

Организация: Муниципальное бюджетное общеобразовательное уч
Название меню: Примерное 12 дневное меню на 2025 учебный год
Возрастная категория: от 12 до 18 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	170
54-6о	Яйцо вареное	40
54-21гн	Какао с молоком	250
Пром.	Банан	100
Пром.	Хлеб ржаной	37
	Итого за Завтрак	597
Второй завтрак		
54-6о	Яйцо вареное	40
Пром.	Сок абрикосовый	200
	Итого за Второй завтрак	240
	Итого за день	837
Вторник, 1 неделя		
Завтрак		
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	160
51	гуляш из мяса кур	80
54-32хн	Компот из свежих яблок	180
Пром.	Апельсин	165
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	50
	Итого за Завтрак	635
Второй завтрак		
54-6о	Яйцо вареное	40
Пром.	Сок абрикосовый	210
	Итого за Второй завтрак	250
	Итого за день	885
Среда, 1 неделя		
Завтрак		
54-1г	Макароны отварные	150
54-2м	Гуляш из говядины	80
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	150
Пром.	Яблоко	180
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40
	Итого за Завтрак	600
Второй завтрак		
54-6о	Яйцо вареное	40
Пром.	Сок абрикосовый	210

	Итого за Второй завтрак	250
	Итого за день	850

Четверг, 1 неделя

Завтрак

54-6о	Яйцо вареное	40
54-28г	Рис с овощами	130
54-6м	Биточек из говядины	60
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	160
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	40
Пром.	Яблоко	150

	Итого за Завтрак	580
--	-------------------------	------------

Второй завтрак

54-6о	Яйцо вареное	40
Пром.	Сок абрикосовый	210

	Итого за Второй завтрак	250
--	--------------------------------	------------

	Итого за день	830
--	----------------------	------------

Пятница, 1 неделя

Завтрак

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20
54-29к	Каша вязкая из хлопьев овсяных "Геркулес"	170
54-6о	Яйцо вареное	40
54-2гн	Чай с сахаром	200
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	20
Пром.	Банан	165

	Итого за Завтрак	615
--	-------------------------	------------

Второй завтрак

54-6о	Яйцо вареное	40
Пром.	Сок абрикосовый	210

	Итого за Второй завтрак	250
--	--------------------------------	------------

	Итого за день	865
--	----------------------	------------

Суббота, 1 неделя

Завтрак

54-6о	Яйцо вареное	80
54-10м	Капуста тушеная с мясом	200
54-32хн	Компот из свежих яблок	180
Пром.	Хлеб ржаной	30
Пром.	Яблоко	130

	Итого за Завтрак	620
--	-------------------------	------------

Второй завтрак

54-6о	Яйцо вареное	40
Пром.	Сок абрикосовый	210

	Итого за Второй завтрак	250
--	--------------------------------	------------

	Итого за день	870
--	----------------------	------------

Понедельник, 2 неделя

Завтрак

54-1г	Макароны отварные	160
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	80
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	180
Пром.	Банан	150
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30

Итого за Завтрак 600

Второй завтрак

54-6о	Яйцо вареное	40
Пром.	Сок абрикосовый	210

Итого за Второй завтрак 250

Итого за день 850

Вторник, 2 неделя

Завтрак

54-6о	Яйцо вареное	80
54-26м	Плов из булгура с курицей	180
54-35хн	Компот из смеси сухофруктов	200
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30
Пром.	Апельсин	130

Итого за Завтрак 620

Второй завтрак

54-6о	Яйцо вареное	40
Пром.	Сок абрикосовый	210

Итого за Второй завтрак 250

Итого за день 870

Среда, 2 неделя

Завтрак

54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150
54-4м	Котлета из говядины	80
54-32хн	Компот из свежих яблок	180
Пром.	Яблоко	140
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	20

Итого за Завтрак 570

Второй завтрак

54-6о	Яйцо вареное	40
Пром.	Сок абрикосовый	210

Итого за Второй завтрак 250

Итого за день 820

Четверг, 2 неделя

Завтрак

54-11м	Плов из отварной говядины	220
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200
Пром.	Яблоко	150

Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30
	Итого за Завтрак	600
	Второй завтрак	
54-6о	Яйцо вареное	40
Пром.	Сок абрикосовый	210
	Итого за Второй завтрак	250
	Итого за день	850

Пятница, 2 неделя

	Завтрак	
54-21г	Горошница	200
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	90
54-3соус	Соус красный основной	30
54-2гн	Чай с сахаром	180
Пром.	Зефир	30
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30
	Итого за Завтрак	560
	Второй завтрак	
54-6о	Яйцо вареное	40
Пром.	Сок абрикосовый	210
	Итого за Второй завтрак	250
	Итого за день	810

Суббота, 2 неделя

	Завтрак	
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	20
54-26к	Каша жидкая молочная рисовая	150
54-6о	Яйцо вареное	80
54-21гн	Какао с молоком	180
Пром.	хлеб пшеничный йодированный	30
Пром.	Банан	160
	Итого за Завтрак	620
	Второй завтрак	
54-6о	Яйцо вареное	40
Пром.	Сок абрикосовый	210
	Итого за Второй завтрак	250
	Итого за день	870

Масса

г

Средние показатели за Завтрак	601.42
Средние показатели за Второй завтрак	249.17
Средние показатели за период	850.6

