

СОГЛАСОВАНО

Начальник ТОГУ Роспотребнадзора
по Тамбовской области в г. Мичуринске,
Петровском, Первомайском, Никифоровском
и
Староурьевском районах

« / / 2024 г.

Ю. Н. Пономарев

2024 г.



СОГЛАСОВАНО

Начальник отдела образования
администрации Никифоровского района
Н. В. Мажорова

« / / 2024 г.



1 УТВЕРЖДАЮ

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

« / / 2024 г.

Н. М. Добрынина



Примерное двухнедельное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд для обучающихся

в возрасте от 11 лет и старше

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

на 2024/2025 учебный год

Понедельник 1 недели

№ рец	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	1,75	4,89	8,49	106,2	57	27	192	0,8	0	0,1	0,9	22
489	Гуляш из свинины	100/20	24	22	12,66	354	15	19	96	1,1	0	0,06	2,5	0
297	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,2	9,2	55,8	356	15,57	81	250,2	4,73	0,02	0,22	2,4	0
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
	Итого		42,8	39,86	122,16	1042,5	124,57	149,8	588,2	9,33	0,02	0,44	6,21	24,5

Вторник 1 недели

№ рец	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
102	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	2,3	2,9	18,5	118	38,08	35,3	87,18	2,03	0	0,23	5,81	6,2
203	Макаронные отварные с маслом	180	17,55	18,71	115,87	702,07	2,33	20,55	110,06	2,33	0	0,06	0,5	0,5
фирменное блюдо	Биточки под соусом	100	15,9	22,5	5,2	286,9	42,84	10,19	149,58	3,22	0,9	0,06	2,08	1,4
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		44,92	51,6	196,27	1421,67	222,82	133,34	394,82	8,34	0,9	0,44	9,01	8,1

Среда 1 недели

№ рец	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	PP
77	Икра кабачковая	100	0,8	7	7	90	57	27	192	0,8	0	0,1	0,9	22
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,5	20,31	118,8	24,6	27	66,65	1,09	0	0,11	8,25	8,3
фирменное блюдо	Запеканка из мяса куриного	100	15,55	10,9	15,7	228,75	43,75	32,13	166,38	1,5	28,75	0,1	0,5	0,15
511	Рис отварной	180	11,64	19,48	100	621,9	187	153	522	1,78	0	1	1	33
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

	Итого	36,53	43,65	188,22	1285,75	349,35	261,93	997,03	7,87	28,75	1,37	11,06	35,5
--	-------	-------	-------	--------	---------	--------	--------	--------	------	-------	------	-------	------

Четверг 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	100	1,77	0,12	3,28	23,04	32	13	30	0,8	0	0,03	0,07	9,6
102	Суп картофельный с крупой (рис)	250	6,3	4,5	18,5	142	38,08	35,3	87,18	2,03	0	0,23	5,81	6,2
494	Рыба тушеная в соусе	100	12,3	15,57	14,82	293,75	68	16	127,2	1	0	0,03	2,6	0
312	Картофельное пюре	180	4,68	7	28	348	44,37	33,3	103,91	1,21	0	0,16	21,8	30,6
685	Чай с сахаром	200	0,3	0,1	15,2	61	17	7	10	0,9	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
	Итого	31	31,06	111,01	1037,29	230,45	120,4	398,29	6,64	0	0	0,51	30,69	48,9

Пятница 1 неделя

№ рец	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	PP
102	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	250	6,2	13,7	24	128	38,08	35,3	87,18	2,03	0	0,23	5,81	6,2
494	Цыпленок запеченный	100	25,91	15,03	1,56	181,38	42,84	10,19	149,58	3,22	0,9	0,06	2,08	1,4
203	Макаронные отварные с маслом	180	17,55	18,71	115,87	702,07	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	58,83	54,93	198,13	1326,15	222,82	133,34	394,82	8,34	0,9	0,44	9,01	8,1	

