



УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ ООШ с.

Катаево

Н.Н.Ковалева

Приказ № 31-ОД от «30»
августа 2024 г.

Примерное меню
для обучающихся по программам основного общего образования
6-9 кл. в МОУ ООШ с. Катаево

День/неделя	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
№ рец.			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
НЕДЕЛЯ 1														
Понедельник-1														
обед														
71	Огурец свежий	30	0,18	0,03	0,46	2,84	0,01	0,99	30,45	0,02	51,92	9,00	4,82	0,13
260	Гуляш из говядины	100	14,33	14,96	6,82	303,76	0,17	14,01	160,05	1,94	100,98	194,46	22,70	2,17
302	Рис отварной	200	4,77	7,59	59,94	241,37	0,10		14,00	0,45	130,54	52,16	29,15	0,5
377	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50	11,00	0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	Хлеб пшеничный	50	3,17	0,41	19,36	94,07	0,07			0,54	9,21	34,82	13,21	0,82
Итого за обед			22,5	23	95,75	680	0,35	17,5	215,5	2,96	300	300	75	4,5

День/неделя	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
№ рец.			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
НЕДЕЛЯ 1														
Вторник-1														
обед														
177	Каша пшенная с изюмом	250	12,50	16,11	60,15	379,46	0,25	15,84	181,34	2,33	27,67	61,98	25,44	2,53
382	Какао с молоком	200	3,60	2,86	15,72	104,07	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,20	29,60	1,00
15	Сыр порционный	20	3,23	3,62	0,52	102,4	0,01	1,12	34,54	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15
	Хлеб пшеничный	50	3,17	0,41	19,36	94,07	0,07			0,54	9,21	34,82	13,21	0,82
Итого за обед			22,5	23	95,75	680	0,35	17,5	225	2,96	300	300	75	4,5

День/неделя	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
№ рец.			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
НЕДЕЛЯ 1														
Среда-1														
обед														
71	Помидоры св. порционные	30	0,23	0,05	0,77	4,80	0,01	5,00		0,14	42,80	5,20	4,00	0,18
309	Макаронные изделия отварные	200	5,84	2,85	37,39	270,01	0,09		46,7	0,83	112,9 65	49,25	8,55	0,86
288	Куры отварные с маслом	100	13,21	19,68	29,06	273,16	0,18	10	168,80	1,44	127,6 75	201,17	44,12	1,76
377	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	Хлеб пшеничный	50	3,17	0,41	19,36	94,07	0,07			0,54	9,21	34,82	13,21	0,82
Итого за обед			22,5	23	95,75	680	0,35	17,5	215,5	2,96	300	300	75	4,5

День/неделя	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
№ рец.			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
НЕДЕЛЯ 1														
Четверг-1														
обед														
175	Каша молочная «Дружба»	250	12,84	16,25	63,62	397,27	0,25	15,73	128,40	2,34	94,36	71,53	39,92	3,4
15	Сыр порционный	20	3,35	3,62	0,59	102,4	0,01	1,12	76,3	0,08	66,82	96,00	6,75	0,15
419	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3,14	2,72	12,18	86,26	0,02	0,65	10,80		129,61	97,20	15,12	0,13
	Хлеб пшеничный	50	3,17	0,41	19,36	94,07	0,07			0,54	9,21	34,82	13,21	0,82
Итого за обед			22,5	23	95,75	680	0,35	17,5	215.5	2,96	300	300	75	4,5

День/неделя	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
№ рец.			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
НЕДЕЛЯ 1														
Пятница-1														
обед														
	Горошек зеленый	30	1,59	0,04	1,30	8,00	0,02	2,00	25,00	0,04	4,00	12,40	4,20	0,14
171	Каша гречневая	250	17,49	15,23	61,57	453,75	0,26		119,15	2,09	281,39	248,93	56,74	3,34
14	Масло порциями	15	0,08	7,25	0,13	66,09	0,00		40,00	0,10	2,40	3,00		0,02
	Чай из шиповника	180	0,17	0,07	13,39	58,09	0,00	15,00	40,85	0,19	3,00	0,85	0,85	0,18
	Хлеб пшеничный	50	3,17	0,41	19,36	94,07	0,07			0,54	9,21	34,82	13,21	0,82
Итого за обед			22,5	23	95,75	680	0,35	17,5	225	2,96	300	300	75	4,5

