

СОГЛАСОВАНО
Начальник ТОГУ Роспотребнадзора
по Тамбовской области в г. Мичуринске,
Петровском, Первомайском, Никифоровском и
Старогорьевском районах

Ю.Н. Пономарев
2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Начальник отдела образования
администрации Никифоровского района
Н.В. Мажорова

2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МБОУ "Никифоровская СОШ №2"

Р.А. Бресс

2023 г.

Примерное 10-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся
в возрасте от 11-и лет и старше
в МБОУ "Никифоровская средняя общеобразовательная школа №2"
на 2023-2024 учебный год

Понедельник 1 неделя

№ рец	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Угледо ы, г	Эн. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
102	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	250	6,2	13,7	24	128	38,08	35,3	87,18	2,03	0	0,23	5,81	6,2
494	Цыплята запеченные	120	35,91	20,03	1,56	181,38	42,84	10,19	149,58	3,22	0,9	0,06	2,08	1,4
203	Макароны отварные с маслом	180	17,55	18,71	115,87	702,07	2,33	20,55	110,06	2,33	0	0,06	0,5	0,5
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	6	7	10	2	0	0	0,09	2,5
	Хлеб пшеничный	45	4	2,07	22,86	126	25	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3	0
	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5	6	9,2	24	0,4	0	0,03	0,02	0
	Итого		65,51	56,21	186,64	1237,75	120,25	88,84	396,82	10,28	0,9	0,41	8,8	10,6

Вторник 1 неделя

№ рец	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Угледо ы, г	Эн. ценность	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
75	Горошек зеленый консервированный	100	3	7	6	35	32	13	30	0,8	0	0,03	0,07	9,6
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	2,44	5,04	8,3	86,4	57	27	192	0,8	0	0,1	0,9	22
Фирме	Запеканка из мяса куриного	100	15,55	13,9	15,7	228,75	43,75	32,13	166,38	1,5	28,75	0,1	0,5	0,15
520	Картофельное пюре	200	4,68	7	28	348	44,37	33,3	103,91	1,21	0	0,16	21,8	30,6
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	6	7	10	2	0	0	0,09	2,5
	Хлеб пшеничный	45	4	2,07	22,86	126	25	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3	0
	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5	6	9,2	24	0,4	0	0,03	0,02	0
	Итого		31,52	36,71	103,21	924,45	214,12	128,23	542,29	7,01	28,75	0,45	23,68	55,25

Среда 1 неделя

№ рец	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн. ценность.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	PP
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,5	20,31	118,8	24,6	27	66,65	1,09	0	0,11	8,25	8,3
59	Рыба, тушенная в соусе	100/20	30,42	18,57	3,2	293,75	68	16	127,2	1	0	0,03	2,6	0
511	Рис отварной	180	11,64	19,48	100	621,9	187	153	522	1,78	0	1	1	33
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	6	7	10	2	0	0	0,09	2,5
	Хлеб пшеничный	45	4	2,07	22,86	126	25	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3	0
	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5	6	9,2	24	0,4	0	0,03	0,02	0
	Итого		50,6	44,32	168,72	1260,75	316,6	218,8	765,85	6,57	0	1,2	12,26	35,5

Четверг 1 неделя

№ рец	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн. ценность.	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	PP
110	Борщ с капустой и картофелем	250	2,4	2,9	13,1	85	101	7	66,65	1,09	0	0,11	8,25	8,3
489	Гуляш из свинины	100/20	24	22	10	354	15	19	96	1,1	0	0,06	2,5	0
297	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,2	9,2	55,8	356	15,57	81	250,2	4,73	0,02	0,22	2,4	0
685	Чай с сахаром	200	0,3	0,1	15,2	61	17	7	10	0,9	0	0	0,09	2,5
	Хлеб пшеничный	45	4	2,07	22,86	126	25	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3	0
	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5	6	9,2	24	0,4	0	0,03	0,02	0
	Итого		43,55	37,97	125,31	1025,5	179,57	129,8	462,85	8,52	0,02	0,45	13,56	10,8

Пятница 1 неделя

№ рец	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	PP
101	Суп картофельный с крупой (рис)	250	2,3	2,9	18,5	118	23,05	25	62,55	1	0	0,1	8,25	8,3
120	Биточки куриные под соусом	100/20	19,3	10	18	210	43,65	19,25	149,58	1,71	0,9	0,06	2,08	1,4
203	Макаронны отварные с маслом	180	17,55	18,71	115,87	702,07	2,33	20,55	110,06	2,33	0	0,06	0,5	0,5
685	Чай с сахаром	200	0,3	0,1	15,2	61	17	7	10	0,9	0	0	0,09	2,5
	Хлеб пшеничный	45	4	2,07	22,86	126	25	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3	0
	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5	6	9,2	24	0,4	0	0,03	0,02	0
	Итого		45,1	35,48	198,78	1260,57	117,03	87,6	372,19	6,64	0,9	0,28	11,24	12,7