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	100	1,77	0,12	3,28	23,04	32	13	30	0,8	0	0,03	0,07	9,6
88	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	1,75	4,89	8,49	106,2	57	27	192	0,8	0	0,1	0,9	22
312	Картофельное пюре	180	4,68	7	28	348	44,37	33,3	103,91	1,21	0	0,16	21,8	30,6
Фирменное блюдо	Запеканка из мяса куриного	100	15,55	10,9	15,7	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

Понедельник 2 неделя

№ рец	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	1,75	4,89	8,49	106,2	57	27	192	0,8	0	0,1	0,9	22
489	Гуляш из свинины	100/20	24	22	12,66	354	15	19	96	1,1	0	0,06	2,5	0
297	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,2	9,2	55,8	356	15,57	81	250,2	4,73	0,02	0,22	2,4	0
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
	Итого		42,8	39,86	122,16	1042,5	124,57	149,8	588,2	9,33	0,02	0,44	6,21	24,5

Вторник 2 неделя

№ рец	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
102	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	2,3	2,9	18,5	118	38,08	35,3	87,18	2,03	0	0,23	5,81	6,2
203	Макаронны отварные с маслом	180	17,55	18,71	115,87	702,07	2,33	20,55	110,06	2,33	0	0,06	0,5	0,5
	Фирменное блюдо	• 100	15,9	22,5	5,2	286,9	42,84	10,19	149,58	3,22	0,9	0,06	2,08	1,4
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		44,92	51,6	196,27	1421,67	222,82	133,34	394,82	8,34	0,9	0,44	9,01	8,1

Среда 2 неделя

№ рец	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	PP
77	Икра кабачковая	100	0,8	7	7	90	57	27	192	0,8	0	0,1	0,9	22
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,5	20,31	118,8	24,6	27	66,65	1,09	0	0,11	8,25	8,3
	Фирменное блюдо	100	15,55	10,9	15,7	228,75	43,75	32,13	166,38	1,5	28,75	0,1	0,5	0,15
511	Рис отварной	180	11,64	19,48	100	621,9	187	153	522	1,78	0	1	1	33
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

	Итого	36,53	43,65	188,22	1285,75	349,35	261,93	997,03	7,87	28,75	1,37	11,06	35,5
--	-------	-------	-------	--------	---------	--------	--------	--------	------	-------	------	-------	------

Четверг 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	100	1,77	0,12	3,28	23,04	32	13	30	0,8	0	0,03	0,07	9,6
102	Суп картофельный с крупой (рис)	250	6,3	4,5	18,5	142	38,08	35,3	87,18	2,03	0	0,23	5,81	6,2
494	Рыба тушеная в соусе	100	12,3	15,57	14,82	293,75	68	16	127,2	1	0	0,03	2,6	0
312	Картофельное пюре	180	4,68	7	28	348	44,37	33,3	103,91	1,21	0	0,16	21,8	30,6
685	Чай с сахаром	200	0,3	0,1	15,2	61	17	7	10	0,9	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
	Итого		31	31,06	111,01	1037,29	230,45	120,4	398,29	6,64	0	0,51	30,69	48,9

Пятница 2 неделя

№ рец	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	PP
102	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	250	6,2	13,7	24	128	38,08	35,3	87,18	2,03	0	0,23	5,81	6,2
494	Цыпленок запеченный	100	25,91	15,03	1,56	181,38	42,84	10,19	149,58	3,22	0,9	0,06	2,08	1,4
203	Макаронные отварные с маслом	180	17,55	18,71	115,87	702,07	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		58,83	54,93	198,13	1326,15	222,82	133,34	394,82	8,34	0,9	0,44	9,01	8,1

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	100	1,77	0,12	3,28	23,04	32	13	30	0,8	0	0,03	0,07	9,6
88	Борщ из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	1,75	4,89	8,49	106,2	57	27	192	0,8	0	0,1	0,9	22
312	Картофельное пюре	180	4,68	7	28	348	44,37	33,3	103,91	1,21	0	0,16	21,8	30,6
Фирменное блюдо	Запеканка из мяса куриного	100	15,55	10,9	15,7	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

