

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



Организация: Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Нойкинская СОШ"
 Название меню: Десятидневное меню питания учащихся 1-4 кл. МБОУ "Нойкинская СОШ" на 1 пг 2024-25 уч.г.
 Возрастная категория: от 7 до 11 лет
 Характеристика питающихся: Без особенностей
 Срок действия меню: 02.09.2024 - 27.12.2024

№ рецептур	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углевод г	Энергетическая ценность ккал
	Понедельник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	150	6,4	8,4	25,7	204,6
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	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Банан	140	2,1	0,7	29,4	132,3
	Итого за Завтрак	615	22,1	18,2	92,3	622,2
	Обед					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-4с	Рассольник домашний	200	4,6	5,7	11,6	116,1
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	90	13	13,2	7,3	199,7
54-2соус	Соус белый основной	20	0,5	0,8	0,9	12,5
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
	Итого за Обед	810	30,4	26,2	107,9	787,6
	Итого за день	1425	52,5	44,4	200,2	1409,8
	Вторник, 1 неделя					
	Завтрак					
54-15з	Икра свекольная	60	1,3	4,3	6,9	71,4
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4
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
	Итого за Завтрак	550	31,2	20,3	77	616,1
	Обед					
54-11з	Салат из моркови и яблок	60	0,5	6,1	4,3	74,3
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметанс	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-6г	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12,8	4,1	6,1	112,3
54-1соус	Соус сметанный	20	0,3	1,6	0,7	18,6
54-20гн	Чай с грушей и апельсином	200	0,3	0,1	1,7	9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0,4	10	51,2
	Итого за Обед	820	28,8	23,3	98,8	719,9
	Итого за день	1370	60	43,6	175,8	1336
	Среда, 1 неделя					
	Завтрак					
54-20з	Горошек зеленый	20	0,6	0	1,2	7,4
54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,5
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
	Итого за Завтрак	560	20,5	20,3	55,3	485,3
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-24с	Суп картофельный с макаронными издели	200	4,8	2,2	15,5	100,9
54-5г	Каша перловая рассыпчатая	150	4,4	5,3	30,5	187,1
54-2м	Гуляш из говядины	90	15,3	14,9	3,5	208,9
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
	Итого за Обед	790	31,8	23,5	100,4	738,8
	Итого за день	1350	52,3	43,8	155,7	1224,1

	Четверг, 1 неделя					
	Завтрак					
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	100	3,6	4,7	17	124,5
54-1т	Запеканка из творога	75	14,8	5,3	10,8	150,6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Джем из абрикосов	10	0,1	0	7,2	29
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	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	555	24,6	10,9	79,4	514,1
	Обед					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зелень	60	1,7	4,3	6,2	70,3
54-1с	Щи из свежей капусты со сметаной	150	3,5	4,2	4,3	69,2
54-1г	Макаронны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-23м	Биточек из курицы	90	17,2	3,9	12	151,8
54-3соус	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14,1
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
	Итого за Обед	765	35,8	18,7	118,1	783,6
	Итого за день	1320	60,4	29,6	197,5	1297,7
	Пятница, 1 неделя					
	Завтрак					
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12,8	4,1	6,1	112,3
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0,7	1,5	1,9	23,8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
	Итого за Завтрак	520	25,5	14,4	67,2	500,3
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0,7	5,4	4	67,1
54-8с	Суп гороховый	200	6,7	4,6	16,3	133,1
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-1м	Бефстроганов из отварной говядины	90	13,5	14	2,1	188,3
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
	Итого за Обед	790	35,9	31,3	104,4	841,9
	Итого за день	1310	61,4	45,7	171,6	1342,2
	Понедельник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-6к	Каша вязкая молочная пшенная	150	6,2	7,6	28,2	206,2
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	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	610	25	20,4	79,6	602,4
	Обед					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6,1	5,8	81,5
54-7с	Суп картофельный с макаронными издели	200	5,2	2,8	18,5	119,6
54-12м	Плов с курицей	200	27,2	8,1	33,2	314,6
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	40	2,6	0,5	13,4	68,3
	Итого за Обед	760	40,8	18	106,8	751,4
	Итого за день	1370	65,8	38,4	186,4	1353,8

