

СОГЛАСОВАНО

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

Ю.Н. Пономарев

2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Начальник отдела образования  
Администрации Никифоровского района

Н.В. Мажорова

2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ "Никифоровская СОШ №2"

А. Бреев

2023 г.

Примерное 10-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся

в возрасте от 7-и лет до 10-ти лет

в МБОУ "Никифоровская средняя общеобразовательная школа №2"

на 2023-2024 учебный год

Понедельник 1 неделя

| № рец | Наименование               | Выход г | Белки, г     | Жиры, г      | Углевод<br>ы, г | Эн.<br>ценность,<br>ккал | Ca            | Mg            | P             | Fe           | A          | B1          | PP           | C            |
|-------|----------------------------|---------|--------------|--------------|-----------------|--------------------------|---------------|---------------|---------------|--------------|------------|-------------|--------------|--------------|
| 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 | 150     | 13,16        | 14,03        | 86,9            | 526,43                   | 2,33          | 20,55         | 110,06        | 2,33         | 0          | 0,06        | 0,5          | 0,5          |
| 642   | Какао с молоком            | 200     | 3            | 2            | 13,7            | 80                       | 108,57        | 51,1          | 8             | 0,06         | 0          | 0,03        | 0,012        | 0,52         |
|       | 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            |
|       | Сок в инд. упаковке 200 мл | 200     | 0,4          | 0,4          | 12              | 48                       | 35            | 19,8          | 24            | 4,8          | 0          | 0,6         | 0,6          | 22           |
|       | <b>Итого</b>               |         | <b>58,12</b> | <b>40,23</b> | <b>145,37</b>   | <b>1005,31</b>           | <b>219,74</b> | <b>117,44</b> | <b>331,64</b> | <b>11,11</b> | <b>0,9</b> | <b>0,81</b> | <b>3,512</b> | <b>24,42</b> |

Вторник 1 неделя

| № рец           | Наименование                     | Выход г | Белки, г     | Жиры, г       | Углевод<br>ы, г | Эн.<br>ценность,<br>ккал | Ca            | Mg            | P             | Fe           | A            | B1          | PP           | C            |
|-----------------|----------------------------------|---------|--------------|---------------|-----------------|--------------------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|
| 75              | Горошек зеленый консервированный | 60      | 1,77         | 0,12          | 3,28            | 22                       | 12            | 12,35         | 30            | 0,41         | 0            | 0,03        | 0,07         | 9,6          |
| Фирменное блюдо | Запеканка из мяса куриного       | 90      | 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                | 150     | 3,57         | 25,069        | 21              | 261                      | 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            |
|                 | Сок в инд. упаковке 200 мл       | 200     | 0,4          | 0,4           | 12              | 48                       | 35            | 19,8          | 24            | 4,8          | 0            | 0,6         | 0,6          | 22           |
|                 | Фрукты свежие                    | 100     | 0,48         | 0,48          | 11,76           | 56,4                     | 52,5          | 29,7          | 36            | 7,2          | 0            | 0,9         | 0,9          | 33           |
|                 | <b>Итого</b>                     |         | <b>25,85</b> | <b>43,615</b> | <b>105,67</b>   | <b>820,45</b>            | <b>212,62</b> | <b>137,73</b> | <b>380,29</b> | <b>17,41</b> | <b>28,75</b> | <b>1,82</b> | <b>24,21</b> | <b>88,25</b> |

Среда 1 неделя

| № рец | Наименование                            | Выход г | Белки, г    | Жиры, г      | Углевод<br>ы, г | Эн.<br>ценност<br>ь, ккал | Ca            | Mg           | P             | Fe          | A        | B1          | C           | PP          |
|-------|---|---------|-------------|--------------|-----------------|---------------------------|---------------|--------------|---------------|-------------|----------|-------------|-------------|-------------|
| 24    | Рыба тушеная в соусе                    | 100/20  | 30,42       | 18,57        | 3,2             | 293,73                    | 68            | 16           | 127,2         | 1           | 0        | 0,03        | 2,6         | 0           |
| 511   | Рис отварной                            | 150     | 8,73        | 14,61        | 75              | 466,43                    | 140,76        | 153          | 115,22        | 1,6         | 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           |
|       | Сок в индивидуальной упаковке<br>200 мл | 200     | 0,4         | 0,4          | 12              | 48                        | 35            | 19,8         | 24            | 4,8         | 0        | 0,6         | 0,6         | 22          |
|       | <b>Итого</b>                            |         | <b>45,4</b> | <b>37,35</b> | <b>135,41</b>   | <b>1034,46</b>            | <b>280,76</b> | <b>211,6</b> | <b>316,42</b> | <b>10,1</b> | <b>0</b> | <b>1,69</b> | <b>4,61</b> | <b>57,5</b> |