Понедельник 2 неделя

№ рец	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	PP
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	2,44	5,04	8,3	86,4	57	27	192	0,8	0	0,1	0,9	22
494	Цыплята запеченные	120	35,91	20,03	1,56	181,38	42,84	10,19	149,58	3,22	0,9	0,06	2,08	1,4
297	Каша гречневая рассыпчатая	180	11,2	9,2	55,8	356	15,57	81	250,2	4,73	0,02	0,22	2,4	0
685	Чай с сахаром	200	0,3	0,1	15,2	61	17	7	10	0,9	0	0	0,09	2,5
	Хлеб пшеничный	45	4	2,07	22,86	126	25	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3	0
	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5	6	9,2	24	0,4	0	0,03	0,02	0
	Итого		55,5	38,14	112,07	854,28	163,41	140,99	641,78	10,35	0,92	0,44	5,79	25,9

Вторник 2 неделя

№ рец	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн. ценность,	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	PP
77	Икра кабачковая	100	0	7	7	90	57	27	192	0,8	0	0,1	0,9	22
102	Суп картофельный с бобовыми (гороховый)	250	6,2	13,7	24	128	38,08	35,3	87,18	2,03	0	0,23	5,81	6,2
Фирм	Запеканка из мяса куриного	100	15,55	13,9	15,7	228,75	43,75	32,13	166,38	1,5	28,75	0,1	0,5	0,15
520	Картофельное пюре	200	4,68	7	28	196	44,37	33,3	103,91	1,21	0	0,16	21,8	30,6
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	6	7	10	2	0	0	0,09	2,5
	Хлеб пшеничный	45	4	2,07	22,86	126	25	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3	0
	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5	6	9,2	24	0,4	0	0,03	0,02	0
	Итого		32,28	45,37	119,91	869,05	220,2	150,53	599,47	8,24	28,75	0,65	29,42	61,45

Среда 2 неделя

№ рец	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	PP
103	Суп картофельный с	250	2,69	2,5	20,31	118,8	24,6	27	66,65	1,09	0	0,11	8,25	8,3
Фирм	Запеканка из филе минтая	100	30,42	18,57	3,2	293,75	68	16	127,2	1	0	0,03	2,6	0
511	Рис отварной	180	11,64	19,48	100	621,9	187	153	522	1,78	0	1	1	33
685	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	56,8	6	7	10	2	0	0	0,09	2,5
	Хлеб пшеничный	45	4	2,07	22,86	126	25	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3	0
	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5	6	9,2	24	0,4	0	0,03	0,02	0
	Итого		50,6	44,32	168,72	1260,75	316,6	218,8	765,85	6,57	0	1,2	12,26	43,8

Четверг 2 неделя

№ рец	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн. ценность,	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	PP
101	Суп картофельный с крупой (пшено)	250	2,3	2,9	18,5	118	23,05	25	62,55	1	0	0,1	8,25	8,3

489	Гуляш из куриного филе	100/20	24	22	10	354	15	19	96	1,1	0	0,06	2,5	0
203	Макароны отварные с маслом	180	17,55	18,71	115,87	702,07	2,33	20,55	110,06	2,33	0	0,06	0,5	0,5
685	Чай с сахаром	200	0,3	0,1	15,2	61	17	7	10	0,9	0	0	0,09	2,5
	Хлеб пшеничный	45	4	2,07	22,86	126	25	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3	0
	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5	6	9,2	24	0,4	0	0,03	0,02	0
	Итого		49,8	47,48	190,78	1404,57	88,38	87,35	318,61	6,03	0	0,28	11,66	11,3

Пятница 2 неделя

№ рец	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	C	PP
110	Борщ с капустой и картофелем	250	2,4	2,9	13,1	85	101	7	66,65	1,09	0	0,11	8,25	8,3
120	Биточки свиные под соусом	100/20	19,3	10	18	210	43,65	19,25	149,58	1,71	0,9	0,06	2,08	1,4
511	Рис отварной	180	11,64	19,48	100	621,9	187	153	522	1,78	0	1	1	33
	Хлеб пшеничный	45	4	2,07	22,86	126	25	6,6	16	0,3	0	0,03	0,3	0
	Хлеб ржаной	25	1,65	1,7	8,35	43,5	6	9,2	24	0,4	0	0,03	0,02	0
	Итого		38,99	36,15	162,31	1086,4	362,65	195,05	778,23	5,28	0,9	1,23	11,65	42,7