	Вторник, 2 неделя					
	Завтрак					
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4
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
	Итого за Завтрак	580	25,4	11,6	76,6	512,1
	Обед					
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-10с	Суп крестьянский с крупой (крупя перлова	200	5,1	5,8	10,8	115,6
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7
54-24м	Шницель из курицы	100	19,1	4,3	13,4	168,6
54-5соус	Соус молочный натуральный	30	1,1	2,2	2,9	35,7
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
	Итого за Обед	845	38,4	18,9	119,4	800,6
	Итого за день	1425	63,8	30,5	196	1312,7
	Среда, 2 неделя					
	Завтрак					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	5,8	26,7	187,3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Яблоко	120	0,5	0,5	11,8	53,3
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	Итого за Завтрак	605	20,1	14,3	80,2	528,5
	Обед					
54-34з	Салат картофельный с морковью и зелень	60	1,7	4,3	6,2	70,3
54-2с	Борщ с капустой и картофелем со сметанс	200	4,7	5,7	10,1	110,4
54-21г	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8
54-7м	Шницель из говядины	90	16,4	15,7	14,8	265,7
54-3соус	Соус красный основной	20	0,7	0,5	1,8	14,1
54-32хн	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6
	Итого за Обед	765	41,5	28	96,4	802,8
	Итого за день	1370	61,6	42,3	176,6	1331,3
	Четверг, 2 неделя					
	Завтрак					
54-20з	Горошек зеленый	20	0,6	0	1,2	7,4
54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,5
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	40	2,6	0,5	13,4	68,3
Пром.	Мандарин	140	1,1	0,3	10,5	49
	Итого за Завтрак	610	21,8	19,3	64,2	517,6
	Обед					
54-16з	Винегрет с растительным маслом	60	0,7	5,4	4	67,1
54-12с	Суп с рыбными консервами (горбуша)	200	7,9	3,8	12,4	115,7
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 пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0,7	20	102,5
	Итого за Обед	830	48,5	18,3	89,6	716,9
	Итого за день	1440	70,3	37,6	153,8	1234,5

Пятница, 2 неделя						
Завтрак						
54-2з	Огурец в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	60	8,7	8,8	4,9	133,1
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0,7	1,5	1,9	23,8
54-20хн	Витаминный напиток	200	0,4	0,1	14,3	59,8
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Итого за Завтрак		560	19,9	16,7	79,6	547,1
Обед						
54-3з	Помидор в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8
54-3с	Рассольник Ленинградский	200	4,8	5,8	13,6	125,5
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-11р	Рыба тушеная в томате с овощами (минта)	100	13,9	7,4	6,3	147,3
54-45гн	Чай с сахаром	200	0,1	0	5,2	21,4
Пром.	Хлеб ржаной	45	3	0,5	15	76,9
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Итого за Обед		815	32,4	19,2	104,7	721,3
Итого за день		1375	52,3	35,9	184,3	1268,4
		Масса	Белки	Жиры	Углевод	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	Средние показатели за Завтрак	576,5	23,61	16,64	75,14	544,57
	Средние показатели за Обед	799	36,43	22,54	104,65	766,48
	Средние показатели за период	1375,5	60	39,2	179,8	1311,1

B1	B2	A
МГ	МГ	мкг рет.эк
0,31	0,4	0
0,42	0,3	0
0,7	0,7	0

D	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	F
MKG	MГ	MГ	MГ	MГ	MГ	MГ	MГ	MKG	MKG	MKG
0,77	25,39	774,99	0	313,93	112,37	395,32	5,47	66,98	28,79	201,03
0,52	20,79	1045,65	0	264,19	146,52	451,62	7,04	91,79	32,97	273,92
1,3	46,2	1820,6	0	578,1	258,9	846,9	12,5	158,8	61,8	475