День/неделя	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
№ рец.			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
НЕДЕЛЯ 2														
Понедельник-2														
обед														
71	Огурец свежий	30	0,18	0,03	0,46	2,84	0,01	0,99	30,45	0,02	51,92	9,00	4,82	0,13
299	Ежики мясные	100	13,25	12,69	29,36	275,12	0,18	14,01	147,85	1,56	118,55	197,37	43,3	1,81
309	Макаронные изделия отварные	200	5,85	2,86	37,40	270,01	0,09		46,7	0,83	112,965	49,25	8,55	0,86
377	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	Хлеб пшеничный	50	3,17	0,41	19,36	94,07	0,07			0,54	9,21	34,82	13,21	0,82
Итого за обед			22,5	23	95,75	680	0,35	17,5	225	2,96	300	300	75	4,5

День/неделя	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
№ рец.			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
НЕДЕЛЯ 2														
Вторник-2														
обед														
177	Каша пшениная с изюмом	250	12,50	16,11	60,15	379,46	0,25	15,84	181,34	2,33	27,67	61,98	25,44	2,53
15	Сыр порционный	20	3,23	3,62	0,52	102,4	0,01	1,12	34,54	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15
349	Компот из сухофруктов	200	3,6	2,86	15,72	104,07	0,02	0,72		0,99	28,80	26,28	29,6	1
	Хлеб пшеничный	50	3,17	0,41	19,36	94,07	0,07			0,54	9,21	34,82	13,21	0,82
Итого за обед			22,5	23	95,75	680	0,35	17,68	215,88	3,94	215,68	219,08	75	4,5

День/неделя	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
№ рец.			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
НЕДЕЛЯ 2														
Среда-2														
обед														
71	Огурец свежий	30	0,18	0,03	0,46	2,84	0,01	0,99	30,45	0,02	51,92	9,00	4,82	0,13
288	Куры отварные с маслом	100	26,97	9,74	28,42	299,12	0,11	14,01	68,80	1,79	215,59	44,94	24,41	1,68
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,49	12,81	38,34	246,01	0,16		24,00	0,60	15,93	201,68	27,44	0,99
377	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	Хлеб пшеничный	50	3,17	0,41	19,36	94,07	0,07			0,54	9,21	34,82	13,21	0,82
Итого за обед			38,86	23	95,75	680	0,35	17,5	215,5	2,96	300	300	75	4,5

День/неделя	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
№ рец.			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
НЕДЕЛЯ 2														
Четверг-2														
обед														
291	Плов из птицы	250	25,97	28,71	66,58	478,85	0,27	13,88	140,96	2,23	151,04	156,62	49,92	1,53
15	Сыр порционный	20	3,23	3,62	0,52	102,4	0,01	1,12	34,54	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15
14	Масло порциями	15	0,09	7,25	0,13	66,09	0,00		40,00	0,10	2,40	3,00		0,02
377	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	Хлеб пшеничный	50	3,17	0,41	19,36	94,07	0,07			0,54	9,21	34,82	13,21	0,82
Итого за обед			32,51	40	95,75	779,37	0,35	17,5	215,5	2,96	300	300	75	4,5

День/неделя	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
№ рец.			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
НЕДЕЛЯ 2														
Пятница-2														
обед														
71	Огурец свежий	30	0,18	0,03	0,46	2,84	0,01	0,99	30,45	0,02	51,92	9,00	4,82	0,13
239/331	Тефтели рыбные	100	12,13	19,63	25,14	254,99	0,18	1,01	107	1,4	122,90 5	206,08	47,57	2,51
309	Макаронные изделия отварные	200	6,85	2,86	37,40	270,01	0,09		46,7	0,83	112,9 65	49,25	8,55	0,86
	Чай из шиповника	180	0,17	0,07	13,39	58,09	0,00	15,5	40,85	0,19	3,00	0,85	0,85	0,18
	Хлеб пшеничный	50	3,17	0,41	19,36	94,07	0,07			0,54	9,21	34,82	13,21	0,82
Итого за обед			22,5	23	95,75	680	0,35	17,5	225	2,96	300	300	75	4,5

