

СОГЛАСОВАНО

Начальник ТОТУ Роспотребнадзора
по Тамбовской области в г. Мичуринске,
Петровском, Первомайском, Никифоровском

и

Староюрьевском районах

Ю.Н. Пономарев

2024 г.



СОГЛАСОВАНО

Начальник отдела образования
администрации Никифоровского района
Н.В. Мажорова

2024 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ "Никифоровская СОШ №1
им. Героя РФ А.С. Досягаева"

Н.М. Добрынина

2024 г.



Примерное двухнедельное меню

в МБОУ "Никифоровская

и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся

в возрасте от 7 до 10 лет

средняя общеобразовательная школа №1 им. Героя РФ А.С. Досягаева"

на 2024/2025 учебный год

№ рец	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	PP
75	Горошек зеленый консервированный	60	1,77	0,12	3,28	22	32	13	30	0,8	0	0,03	0,07	9,6
494	Рыба тушеная в соусе	90	11,07	14,01	13,3	264,4	68	16	127,2	1	0	0,03	2,6	0
312	Картофельное пюре	150	3,57	6	22,3	261	44,37	33,3	103,91	1,21	0	0,16	21,8	30,6
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	6	7	10	2	0	0	0,09	2,5
	Хлеб пшеничный	45	4	2,07	22,86	126	25	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3	0
	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5	6	9,2	24	0,4	0	0,03	0,02	0
	Сок в индивидуальной упаковке	200	0,4	0,4	12	48	35	19,8	24	4,8	0	0,6	0,6	22
	Итого		22,66	24,3	96,09	821,7	216,37	104,9	335,11	10,51	0	0,88	25,48	64,7

Пятница 1 неделя

№ рец	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	PP
494	Цыплята запеченные	90	25,91	15,03	11,56	181,38	42,84	10,19	149,58	3,22	0,9	0,06	2,08	1,4
203	Макаронные отварные с маслом	150	13,16	14,03	86,9	526	2,33	20,55	110,06	2,33	0	0,06	0,5	0,5
642	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	108,57	51,5	8	0,06	0	0,03	0,3	0
	Хлеб пшеничный	45	4	2,07	22,86	126	25	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3	0
	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5	6	9,2	24	0,4	0	0,03	0,02	0
	Итого		48,24	36,55	155,16	1022,08	184,74	98,04	307,64	6,31	0,9	0,21	3,2	1,9

Суббота 1 неделя

№ рец	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	PP
75	Горошек зеленый консервированный	60	1,77	0,12	3,28	22	32	13	30	0,8	0	0,03	0,07	9,6
312	Картофельное пюре	150	3,57	6	22,3	261	44,37	33,3	103,91	1,21	0	0,16	21,8	30,6
Фирменное блюдо	Запеканка из мяса куриного	90	15,3	10,45	15,3	228,75	43,75	32,13	166,38	1,5	28,75	0,1	0,5	0,15
642	Какао с молоком	200	3	2	13,7	80	108,57	51,5	8	0,06	0	0,03	0,3	0
	Хлеб пшеничный	45	4	2,07	22,86	126	25	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3	0
	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5	6	9,2	24	0,4	0	0,03	0,02	0
	Сок в индивидуальной упаковке	200	0,4	0,4	12	48	35	19,8	24	4,8	0	0,6	0,6	22
	Итого		29,69	22,74	97,79	809,25	294,69	165,53	372,29	9,07	28,75	0,98	23,59	62,35

75	Горошек зеленый консервированный	60	1,77	0,12	3,28	22	32	13	30	0,81	0	0,03	0,07	9,6
494	Рыба тушеная в соусе	90	11,07	14,01	13,3	264,4	68	16	127,2	1	0	0,03	2,6	0
312	Картофельное пюре	150	3,57	22,3	22,3	261	44,37	33,3	103,91	1,21	0	0,16	21,8	30,6
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	6	7	10	2	0	0,09	2,5	2,5
	Хлеб пшеничный	45	4	2,07	22,86	126	25	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3	0
	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5	6	9,2	24	0,4	0	0,03	0,02	0
	Сок в индивидуальной упаковке	200	0,4	0,4	12	48	35	19,8	24	4,8	0	0,6	0,6	22
	Итого		22,66	24,3	96,09	821,7	216,37	104,9	335,11	10,51	0	0,88	25,48	64,7

Пятница 2 неделя

№ рец	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	PP
494	Цыплята запеченные	90	25,91	15,03	11,56	181,38	42,84	10,19	149,58	3,22	0,9	0,06	2,08	1,4
203	Макароны отварные с маслом	150	13,16	14,03	86,9	526	2,33	20,55	110,06	2,33	0	0,06	0,5	0,5
642	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	108,57	51,5	8	0,06	0	0,03	0,3	0
	Хлеб пшеничный	45	4	2,07	22,86	126	25	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3	0
	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5	6	9,2	24	0,4	0	0,03	0,02	0
	Итого		48,24	36,55	155,16	1022,08	184,74	98,04	307,64	6,31	0,9	0,21	3,2	1,9

Суббота 2 неделя

№ рец	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	PP
75	Горошек зеленый консервированный	60	1,77	0,12	3,28	22	32	13	30	0,8	0	0,03	0,07	9,6
312	Картофельное пюре	150	3,57	22,3	22,3	261	44,37	33,3	103,91	1,21	0	0,16	21,8	30,6
Фирменное блюдо	Запеканка из мяса куриного	90	15,3	10,45	15,3	228,75	43,75	32,13	166,38	1,5	28,75	0,1	0,5	0,15
642	Какао с молоком	200	3	2	13,7	80	108,57	51,5	8	0,06	0	0,03	0,3	0
	Хлеб пшеничный	45	4	2,07	22,86	126	25	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3	0
	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5	6	9,2	24	0,4	0	0,03	0,02	0
	Сок в индивидуальной упаковке	200	0,4	0,4	12	48	35	19,8	24	4,8	0	0,6	0,6	22
	Итого		29,69	22,74	97,79	809,25	294,69	165,53	372,29	9,07	28,75	0,98	23,59	62,35