реждение «Николаевская средняя общеобразовательная школа» Сорочинского городского округа

Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
7.1	8.6	32	233.7
4.8	4	0.3	56.6
5.9	4.4	15.6	125.5
1.5	0.5	21	94.5
2.4	0.4	12.4	63.2
21.7	17.9	81.3	573.5
4.8	4	0.3	56.6
1	0	25.4	105.6
5.8	4	25.7	162.2
27.5	21.9	107	735.7
8.8	6.8	38.3	249.3
16.1	8.2	0.7	141.3
0.1	0.1	8.9	37.4
1.5	0.3	13.4	62.4
3.8	0.4	24.6	117.2
30.3	15.8	85.9	607.6
4.8	4	0.3	56.6
1.1	0	26.7	110.9
5.9	4	27	167.5
36.2	19.8	112.9	775.1
5.3	4.9	32.8	196.8
13.6	13.2	3.1	185.7
0.3	0	14.9	60.6
0.7	0.7	17.6	79.9
3	0.3	19.7	93.8
22.9	19.1	88.1	616.8
4.8	4	0.3	56.6
1.1	0	26.7	110.9

5.9	4	27	167.5
28.8	23.1	115.1	784.3

4.8	4	0.3	56.6
2.8	4.9	22.6	145.4
10.9	10.4	9.9	177.1
0.4	0	15.8	64.8
3	0.3	19.7	93.8
0.6	0.6	14.7	66.6
22.5	20.2	83	604.3

4.8	4	0.3	56.6
1.1	0	26.7	110.9
5.9	4	27	167.5
28.4	24.2	110	771.8

4.6	5.9	0	71.7
6.9	9.5	27.5	223.6
4.8	4	0.3	56.6
0.2	0	6.4	26.8
1.5	0.2	9.8	46.9
2.5	0.8	34.7	155.9
20.5	20.4	78.7	581.5

4.8	4	0.3	56.6
1.1	0	26.7	110.9
5.9	4	27	167.5
26.4	24.4	105.7	749

9.6	8.1	0.5	113.1
22	22	13.3	339.4
0.1	0.1	8.9	37.4
2	0.4	10	51.2
0.5	0.5	12.7	57.7
34.2	31.1	45.4	598.8

4.8	4	0.3	56.6
1.1	0	26.7	110.9
5.9	4	27	167.5
40.1	35.1	72.4	766.3

5.7	5.2	35	209.9
12	12.4	1.9	167.4
0.2	0	6	25.1
2.3	0.8	31.5	141.8
2.3	0.2	14.8	70.3
22.5	18.6	89.2	614.5

4.8	4	0.3	56.6
1.1	0	26.7	110.9
5.9	4	27	167.5
28.4	22.6	116.2	782

9.6	8.1	0.5	113.1
17.7	7.8	34.9	281.1
0.4	0	19.8	80.8
2.3	0.2	14.8	70.3
1.2	0.3	10.5	49.1
31.2	16.4	80.5	594.4

4.8	4	0.3	56.6
1.1	0	26.7	110.9
5.9	4	27	167.5
37.1	20.4	107.5	761.9

8.2	6.3	35.9	233.7
14.6	13.9	13.1	236.2
0.1	0.1	8.9	37.4
0.6	0.6	13.7	62.2
1.5	0.2	9.8	46.9
25	21.1	81.4	616.4

4.8	4	0.3	56.6
1.1	0	26.7	110.9
5.9	4	27	167.5
30.9	25.1	108.4	783.9

16.9	16.2	42.4	383.1
0.5	0	19.8	81
0.6	0.6	14.7	66.6

2.3	0.2	14.8	70.3
20.3	17	91.7	601

4.8	4	0.3	56.6
1.1	0	26.7	110.9
5.9	4	27	167.5
26.2	21	118.7	768.5

19.3	1.8	45	273.1
12.5	6.7	5.7	132.5
1	0.7	2.7	21.2
0.2	0	5.8	24.2
0.2	0	23.9	97
2.3	0.2	14.8	70.3
35.5	9.4	97.9	618.3

4.8	4	0.3	56.6
1.1	0	26.7	110.9
5.9	4	27	167.5
41.4	13.4	124.9	785.8

4.6	5.9	0	71.7
3.4	4.3	18.2	125.4
9.6	8.1	0.5	113.1
4.2	3.2	11.2	90.4
2.3	0.2	14.8	70.3
2.4	0.8	33.6	151.2
26.5	22.5	78.3	622.1

4.8	4	0.3	56.6
1.1	0	26.7	110.9
5.9	4	27	167.5
32.4	26.5	105.3	789.6

Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	В1	В2	А	
г	г	г	ккал	мг	мг	мкг	рет.эк
26.09	19.13	81.78		604.1	0.29	0.36	196.51
5.89	4	26.89		167.06	0.06	0.22	67.5
32	23.1	108.7		771.2	0.4	0.6	264

D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	
МГГ	МГ	МГ	МГ	МГ	МГ	МГ	МГ	
	0.8	29.65	574.33	360	272.26	122.66	373.75	6.56
	0.88	8.37	44.92	90	61.19	25.1	104.47	1.29
	1.7	38	619.3	450	333.5	147.8	478.2	7.9

I	Se	F
МКГ	МКГ	МКГ
68.26	20.81	147.27
8	10.81	22
76.3	31.6	169.3