

Организация: Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Название меню: Примерное 12-ти дневное меню для организации питания

Характеристика питающихся: Без особенностей
Срок действия меню: 02.09.2024 - 31.05.2025

| № рецептуры | Название блюда | Масса г |
|------------------------------|-----------------------------------|------------|
| Понедельник, 1 неделя | | |
| Завтрак | | |
| 54-1з | Сыр твердых сортов в нарезке | 30 |
| 54-25к | Каша жидкая молочная рисовая | 250 |
| 54-6о | Яйцо вареное | 80 |
| 54-21гн | Какао с молоком | 200 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 50 |
| Итого за Завтрак | | 610 |
| Итого за день | | 610 |
| Вторник, 1 неделя | | |
| Завтрак | | |
| 54-7з | Салат из белокочанной капусты | 80 |
| 54-4г | Каша гречневая рассыпчатая | 150 |
| 54-16м | Тефтели из говядины с рисом | 80 |
| 54-5хн | Компот из яблок и вишни | 250 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 |
| Итого за Завтрак | | 620 |
| Итого за день | | 620 |
| Среда, 1 неделя | | |
| Завтрак | | |
| 54-1г | Макароны отварные | 170 |
| 54-2м | Гуляш из говядины | 80 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 60 |
| Пром. | Вафли с жиросодержащими начинками | 40 |
| Итого за Завтрак | | 550 |
| Итого за день | | 550 |
| Четверг, 1 неделя | | |
| Завтрак | | |
| 54-9г | Рагу из овощей | 200 |
| 54-1м | Бефстроганов из отварной говядины | 100 |
| 54-3гн | Чай с лимоном и сахаром | 200 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 |
| Пром. | Апельсин | 150 |
| Итого за Завтрак | | 710 |

Итого за день **710**

Пятница, 1 неделя

Завтрак

| | | |
|--------|---------------------------|-----|
| 54-11м | Плов из отварной говядины | 200 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 250 |
| Пром. | Печенье | 50 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 60 |

Итого за Завтрак **560**

Итого за день **560**

Суббота, 1 неделя

Завтрак

| | | |
|--------|-----------------------------|-----|
| 54-13з | Салат из свеклы отварной | 80 |
| 54-2г | Макароны отварные с овощами | 200 |
| 54-2м | Гуляш из говядины | 80 |
| 54-1гн | Чай без сахара | 200 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 50 |

Итого за Завтрак **610**

Итого за день **610**

Понедельник, 2 неделя

Завтрак

| | | |
|---------|---------------------|-----|
| 54-1г | Макароны отварные | 180 |
| 54-4м | Котлета из говядины | 90 |
| 54-25хн | Кисель из клюквы | 200 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 50 |
| Пром. | Банан | 100 |

Итого за Завтрак **620**

Итого за день **620**

Вторник, 2 неделя

Завтрак

| | | |
|--------|-------------------------|-----|
| 54-10м | Капуста тушеная с мясом | 250 |
| 54-2гн | Чай с сахаром | 200 |
| Пром. | Апельсин | 100 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 50 |

Итого за Завтрак **600**

Итого за день **600**

Среда, 2 неделя

Завтрак

| | | |
|--------|-----------------------------|-----|
| 54-13з | Салат из свеклы отварной | 80 |
| 54-4г | Каша гречневая рассыпчатая | 200 |
| 54-16м | Тефтели из говядины с рисом | 80 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 40 |
| Пром. | Сок персиковый | 200 |

| | |
|-------------------------|------------|
| Итого за Завтрак | 600 |
| Итого за день | 600 |

Четверг, 2 неделя

Завтрак

| | | |
|---------|-----------------------------|-----|
| 54-12м | Плов с курицей | 250 |
| 54-11гн | Чай без сахара | 200 |
| Пром. | хлеб пшеничный йодированный | 60 |
| Пром. | Яблоко | 100 |

| | |
|-------------------------|------------|
| Итого за Завтрак | 610 |
| Итого за день | 610 |

