

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Азигуловская средняя общеобразовательная школа»  
623368, Свердловская область, Артинский район, с. Азигулово, ул.30 лет победы, 26  
тел/факс (34391)6-47-40 E-mail:valievrinat@yandex.ru

---

Утверждено приказом директора  
МАОУ «Азигуловская СОШ» № 87-од от 30.08.2024 г.



**Примерное рекомендуемое 14-ти дневное меню и пищевая  
ценность приготавливаемых блюд и кулинарных изделий для  
образовательной организации, возрастная категория  
с 7 до 10 лет  
(завтрак)**

2024 г.

# МЕНЮ

День: первый

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: Учащиеся школы с 7 и старше

Рацион: завтрак

№	Наименование блюда	Выход порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A, мг	E, мг	B1, мг	C, мг
	<b>Завтрак</b> Каша рисовая молочная жидкая	200	5,60	6,80	32,60	214,00	147,4	31,6	152,4	0,17	42,6	0,17	0,06	1,53
234	с маслом сливочным													
459	Чай с лимоном	200	0,08	0,01	9,23	37,00	8,05	5,24	9,79	0,9	0	0	0	0,8
69	Бутероррод с маслом и сыром	40\5\12	6,08	7,40	19,16	171,40	120,2	16,6	103,2	0,08	0	0	0	0,07
82	Фрукты	140	1,00	1,00	14,00	66,00	22	13	0	3	0	0	0	14
	<b>Итого за прием</b>		12,76	15,21	74,99	488,40	297,65	66,47	265,39	4,15	42,60	0,17	0,06	16,40

## МЕНЮ

День:второй

Сезон: **осень-зима**

Возрастная категория: Учащиеся школы с 7 и старше

Рацион: завтрак

№	Наименование блюда	Выход порции	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг
<b>Завтрак</b>														
15\7	суфле рыбка	200	29,20	30,00	29,60	508,00	63,2	22,6	298	1,6	0	0	0,4	1,2
460	Чай с молоком	200	1,40	1,42	11,23	63,00	61,5	10,9	55,6	0,91	0	0	0,01	0,56
63	Бутерброд с маслом и сыром	40\5\12	6,08	7,40	19,16	171,40	120	16,6	103	0,08	0	0	0	0,07
82	Фрукты	140	1,00	1,00	14,00	66,00	22	13	0	3	0	0	0	14
	<b>Итого за прием</b>		37,68	39,82	73,99	808,40	267	63,1	457	5,59	0	0	0,41	15,8

## МЕНЮ

День: третий

Сезон: **осень-зима**

Возрастная категория: Учащиеся школы с 7 и старше

Рацион: завтрак

№	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг
<b>Завтрак</b>														
233	Каша пшенная молочная с маслом сливочным	200	6,00	6,80	28,60	199,60	112	37	150	0,9	37	0	0,13	0,29
465	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	13,36	91,00	121	14	91	0,14	0	0	0,03	0,52
63	Бутерброд с маслом и сыром	40\5\12	6,08	7,40	19,16	171,40	120	16,6	103	0,08	0	0	0	0,07
82	Фрукты	140	1,00	1,00	14,00	66,00	22	13	0	3	0	0	0	14
	<b>Итого за прием</b>		16,09	18,08	75,12	528,00	375	80,6	344	4,12	37	0	0,16	14,9

День:четвертый

Сезон: **осень-зима**Рацион: завтрак

Возрастная категория: Учащиеся школы 7 и старше

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг
<b>Завтрак</b>														
226	Каша молочная Дружба (рис, пшено) с маслом сливочным	200	4,60	6,60	27,60	190,60	130	30,6	140	0,4	0,14	0,14	0,09	1,32
462	Какао с молоком	200	3,87	3,48	22,90	138,00	122	6,7	114	0,51	0,02	0	0,03	1
63	Бутерброд с маслом и сыром	40,5\12	6,08	7,40	19,16	171,40	120	16,6	103	0,08	0	0	0	0,07
82	Фрукты	100	0,40	0,40	9,80	44,00	16,1	9	11	2,21	0,2	0,03	0	14
	<b>Итого за прием</b>		14,95	17,88	79,46	544,00	388	62,9	368	3,2	0,36	0,17	0,12	16,4

