

Утверждаю  
 Директор МБОУ "Нойкинская СОШ"  
 Трофимова О.Л. 30.08.2024 г.



**Организация:** Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Нойкинская СОШ"  
**Название меню:** Десятидневное меню питания учащихся 1-11 кл. МБОУ "Нойкинская СОШ" на 2024-25 уч.г.  
**Возрастная категория:** от 7 до 18 лет  
**Характеристика питающихся:** ОВЗ  
**Срок действия меню:** 02.09.2024 - 26.05.2024

№ рецептур	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углевод г	Энергетическая ценность ккал
<b>Понедельник, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	200	8,6	11,3	34,3	272,8
54-6о	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Банан	140	2,1	0,7	29,4	132,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>685</b>	<b>28,1</b>	<b>25,7</b>	<b>102,5</b>	<b>752,7</b>
<b>Обед</b>						
54-3з	Помидор в нарезке	80	0,9	0,2	3	17,1
54-4с	Рассольник домашний	250	5,7	7,1	14,5	145,1
54-10г	Картофель отварной в молоке	180	5,4	6,6	31,8	208,4
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	14,5	14,6	8,1	221,9
54-2соус	Соус белый основной	50	1,4	1,9	2,2	31,2
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	<b>Итого за Обед</b>	<b>950</b>	<b>35</b>	<b>31,3</b>	<b>118,9</b>	<b>896,5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1635</b>	<b>63,1</b>	<b>57</b>	<b>221,4</b>	<b>1649,2</b>
<b>Вторник, 1 неделя</b>						
<b>Завтрак</b>						
54-15з	Икра свекольная	80	1,8	5,7	9,2	95,2
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,9	7,6	43,1	280,4
54-25м	Курица тушеная с морковью	120	16,9	6,9	5,3	151,6
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>620</b>	<b>36,2</b>	<b>24,1</b>	<b>87,4</b>	<b>711,8</b>
<b>Обед</b>						
54-11з	Салат из моркови и яблок	100	0,9	10,2	7,1	123,8
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,1	12,7	138
54-6г	Рис отварной	180	4,3	5,8	43,7	244,2
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	120	15,4	4,9	7,3	134,7
54-1соус	Соус сметанный	50	0,7	4,1	1,6	46,5
54-20гн	Чай с грушей и апельсином	200	0,3	0,1	1,7	9
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
	<b>Итого за Обед</b>	<b>990</b>	<b>34,1</b>	<b>33,1</b>	<b>113,6</b>	<b>888</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1610</b>	<b>70,3</b>	<b>57,2</b>	<b>201</b>	<b>1599,8</b>

### Среда, 1 неделя

#### Завтрак

54-20з	Горошек зеленый	40	1,2	0,1	2,4	14,8
54-1о	Омлет натуральный	200	16,9	24	4,3	300,6
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>630</b>	<b>25,3</b>	<b>26,4</b>	<b>57,6</b>	<b>567,8</b>

#### Обед

54-2з	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,5	3,5	23,1	149,5
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	180	5,3	6,3	36,6	224,5
54-2м	Гуляш из говядины	100	17	16,5	3,9	232,1
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
<b>Итого за Обед</b>		<b>920</b>	<b>36,4</b>	<b>27,4</b>	<b>115,5</b>	<b>853,6</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1550</b>	<b>61,7</b>	<b>53,8</b>	<b>173,1</b>	<b>1421,4</b>

### Четверг, 1 неделя

#### Завтрак

54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	150	5,4	7	25,6	186,8
54-1т	Запеканка из творога	100	19,8	7,1	14,8	202,5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Джем из абрикосов	20	0,1	0	14,4	57,9
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	59,8
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>650</b>	<b>32</b>	<b>15,1</b>	<b>102,5</b>	<b>674,3</b>

#### Обед

54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым гс	100	2,8	7,2	10,4	117,2
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	250	5,8	7	7,1	115,3
54-1г	Макаронны отварные	180	6,4	5,9	39,4	236,2
54-23м	Биточек из курицы	100	19,1	4,3	13,4	168,6
54-3соус	Соус красный основной	50	1,6	1,2	4,5	35,3
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб ржаной	35	2,3	0,4	11,7	59,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
<b>Итого за Обед</b>		<b>975</b>	<b>43,1</b>	<b>26,5</b>	<b>135,8</b>	<b>954</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1625</b>	<b>75,1</b>	<b>41,6</b>	<b>238,3</b>	<b>1628,3</b>

### Пятница, 1 неделя

#### Завтрак

54-10г	Картофель отварной в молоке	200	6	7,3	35,4	231,5
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12,8	4,1	6,1	112,3
54-5соус	Соус молочный натуральный	50	1,8	3,7	4,8	59,6
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>600</b>	<b>28,1</b>	<b>18,4</b>	<b>79</b>	<b>593,9</b>

#### Обед

54-16з	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5
54-8с	Суп гороховый	250	8,4	5,7	20,3	166,4
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,9	7,6	43,1	280,4
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	100	15	15,5	2,4	209,3
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
<b>Итого за Обед</b>		<b>900</b>	<b>41</b>	<b>37</b>	<b>117,2</b>	<b>965,3</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1500</b>	<b>69,1</b>	<b>55,4</b>	<b>196,2</b>	<b>1559,2</b>

**Понедельник, 2 неделя****Завтрак**

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	250	10,4	12,7	47,1	343,6
54-6о	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Мандарин	140	1,1	0,3	10,5	49
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>715</b>	<b>32</b>	<b>29,9</b>	<b>93,6</b>	<b>770,1</b>