Пятница, 2 неделя

Завтрак

| | | |
|--------|--|-----|
| 54-10з | Салат из капусты с овощами | 80 |
| 54-21г | Горошница | 150 |
| 54-11р | Рыба тушеная в томате с овощами (минтай) | 90 |
| 54-4гн | Чай с молоком и сахаром | 200 |
| Пром. | Хлеб пшеничный | 60 |

| | |
|-------------------------|------------|
| Итого за Завтрак | 580 |
| Итого за день | 580 |

Суббота, 2 неделя

Завтрак

| | | |
|--------|------------------------------|-----|
| 54-25к | Каша жидкая молочная пшенная | 250 |
| 54-6о | Яйцо вареное | 80 |
| 54-4гн | Чай с молоком и сахаром | 200 |
| Пром. | Хлеб ржаной | 60 |
| Пром. | Яблоко | 100 |

| | |
|-------------------------|------------|
| Итого за Завтрак | 690 |
| Итого за день | 690 |

Масса
г

| | |
|--------------------------------------|---------------|
| Средние показатели за Завтрак | 613.33 |
| Средние показатели за период | 613.3 |

реждение «Николаевская средняя общеобразовательная школа» Сорочинского городского округа
итания 5-11 классов в МБОУ "Николаевская СОШ" на 2024-2025 уч.год

| Белки г | Жиры г | Углеводы г | Энергетическая ценность ккал |
|-------------|-------------|---------------|---------------------------------|
| 7 | 8.9 | 0 | 107.5 |
| 6.6 | 6.8 | 35.8 | 230.7 |
| 9.6 | 8.1 | 0.5 | 113.1 |
| 4.7 | 3.5 | 12.5 | 100.4 |
| 3.8 | 0.4 | 24.6 | 117.2 |
| 31.7 | 27.7 | 73.4 | 668.9 |
| 31.7 | 27.7 | 73.4 | 668.9 |
| 2 | 8.1 | 8.3 | 114.4 |
| 8.2 | 6.3 | 35.9 | 233.7 |
| 11.6 | 11.7 | 6.5 | 177.5 |
| 0.3 | 0.1 | 12.7 | 53.1 |
| 4.6 | 0.5 | 29.5 | 140.6 |
| 26.7 | 26.7 | 92.9 | 719.3 |
| 26.7 | 26.7 | 92.9 | 719.3 |
| 6 | 5.6 | 37.2 | 223 |
| 13.6 | 13.2 | 3.1 | 185.7 |
| 0.2 | 0 | 6.4 | 26.8 |
| 4 | 0.7 | 20 | 102.5 |
| 1.6 | 12.2 | 25 | 216.4 |
| 25.4 | 31.7 | 91.7 | 754.4 |
| 25.4 | 31.7 | 91.7 | 754.4 |
| 3.8 | 10 | 18.2 | 177.8 |
| 15 | 15.5 | 2.4 | 209.3 |
| 0.2 | 0.1 | 6.6 | 27.9 |
| 4.6 | 0.5 | 29.5 | 140.6 |
| 1.4 | 0.3 | 12.2 | 56.7 |
| 25 | 26.4 | 68.9 | 612.3 |

| | | | |
|-------------|-------------|--------------|--------------|
| 25 | 26.4 | 68.9 | 612.3 |
| 15.3 | 14.7 | 38.6 | 348.2 |
| 0.2 | 0.1 | 8 | 33.5 |
| 3.8 | 4.9 | 37.2 | 207.9 |
| 4 | 0.7 | 20 | 102.5 |
| 23.3 | 20.4 | 103.8 | 692.1 |
| 23.3 | 20.4 | 103.8 | 692.1 |

| | | | |
|-----------|-------------|-------------|--------------|
| 1.1 | 3.6 | 6.1 | 60.9 |
| 6.3 | 8.3 | 35.4 | 241 |
| 13.6 | 13.2 | 3.1 | 185.7 |
| 0.2 | 0 | 0.1 | 1.4 |
| 3.8 | 0.4 | 24.6 | 117.2 |
| 25 | 25.5 | 69.3 | 606.2 |
| 25 | 25.5 | 69.3 | 606.2 |