День/неделя	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
№ рец.			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
НЕДЕЛЯ 3														
Понедельник-3														
обед														
	Горошек зленый	30	1,59	0,04	1,30	8,00	0,02	2,00	25,00	0,04	4,00	12,40	4,20	0,14
281	Говядина тушеная	100	14,33	14,96	6,82	303,76	0,17	14,01	160,05	1,94	100,98	194,46	22,70	2,17
302	Рис отварной	200	4,77	7,59	59,94	241,37	0,10		14,00	0,45	130,54	52,16	29,15	0,5
377	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50	11,00	0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	Хлеб пшеничный	50	3,17	0,41	19,36	94,07	0,07			0,54	9,21	34,82	13,21	0,82
Итого за обед			23,91	23,01	96,59	685,16	0,36	18,51	210,05	2,98	252,08	303,4	74,38	4,51

День/неделя	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
№ рец.			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
НЕДЕЛЯ 3														
Вторник-3														
обед														
175	Каша молочная «Дружба»	200	12,51	16,12	60,16	379,48	0,25	15,84	181,34	2,33	27,67	61,98	25,44	2,53
15	Сыр порционный	20	3,23	3,62	0,52	102,4	0,01	1,12	34,54	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15
382	Какао с молоком	180	3,59	2,85	15,71	104,05	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,20	29,60	1,00
	Хлеб пшеничный	50	3,17	0,41	19,36	94,07	0,07			0,54	9,21	34,82	13,21	0,82
	Фрукты (яблоки)	100	0,40	0,40	12,69	68,50	0,03	12,00		0,27	21,00	14,50	12,70	1,32
Итого за обед			22,9	23,4	108,44	748,5	0,38	29,5	225	3,23	321	314,5	87,7	5,82

День/неделя	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
№ рец.			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
НЕДЕЛЯ 3														
Среда-3														
обед														
71	Огурец свежий	30	0,18	0,03	0,46	2,84	0,01	0,99		0,02	51,92	9,00	4,82	0,13
281	Говядина тушеная	100	11,85	12,86	8,40	175,01	0,05	2,61		1,83	20,64	114,25	25,55	1,89
321	Капуста тушеная	150	3,91	2,39	14,99	99,68	0,09	62,66	12,00	0,36	90,30	67,95	34,84	1,37
	Чай из шиповника	180	0,17	0,07	13,39	58,09	0,00	50,00	40,85	0,19	3,00	0,85	0,85	0,18
	Хлеб пшеничный	50	3,17	0,41	19,36	94,07	0,07			0,54	9,21	34,82	13,21	0,82
Итого за обед			19,28	15,76	56,6	429,69	0,22	116,26	52,85	2,94	175,07	226,87	79,27	4,39

День/неделя	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
№ рец.			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
НЕДЕЛЯ 3														
Четверг-3														
обед														
177	Каша пшенная с изюмом	250	12,50	16,11	60,15	379,46	0,25	15,84	181,34	2,33	27,67	61,98	25,44	2,53
15	Сыр порционный	20	3,23	3,62	0,52	102,4	0,01	1,12	34,54	0,08	150,0 0	96,00	6,75	0,15
14	Масло порциями	15	0,09	7,25	0,13	66,09	0,00		40,00	0,10	2,40	3,00		0,02
349	Компот из сухофруктов	180	0,70	0,05	23,10	96,72	0,02	0,72		0,99	28,80	26,28	18,90	0,62
	Хлеб пшеничный	50	3,17	0,41	19,36	94,07	0,07			0,54	9,21	34,82	13,21	0,82
Итого за обед			19,69	27,44	103,26	738,74	0,35	17,68	225,88	4,04	218,08	222,08	64,3	4,14

День/неделя	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
№ рец.			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
НЕДЕЛЯ 3														
Пятница-3														
обед														
71	Огурец свежий	30	0,18	0,03	0,46	2,84	0,01	0,99		0,02	51,92	9,00	4,82	0,13
299	Ежики мясные	100	13,25	12,69	29,36	275,12	0,18	14,01	147,85	1,56	118,55	197,37	43,3	1,81
302	Рис отварной	200	4,77	7,59	59,94	241,37	0,10		14,00	0,45	130,54	52,16	29,15	0,5
	Чай из шиповника	180	0,17	0,07	13,39	58,09	0,00	15,00	40,85	0,19	3,00	0,85	0,85	0,18
	Хлеб пшеничный	50	3,17	0,41	19,36	94,07	0,07			0,54	9,21	34,82	13,21	0,82
Итого за обед			21,54	20,79	122,51	671,49	0,36	30	202,7	2,76	313,22	294,2	91,33	3,44