**Обед**

54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	1,3	8,1	7,7	108,7
54-7с	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	6,5	3,5	23,1	149,5
54-12м	Плов с курицей	250	34	10,1	41,5	393,3
54-45гн	Чай с сахаром (вариант 2)	200	0,1	0	5,2	21,4
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
	<b>Итого за Обед</b>	<b>880</b>	<b>49,1</b>	<b>22,7</b>	<b>120,4</b>	<b>881,8</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1595</b>	<b>81,1</b>	<b>52,6</b>	<b>214</b>	<b>1651,9</b>

**Вторник, 2 неделя****Завтрак**

54-3з	Помидор в нарезке	80	0,9	0,2	3	17,1
54-1г	Макаронны отварные	200	7,1	6,6	43,7	262,4
54-25м	Курица тушеная с морковью	120	16,9	6,9	5,3	151,6
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>670</b>	<b>30,2</b>	<b>14,5</b>	<b>89,1</b>	<b>607,2</b>

**Обед**

54-2з	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перловая)	250	6,4	7,2	13,5	144,5
54-10г	Картофель отварной в молоке	180	5,4	6,6	31,8	208,4
54-24м	Шницель из курицы	120	22,9	5,2	16	202,4
54-5соус	Соус молочный натуральный	50	1,8	3,7	4,8	59,6
54-1хн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	76,9
	<b>Итого за Обед</b>	<b>1005</b>	<b>45,4</b>	<b>23,8</b>	<b>132,9</b>	<b>927,5</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1675</b>	<b>75,6</b>	<b>38,3</b>	<b>222</b>	<b>1534,7</b>

**Среда, 2 неделя****Завтрак**

54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	30	7	8,9	0	107,5
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	250	8,9	7,2	33,4	234,2
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>670</b>	<b>25,4</b>	<b>20,2</b>	<b>86,9</b>	<b>629,2</b>

**Обед**

54-34з	Салат картофельный с морковью и зеленым гс	80	2,2	5,7	8,3	93,8
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	250	5,9	7,1	12,7	138
54-21г	Горошница	180	17,3	1,6	40,5	245,8
54-7м	Шницель из говядины	100	18,2	17,4	16,4	295,2
54-3соус	Соус красный основной	50	1,6	1,2	4,5	35,3
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	<b>Итого за Обед</b>	<b>905</b>	<b>48,7</b>	<b>33,5</b>	<b>112,1</b>	<b>945,6</b>
	<b>Итого за день</b>	<b>1575</b>	<b>74,1</b>	<b>53,7</b>	<b>199</b>	<b>1574,8</b>

**Четверг, 2 неделя****Завтрак**

54-20з	Горошек зеленый	40	1,2	0,1	2,4	14,8
54-1о	Омлет натуральный	200	16,9	24	4,3	300,6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
Пром.	Мандарин	140	1,1	0,3	10,5	49
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>670</b>	<b>26</b>	<b>25,3</b>	<b>63,1</b>	<b>583</b>

**Обед**

54-16з	Винегрет с растительным маслом	100	1,2	8,9	6,7	111,9
54-12с	Суп с рыбными консервами (горбуша)	250	9,9	4,8	15,5	144,6
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	250	31	7,8	22	282
54-20гн	Чай с грушей и апельсином	200	0,3	0,1	1,7	9
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
Пром.	Хлеб пшеничный	70	5,3	0,6	34,4	164,1
<b>Итого за Обед</b>		<b>930</b>	<b>51,7</b>	<b>22,9</b>	<b>100,3</b>	<b>814,1</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1600</b>	<b>77,7</b>	<b>48,2</b>	<b>163,4</b>	<b>1397,1</b>

**Пятница, 2 неделя****Завтрак**

54-2з	Огурец в нарезке	100	0,8	0,1	2,5	14,1
54-10г	Картофель отварной в молоке	200	6	7,3	35,4	231,5
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	100	14,5	14,6	8,1	221,9
54-5соус	Соус молочный натуральный	50	1,8	3,7	4,8	59,6
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
<b>Итого за Завтрак</b>		<b>720</b>	<b>28,4</b>	<b>26,5</b>	<b>87,9</b>	<b>703,2</b>

**Обед**

54-3з	Помидор в нарезке	80	0,9	0,2	3	17,1
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,2	17	156,9
54-1г	Макароны отварные	180	6,4	5,9	39,4	236,2
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	120	16,6	8,9	7,5	176,7
54-20хн	Кисель из апельсинов	200	0,4	0,1	14,3	59,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
<b>Итого за Обед</b>		<b>950</b>	<b>38,8</b>	<b>23,5</b>	<b>130,7</b>	<b>889,8</b>
<b>Итого за день</b>		<b>1670</b>	<b>67,2</b>	<b>50</b>	<b>218,6</b>	<b>1593</b>

	Масса	Белки	Жиры	Углевод	Энергетическая ценность	в1	в2
	г	г	г	г	ккал	мг	мг
<b>Средние показатели за Завтрак</b>	<b>663</b>	<b>29,17</b>	<b>22,61</b>	<b>84,96</b>		<b>659,32</b>	<b>0,36</b>
<b>Средние показатели за Обед</b>	<b>940,5</b>	<b>42,33</b>	<b>28,17</b>	<b>119,74</b>		<b>901,62</b>	<b>0,36</b>
<b>Средние показатели за период</b>	<b>1603,5</b>	<b>71,5</b>	<b>50,8</b>	<b>204,7</b>		<b>1560,9</b>	<b>0,9</b>







A	D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
мкг	рет.эк	мкг	мг	мг	мг	мг	мг	мг	мкг	мкг	мкг
0	0,99	26,48	931,56	0	403,58	133,44	494,52	6,34	84,26	33,94	223,87
0	0,65	28,72	1193,21	0	306,42	174,31	531,2	8,07	112,12	36,94	330,23
0	1,6	55,2	2124,8	0	710	307,8	1025,7	14,4	196,4	70,9	554,1