| | | | |
|-------------|-------------|--------------|--------------|
| 6.4 | 5.9 | 39.4 | 236.2 |
| 16.4 | 15.7 | 14.8 | 265.7 |
| 0.1 | 0 | 14 | 56.8 |
| 3.8 | 0.4 | 24.6 | 117.2 |
| 1.5 | 0.5 | 21 | 94.5 |
| 28.2 | 22.5 | 113.8 | 770.4 |
| 28.2 | 22.5 | 113.8 | 770.4 |

| | | | |
|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 27.5 | 27.5 | 16.7 | 424.3 |
| 0.2 | 0 | 6.4 | 26.8 |
| 0.9 | 0.2 | 8.1 | 37.8 |
| 3.3 | 0.6 | 16.7 | 85.4 |
| 31.9 | 28.3 | 47.9 | 574.3 |
| 31.9 | 28.3 | 47.9 | 574.3 |

| | | | |
|------|------|------|-------|
| 1.1 | 3.6 | 6.1 | 60.9 |
| 11 | 8.5 | 47.9 | 311.6 |
| 11.6 | 11.7 | 6.5 | 177.5 |
| 3 | 0.3 | 19.7 | 93.8 |
| 0.6 | 0 | 33 | 134.4 |

| | | | |
|-------------|-------------|--------------|--------------|
| 27.3 | 24.1 | 113.2 | 778.2 |
| 27.3 | 24.1 | 113.2 | 778.2 |

| | | | |
|-------------|-----------|-------------|--------------|
| 34 | 10.1 | 41.5 | 393.3 |
| 0.2 | 0 | 0.1 | 1.4 |
| 4.6 | 0.5 | 29.5 | 140.6 |
| 0.4 | 0.4 | 9.8 | 44.4 |
| 39.2 | 11 | 80.9 | 579.7 |
| 39.2 | 11 | 80.9 | 579.7 |

| | | | |
|-------------|-----------|-------------|--------------|
| 2.3 | 5.4 | 2.3 | 66.7 |
| 14.5 | 1.3 | 33.8 | 204.8 |
| 12.5 | 6.7 | 5.7 | 132.5 |
| 1.6 | 1.1 | 8.6 | 50.9 |
| 4.6 | 0.5 | 29.5 | 140.6 |
| 35.5 | 15 | 79.9 | 595.5 |
| 35.5 | 15 | 79.9 | 595.5 |

| | | | |
|-------------|-------------|-------------|--------------|
| 7.5 | 7.8 | 33.9 | 236.6 |
| 9.6 | 8.1 | 0.5 | 113.1 |
| 1.6 | 1.1 | 8.6 | 50.9 |
| 4 | 0.7 | 20 | 102.5 |
| 0.4 | 0.4 | 9.8 | 44.4 |
| 23.1 | 18.1 | 72.8 | 547.5 |
| 23.1 | 18.1 | 72.8 | 547.5 |

| Белки | Жиры | Углеводы | Энергетическая ценность | В1 | В2 | А | |
|--------------|--------------|--------------|-------------------------|---------------|------------|-------------|----------|
| г | г | г | ккал | мг | мг | мкг рет.эк | |
| 28.53 | 23.12 | 84.04 | | 658.23 | 0.3 | 0.33 | 0 |
| 28.5 | 23.1 | 84 | | 658.2 | 0.3 | 0.3 | 0 |

Оренбургской области (МБОУ «Николаевская СОШ»)

| D | C | Na | K | Ca | Mg | P | Fe |
|-------------|--------------|---------------|-----------|--------------|---------------|---------------|-------------|
| Мкг | Мг | Мг | Мг | Мг | Мг | Мг | Мг |
| 0.45 | 27.33 | 741.04 | 0 | 279.3 | 115.56 | 392.97 | 6.48 |
| 0.5 | 27.3 | 741 | 0 | 279.3 | 115.6 | 393 | 6.5 |

| I | Se | F |
|-------|-------|--------|
| МКГ | МКГ | МКГ |
| 70.33 | 20.45 | 156.28 |
| 70.3 | 20.5 | 156.3 |