День/неделя	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
№ рец.			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
НЕДЕЛЯ 4														
Понедельник-4														
обед														
71	Помидоры св. порционные	30	0,23	0,05	0,77	4,80	0,01	5,00		0,14	42,80	5,20	4,00	0,18
274/331	Зразы рубленые	120	13,05	17,26	15,54	270,38	0,11	10,68	28,75	3,76	41,46	154,68	25,98	2,45
309	Макаронные изделия отварные	200	5,84	2,85	37,39	270,01	0,09		46,7	0,83	112,965	49,25	8,55	0,86
377	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	Хлеб пшеничный	50	3,17	0,41	19,36	94,07	0,07			0,54	9,21	34,82	13,21	0,82
Итого за обед			22,34	20,58	82,23	677,22	0,28	18,18	75,45	5,28	213,785	253,51	56,86	5,19

День/неделя	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
№ рец.			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
НЕДЕЛЯ 4														
Вторник-4														
обед														
120	Суп молочный с макаронными изделиями	250	9,51	11,98	21,16	179,48	0,25	15,84	18,34	1,33	127,67	106,98	17,44	0,53
15	Сыр порционный	20	3,23	3,62	0,52	102,4	0,01	1,12	34,54	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15
423	Булочка с орехами	50	4,05	4,14	26,04	157,73	0,23	0,03	16,75	1,27	20,72	51,53	8,77	0,71
	Хлеб пшеничный	50	3,17	0,41	19,36	94,07	0,07			0,54	9,21	34,82	13,21	0,82
382	Какао с молоком	180	3,59	2,85	15,71	104,05	0,02	0,54	9,12	0,01	113,12	107,20	29,60	1,00
Итого за обед			23,55	23	82,79	637,73	0,58	17,53	78,75	3,23	420,72	396,53	75,77	3,21

День/неделя	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
№ рец.			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
НЕДЕЛЯ 4														
Среда-4														
обед														
71	Огурец свежий	30	0,18	0,03	0,46	2,84	0,01	0,99		0,02	51,92	9,00	4,82	0,13
291	Плов из птицы	250	25,97	28,71	66,58	478,85	0,27	13,88	140,96	2,23	151,04	156,62	49,92	1,53
	Чай из шиповника	180	0,17	0,07	13,39	58,09	0,00	15,00	40,85	0,19	3,00	0,85	0,85	0,18
	Хлеб пшеничный	50	3,17	0,41	19,36	94,07	0,07			0,54	9,21	34,82	13,21	0,82
Итого за обед			29,49	29,22	99,79	633,85	0,35	29,87	181,81	2,98	215,17	201,29	68,8	2,66

День/неделя	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
№ рец.			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
НЕДЕЛЯ 4														
Четверг-4														
обед														
175	Каша молочная «Дружба»	250	12,84	16,25	63,62	397,27	0,25	15,73	128,40	2,34	94,36	71,53	39,92	3,4
15	Сыр порционный	20	3,23	3,62	0,52	102,4	0,01	1,12	34,54	0,08	150,00	96,00	6,75	0,15
419	Кофейный напиток из цикория с молоком	200	3,14	2,72	12,18	86,26	0,02	0,65	10,80		129,61	97,20	15,12	0,13
	Хлеб пшеничный	50	3,17	0,41	19,36	94,07	0,07			0,54	9,21	34,82	13,21	0,82
Итого за обед			22,38	23	95,68	680	0,35	17,5	173,74	2,96	383,18	299,55	75	4,5

День/неделя	Наименование дней недели, блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
№ рец.			Б	Ж	У		В1	С	А(мкг)	Е	Са	Р	Mg	Fe
НЕДЕЛЯ 4														
Пятница-4														
обед														
234	Котлеты рыбные	120	12,74	0,61	16,59	195,79	0,13	0,47	16,20	3,25	68,75	194,85	46,44	1,51
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,49	12,81	38,34	246,01	0,16		24,00	0,60	15,93	201,68	27,44	0,99
377	Чай с лимоном	187	0,05	0,01	9,17	37,96	0,00	2,50		0,01	7,35	9,56	5,12	0,88
	Хлеб пшеничный	50	3,17	0,41	19,36	94,07	0,07			0,54	9,21	34,82	13,21	0,82
Итого за обед			24,45	13,84	83,46	573,83	0,36	2,97	40,2	4,4	101,24	440,91	92,21	4,2