

Организация: Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Название меню: Примерное десятидневное меню для 1-4 классов в I
Возрастная категория: от 7 до 11 лет
Характеристика питающихся: Без особенностей
Срок действия меню: 09.01.2025 - 30.12.2025

№ рецептуры	Название блюда	Масса г
Понедельник, 1 неделя		
Завтрак		
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	200
54-6о	Яйцо вареное	40
54-21гн	Какао с молоком	250
Пром.	Апельсин	145
Пром.	Хлеб ржаной	40
	Итого за Завтрак	675
	Итого за день	675
Вторник, 1 неделя		
Завтрак		
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150
51	гуляш из мяса кур	87
54-32хн	Компот из свежих яблок	200
Пром.	Банан	100
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40
	Итого за Завтрак	577
	Итого за день	577
Среда, 1 неделя		
Завтрак		
54-1г	Макароны отварные	150
54-2м	Гуляш из говядины	80
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200
Пром.	Яблоко	100
Пром.	Хлеб пшеничный	40
	Итого за Завтрак	570
	Итого за день	570
Четверг, 1 неделя		
Завтрак		
54-26г	Рис с овощами	150
54-6м	Биточек из говядины	60
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40
Пром.	Апельсин	150
	Итого за Завтрак	600
	Итого за день	600

Пятница, 1 неделя

Завтрак

53-19з	Масло сливочное (порциями)	10
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	23
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	150
54-6о	Яйцо вареное	40
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	150
Пром.	Хлеб ржаной	60
Пром.	Яблоко	120
	Итого за Завтрак	553
	Итого за день	553

Понедельник, 2 неделя

Завтрак

54-1г	Макароны отварные	150
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	80
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200
Пром.	Хлеб пшеничный	30
Пром.	Банан	150
	Итого за Завтрак	610
	Итого за день	610

Вторник, 2 неделя

Завтрак

54-6о	Яйцо вареное	40
54-15м	Плов из булгура с курицей	160
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200
Пром.	Хлеб пшеничный	40
Пром.	Яблоко	100
	Итого за Завтрак	540
	Итого за день	540

Среда, 2 неделя

Завтрак

54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150
54-4м	Котлета из говядины	75
54-32хн	Компот из свежих яблок	180
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30
Пром.	Яблоко	115
	Итого за Завтрак	550
	Итого за день	550

Четверг, 2 неделя

Завтрак

54-12м	Плов с курицей	160
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	210

Пром.	Хлеб пшеничный	40
Пром.	Банан	100
	Итого за Завтрак	510
	Итого за день	510

Пятница, 2 неделя

Завтрак

54-21г	Горошница	150
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	105
54-3соус	Соус красный основной	30
54-2гн	Чай с сахаром	150
Пром.	Банан	120
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40
	Итого за Завтрак	595
	Итого за день	595

Масса

г

Средние показатели за Завтрак	578
Средние показатели за период	578

реждение «Николаевская средняя общеобразовательная школа» Сорочинского городского округа
МБОУ"Николаевская СОШ" на 2025 учебный год(КОПИЯ)

Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
8.3	10.1	37.6	274.9
4.8	4	0.3	56.6
5.9	4.4	15.6	125.5
1.3	0.3	11.7	54.8
2.6	0.5	13.4	68.3
22.9	19.3	78.6	580.1
22.9	19.3	78.6	580.1
8.2	6.3	35.9	233.7
17.5	9	0.8	153.7
0.2	0.1	9.9	41.6
1.5	0.5	21	94.5
3	0.3	19.7	93.8
30.4	16.2	87.3	617.3
30.4	16.2	87.3	617.3
5.3	4.9	32.8	196.8
13.6	13.2	3.1	185.7
0.5	0	19.8	81
0.4	0.4	9.8	44.4
3	0.3	19.7	93.8
22.8	18.8	85.2	601.7
22.8	18.8	85.2	601.7
3.2	5.7	26	167.8
10.9	10.4	9.9	177.1
0.5	0	19.8	81
3	0.3	19.7	93.8
1.4	0.3	12.2	56.7
19	16.7	87.6	576.4
19	16.7	87.6	576.4

0.1	7.3	0.1	66.1
5.3	6.8	0	82.4
6.4	8.4	25.7	204.6
4.8	4	0.3	56.6
1.2	0.9	6.5	38.2
4	0.7	20	102.5
0.5	0.5	11.8	53.3
22.3	28.6	64.4	603.7
22.3	28.6	64.4	603.7

5.3	4.9	32.8	196.8
12	12.4	1.9	167.4
0.2	0.1	6.6	27.9
2.3	0.2	14.8	70.3
2.3	0.8	31.5	141.8
22.1	18.4	87.6	604.2
22.1	18.4	87.6	604.2

4.8	4	0.3	56.6
15.8	7	31	249.8
0.4	0	19.8	80.8
3	0.3	19.7	93.8
0.4	0.4	9.8	44.4
24.4	11.7	80.6	525.4
24.4	11.7	80.6	525.4

8.2	6.3	35.9	233.7
13.7	13	12.3	221.4
0.1	0.1	8.9	37.4
2.3	0.2	14.8	70.3
0.5	0.5	11.3	51.1
24.8	20.1	83.2	613.9
24.8	20.1	83.2	613.9

21.8	6.5	26.6	251.7
0.5	0	20.8	85

3	0.3	19.7	93.8
1.5	0.5	21	94.5
26.8	7.3	88.1	525
26.8	7.3	88.1	525

14.5	1.3	33.8	204.8
14.5	7.8	6.6	154.6
1	0.7	2.7	21.2
0.1	0	4.8	20.1
1.8	0.6	25.2	113.4
3	0.3	19.7	93.8
34.9	10.7	92.8	607.9
34.9	10.7	92.8	607.9

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	В1	В2	А
г	г	г	ккал	мг	мг	мкг рет.эк
25.04	16.78	83.54		585.56	0.29	0.27 171.49
25	16.8	83.5		585.6	0.3	0.3 171.5

D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	
МКГ	МГ	МГ	МГ	МГ	МГ	МГ	МГ	
	0.4	28.44	584.16	330	251.92	129.37	348.51	5.84
	0.4	28.4	584.2	330	251.9	129.4	348.5	5.8

I	Se	F
МКГ	МКГ	МКГ
64.4	19.68	160.91
64.4	19.7	160.9