## МЕНЮ

День: пятый

Сезон: **осень-зима**

Возрастная категория: учащиеся школы с 7 и старше

Рацион: завтрак

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг
	<b>Завтрак</b>													
230	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	5,40	6,20	25,80	180,60	121,6	27,6	147	1,23	37	0,5	0,1	1,17
460	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,00	36,00	5	4	7,7	10	0	0	0	0
63	Бутерброд с маслом и сыром	40,5\12	6,08	7,40	19,16	171,40	120,2	16,6	103	0,08	0	0	0	0,07
82	Фрукты	140	1,00	1,00	14,00	66,00	22	13	0	3	0	0	0	14
	<b>Итого за прием</b>		12,68	14,70	67,96	454,00	268,8	61,2	258	14,3	37	0,5	0,1	15,2

## МЕНЮ

День:шестой

Сезон: **осень-зима**

Возрастная категория: Учащиеся школы 7 и старше

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг
<b>Обед</b>														
141	Суп молочный с лапшой	250	7,15	6,30	23,60	179,80	203	25	172	0,6	48,3	0,3	0,1	1,13
464	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	13,36	91,00	121,3	14	91	0,14	0	0	0,03	0,52
63	Бутерброд с маслом и сыром	40\5\12	6,08	7,40	19,16	171,40	120,2	16,63	103,2	0,08	0	0	0	0,07
82	Фрукты	140	1,00	1,00	14,00	66,00	22	13	0	3	0	0	0	14
	<b>Итого за день</b>		17,24	17,58	70,12	508,20	466,5	68,63	366,2	3,82	48,3	0,3	0,13	15,7

## МЕНЮ

День: седьмой

Сезон: осень-зима

Рацион: завтрак

Возрастная категория: Учащиеся школы с 7 и старше

№	Наименование блюда	Выход порции,	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	ГЭ,мг	B1,мг	C,мг
	<b>Завтрак</b>													
213	Каша гречневая молочная вязкая	200	8,80	7,60	32,00	231,60	115,6	110	221	3,4	0,44	38,2	0,19	0
459	Чай с лимоном	200	0,08	0,01	9,23	37,00	8,05	5,24	9,79	0,9	0	0	0	0,8
63	Бутерброд с маслом и сыром	40\5\12	6,08	7,40	19,16	171,40	120,2	16,6	103	0,08	0	0	0	0,07
82	Фрукты	140	1,00	1,00	14,00	66,00	22	13	0	3	0	0	0	14
	<b>Итого за прием</b>		15,96	16,01	74,39	480,40	265,85	145	334	7,38	0,44	0	0,19	14,9



## МЕНЮ

День: девятый

Сезон осень-зима

Возрастная категория: Учащиеся школы с 7 и старше

Рацион: завтрак

№	Наименование блюда	Выход порции,	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг
	<b>Завтрак</b>													
9\5	запеканка творожная	150	25,35	14,40	19,81	310,50	211	44,1	327	0,75	0	0	0,06	0,35
10\10	чай с сахаром	200	0,00	0,00	9,09	34,77	4,27	45,3	52,5	0,03	0	0	0	0
63	Бутерброд с маслом и сыром	40\5\12	6,08	7,40	19,16	171,40	120,2	16,63	103,2	0,08	0	0	0	0,07
82	Фрукты	140	1,00	1,00	14,00	66,00	22	13	0	3	0	0	0	14
	<b>Итого за прием</b>		<b>32,43</b>	<b>22,80</b>	<b>62,06</b>	<b>582,67</b>	<b>357,47</b>	<b>119,03</b>	<b>482,7</b>	<b>3,86</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,06</b>	<b>14,4</b>

**МЕНЮ**

День:десятый

Сезон: осень-зима

Возрастная категория : Учащиеся школы с7 и старше

Рацион: завтрак

№	Наименование блюда	Выход порции,	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг
<b>Завтрак</b>														
226	Каша молочная Дружба (рис, пшено) с маслом сливочным	200	4,60	6,60	27,60	190,60	130	30,6	140	0,4	0,14	0,14	0,088	0,17
460	Чай с сахаром	200	0,20	0,10	9,00	36,00	5	4	7,7	10	0	0	0	0
63	Бутерброд с маслом и сыром	40\5\12	6,08	7,40	19,16	171,40	120,2	16,63	103,2	0,08	0	0	0	0,07
82	Фрукты	140	1,00	1,00	14,00	66,00	22	13	0	3	0	0	0	14
	<b>Итого за прием</b>		<b>11,88</b>	<b>15,10</b>	<b>69,76</b>	<b>464,00</b>	<b>277,2</b>	<b>64,23</b>	<b>250,9</b>	<b>13,48</b>	<b>0,14</b>	<b>0,14</b>	<b>0,088</b>	<b>14,2</b>



