7	279	0,2	1	78,2	0	119,7	196	34	1		
3	Бутерброд с маслом и сыром	50	2,13	7,8	12,76	157	0,04	0,11	59	0	139,2	96	9,45	0,49		
386	йогурт	100	3	2,58	4	50	0,04	0,52	0,35	0	217	57,96	24,5	0,18		
377	Чай с лимоном	200	0,53	0,02	9,87	41,6	0	2,83	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36		
	Итого за завтрак	560	17,56	19,22	67,33	527,6	0,28	4,46	137,55	0	490,1	354,36	70,35	2,03	22,45	
	Обед															
98	Суп крестьянский с крупой со сметаной (круп перловая)	200	3,3	6,66	7,23	195,3	0,04	9,88	0	0	35,88	33,58	14,18	0,58		
312	Картофельное пюре	150	3,08	2,63	14,32	109,73	0,14	18,16	0	0	36,98	86,6	27,75	1,01		
234	Котлета рыбная	100	9,15	10,07	17,53	245	0,07	0,6	44,91	0	67,53	171,33	37,73	1,35		
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	71	0,06	0,07	0	0,39	11,75	19,5	6,5	0,6		
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,1	0,2	11,31	60	0,04	0	0	0	7	31,6	9,4	0,78		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	17,26	140	0,02	0,73	0	0	32,48	23,44	17,46	0,7		
	Итого за обед	710	20,16	20,16	82,15	821,03	0,37	29,44	44,91	0,39	191,62	366,05	113,02	5,02	34,94	
	Итого за день	1270	37,72	39,38	149,48	1348,63	0,65	33,9	182,46	0,39	681,72	720,41	183,37	7,05		

9 день

Четверг - 2 (возраст от 7 до 11 лет)																
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход граммах	Химический состав (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества	Минеральные вещества			% от суточной нормы в 2350 ккал.	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Ca	P	Mg		Fe
	Завтрак															
54-9к-2020	Каша вязкая молочная овсяная	200	9	14,79	35	296	0,2	0,91	52,19	0	151,1	252,25	68,62	0,99		
Пром.	Батон нарезной	25	1,9	0,8	12,5	64,8	0	0	0	0,6	5,5	21,3	8,3	0,5		
338	Фрукты(апельсин)	100	0,98	0,19	6,84	80,8	0,08	0,7	20	0	120	90	14	0,1		
383	Какао с молоком сгущенным	200	3,7	0,57	17,09	138	0,03	0,38	9,5	0	127,99	117,86	17,99	0,64		
	Итого за завтрак	525	15,58	16,35	71,43	579,6	0,31	1,99	81,69	0,6	404,59	481,41	108,91	2,23	24,66	

	Обед															
70	Огурцы солёные в нарезке	60	0,67	0,06	2,1	12	0,012	6,3	0	0	6	21	9	0,48		
210	Суп куриный с лапшой	200	5,12	7,52	9,58	154,6	3,33	18,25	102	0	1,24	8,33	0,11	0		
259	Жаркое по-домашнему	230	10,41	11,95	17,8	335,6	0,2	8,88	0	0	40,09	271,41	55,83	5,07		
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	71	0,06	0,07	0	0,39	11,75	19,5	6,5	0,6		
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,1	0,2	11,31	60	0,04	0	0	7	31,6	9,4	0,78			
356	Кисель из апельсинов	200	0,39	0,1	30,15	175	0,02	18,3	0	0	19,24	12,36	6,36	0,19		
	Итого за обед	750	20,06	20,13	85,44	808,2	3,662	51,8	102	0,39	85,32	364,2	87,2	7,12	34,39	
	Итого за день	1275	35,64	36,48	156,87	1387,8	3,972	53,79	183,69	0,99	489,91	845,61	196,11	9,35		

10 день

Пятница - 2 (возраст от 7 до 11 лет)																
№ рец.	Наименование дней недели, блюд	Выход граммах	Химический состав (г)				Витамины				Минеральные вещества	Минеральные вещества			% от суточной нормы в 2350 ккал.	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е		Ca	P	Mg		Fe
	Завтрак															
294	Котлеты рубленные из птицы	100	10,13	12,2	21,6	187,12	0,09	0,8	101,52	0	53,53	73,71	18,9	1,6		
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	5,05	4	15,4	226,8	0,24	0	45	0	29,69	236,64	158	5,32		
Пром.	Батон нарезной	25	1,9	0,8	12,5	64,8	0	0	0	0,6	5,5	21,3	8,3	0,5		
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,17	2,68	23,12	101	0,04	1,3	20	0	125,78	90	14	0,13		
	Итого за завтрак	505	19,25	19,68	72,62	579,72	0,28	1,3	65	0,6	160,97	347,94	180,3	5,95	24,67	

	Обед															
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,5	0	1,8	10,1	0,02	6	6	0	14	25	9	0,48		
96	Рассольник ленинградский (со сметаной)	200	1,62	8,61	11,23	107,25	0,09	8,38	0	0	29,15	56,73	24,2	0,93		
244	Плов из отварной говядины	230	14,1	10,97	31,32	460	0,06	0,4	0	0	33,26	238,71	49,1	3,3		
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,5	71	0,06	0,07	0	0,39	11,75	19,5	6,5	0,6		
Пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,1	0,2	11,31	60	0,04	0	0	0	7	31,6	9,4	0,78		
377	Чай с лимоном	200	0,53	0,02	9,87	41,6	0	2,83	0	0	14,2	4,4	2,4	0,36		
	Итого за обед	750	20,22	20,1	80,03	749,95	0,27	17,68	6	0,39	109,36	375,94	100,6	6,45	31,91	
	Итого за день	1255	39,47	39,78	152,65	1329,67	0,55	18,98	71	0,99	270,33	723,88	280,9	12,4		