## МЕНЮ

День: одиннадцатый

Возрастная категория: учащиеся школы с 7 и старше

Рацион: завтрак

Сезон: осень-зима

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг
<b>Завтрак</b>														
2\6	Омлет запеченный или паровой	200	19,52	26,30	3,48	328,18	138	22,6	298	3,36	0	0	0	0,28
12\10	Чай с молоком	200	1,40	1,40	11,23	63,00	61,5	10,9	55,6	0,91	0	0	0,01	0,56
63	Бутерброд с маслом и сыром	40\5\12	6,08	7,40	19,16	171,40	120	16,63	103,2	0,08	0	0	0	0,07
	Фрукты	140	1,00	1,00	14,00	66,00	22	13	0	3	0	0	0	14
	<b>Итого за прием</b>		<b>28,00</b>	<b>36,10</b>	<b>47,87</b>	<b>628,58</b>	<b>342</b>	<b>63,13</b>	<b>456,8</b>	<b>7,35</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0,01</b>	<b>14,9</b>



## МЕНЮ

День двенадцатый : **сезон осень-зима**

Возрастная категория: Учащиеся школы с 7 и старше

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг
<b>Обед</b>														
230	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным	200	5,40	6,20	25,80	180,60	121,6	27,6	147	1,23	37	0,5	0,1	1,17
460	Чай с молоком	200	1,40	1,42	11,23	63,00	61,48	10,91	55,56	0,91	0	0	0,01	0,56
63	Бутерброд с маслом и сыром	40\5\12	6,08	7,40	19,16	171,40	120,2	16,63	103,2	0,08	0	0	0	0,07
82	Фрукты	140	1,00	1,00	14,00	66,00	22	13	0	3	0	0	0	14
	<b>Итого за день</b>		<b>12,70</b>	<b>13,21</b>	<b>57,16</b>	<b>398,00</b>	<b>277,5</b>	<b>56,1</b>	<b>311,6</b>	<b>3,27</b>	<b>0,01</b>	<b>0</b>	<b>0,02</b>	<b>1,05</b>

## МЕНЮ

День: тринадцатый

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: Учащиеся школы с 7 и старше

№	Наименование блюда	Выход порции, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	E,мг	B1,мг	C,мг
<b>Завтрак</b>														
220	Каша ячневая молочная с маслом сливочным	200	7,20	6,60	32,80	219,40	154	35,4	238	0,9	39	0,7	0,1	1,26
464	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	13,36	91,00	121,3	14	91	0,14	0	0	0,03	0,52
63	Бутерброд с маслом и сыром	40\5\12	6,08	7,40	19,16	171,40	22	13	0	3	0	0	0	14
82	Фрукты	140	1,00	1,00	14,00	66,00	297,3	62,4	329	4,04	39	0,7	0,13	15,8
	<b>Итого за прием</b>		<b>17,29</b>	<b>17,88</b>	<b>79,32</b>	<b>547,80</b>	<b>594,6</b>	<b>124,8</b>	<b>658</b>	<b>8,08</b>	<b>78</b>	<b>1,4</b>	<b>0,26</b>	<b>31,6</b>



## МЕНЮ

День: четырнадцатый

Сезон: осень-зима

Возрастная категория: Учащиеся

школы с 7 и старше

Рацион: завтрак

№	Наименование блюда	Выход	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал	Минеральные элементы (мг)				Витамины			
							Ca	Mg	P	Fe	A,мг	ГЭ,мг	B1,мг	C,мг
	<b>Завтрак</b>													
232	Каша овсянная молочная с маслом сливочным "Геркулес"	200	6,40	8,20	25,60	201,80	157,8	48,4	188,2	1,06	42,6	0,45	0,01	1,53
462	Какао с молоком	200	3,87	3,48	22,90	138,00	121,94	6,7	114,13	0,51	0,02	0	0,03	1
63	Бутерброд с маслом и сыром	40\5\1	6,08	7,40	19,16	171,40	120,2	16,63	103,2	0,08	0	0	0	0,07
82	Фрукты	140	1,00	1,00	14,00	66,00	22	13	0	3	0	0	0	14
	<b>Итого за прием</b>		17,35	20,08	81,66	577,20	421,94	84,73	405,53	4,65	42,6	0,45	0,04	16,6