Четверг 1 неделя

| № рец | Наименование                            | Выход г | Белки, г     | Жиры, г      | Углевод<br>ы, г | Эн.<br>ценност<br>ь, ккал | Ca            | Mg           | P            | Fe           | A           | B1          | C           | PP          |
|-------|---|---------|--------------|--------------|-----------------|---------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 489   | Гуляш из свинины                        | 90/20   | 24           | 22           | 10              | 354                       | 15            | 19           | 96           | 1,1          | 0           | 0,06        | 2,5         | 0           |
| 297   | Каша гречневая рассыпчатая              | 150     | 6            | 6,9          | 41,85           | 267                       | 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           |
|       | Сок в индивидуальной упаковке<br>200 мл | 200     | 0,4          | 0,4          | 12              | 48                        | 35            | 19,8         | 24           | 4,8          | 0           | 0,6         | 0,6         | 22          |
|       | <b>Итого</b>                            |         | <b>36,35</b> | <b>33,17</b> | <b>110,26</b>   | <b>899,5</b>              | <b>113,57</b> | <b>142,6</b> | <b>420,2</b> | <b>12,23</b> | <b>0,02</b> | <b>0,94</b> | <b>5,91</b> | <b>24,5</b> |

Пятница 1 неделя

| № рец | Наименование               | Выход г | Белки, г | Жиры, г | Углевод<br>ы, г | Эн.<br>ценност<br>ь, ккал | Ca     | Mg    | P      | Fe   | A   | B1   | C     | PP   |
|-------|----------------------------|---------|----------|---------|-----------------|---------------------------|--------|-------|--------|------|-----|------|-------|------|
| 120   | Биточки куриные под соусом | 90      | 13,68    | 10,17   | 16,51           | 200,63                    | 43,65  | 19,25 | 149,58 | 1,71 | 0,9 | 0,06 | 2,08  | 1,4  |
| 203   | Макароны отварные с маслом | 150     | 13,16    | 14,03   | 86,9            | 526,43                    | 2,33   | 20,55 | 110,06 | 2,33 | 0   | 0,06 | 0,5   | 0,5  |
| 642   | Какао с молоком            | 200     | 3        | 2       | 13,7            | 80                        | 108,57 | 51,1  | 8      | 0,06 | 0   | 0,03 | 0,012 | 0,52 |
|       | 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    |

|  |                               |     |              |              |               |                |               |              |               |            |            |             |              |              |
|--|-------------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|---------------|--------------|---------------|------------|------------|-------------|--------------|--------------|
|  | Сок в индивидуальной упаковке | 200 | 0,4          | 0,4          | 12            | 48             | 35            | 19,8         | 24            | 4,8        | 0          | 0,6         | 0,6          | 22           |
|  | <b>Итого</b>                  |     | <b>35,89</b> | <b>30,37</b> | <b>160,32</b> | <b>1024,56</b> | <b>220,55</b> | <b>126,5</b> | <b>331,64</b> | <b>9,6</b> | <b>0,9</b> | <b>0,81</b> | <b>3,512</b> | <b>24,42</b> |

**Понедельник 2 неделя**

| № рец | Наименование                            | Выход г | Белки, г     | Жиры, г      | Углевод<br>ы, г | Эн.<br>ценност<br>ь, ккал | Са            | Mg            | P             | Fe           | A           | B1          | C            | PP           |
|-------|---|---------|--------------|--------------|-----------------|---------------------------|---------------|---------------|---------------|--------------|-------------|-------------|--------------|--------------|
| 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              | 150     | 6            | 6,9          | 41,85           | 267                       | 15,57         | 81            | 250,2         | 4,73         | 0,02        | 0,22        | 2,4          | 0            |
| 642   | Какао с молоком                         | 200     | 3            | 2            | 13,7            | 80                        | 108,57        | 51,1          | 8             | 0,06         | 0           | 0,03        | 0,012        | 0,52         |
|       | Хлеб пшеничный                          | 45      | 4            | 2,07         | 22,86           | 126                       | 25            | 6,6           | 16            | 0,3          | 0           | 0,03        | 0,3          | 0            |
|       | Сок в индивидуальной упаковке<br>200 мл | 200     | 0,4          | 0,4          | 12              | 48                        | 35            | 19,8          | 24            | 4,8          | 0           | 0,6         | 0,6          | 22           |
|       | Фрукты свежие                           | 100     | 0,48         | 0,48         | 11,76           | 56,4                      | 52,5          | 29,7          | 36            | 7,2          | 0           | 0,9         | 0,9          | 33           |
|       | <b>Итого</b>                            |         | <b>49,79</b> | <b>31,88</b> | <b>103,73</b>   | <b>758,78</b>             | <b>279,48</b> | <b>198,39</b> | <b>483,78</b> | <b>20,31</b> | <b>0,92</b> | <b>1,84</b> | <b>6,292</b> | <b>56,92</b> |

**Вторник 2 неделя**

| № рец | Наименование                  | Выход г | Белки, г     | Жиры, г       | Углевод<br>ы, г | Эн.<br>ценност<br>ь, ккал | Са            | Mg            | P             | Fe           | A            | B1          | C            | PP           |
|-------|-------------------------------|---------|--------------|---------------|-----------------|---------------------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|-------------|--------------|--------------|
| 77    | Икра кабачковая               | 60      | 1,3          | 4,95          | 7               | 62                        | 57            | 27            | 192           | 0,8          | 0            | 0,1         | 0,9          | 22           |
| Фирм  | Запеканка из мяса куриного    | 90      | 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             | 150     | 3,57         | 25,065        | 21              | 261                       | 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            |
|       | Сок в индивидуальной упаковке | 200     | 0,4          | 0,4           | 12              | 48                        | 35            | 19,8          | 24            | 4,8          | 0            | 0,6         | 0,6          | 22           |
|       | Фрукты свежие                 | 100     | 0,48         | 0,48          | 11,76           | 56,4                      | 52,5          | 29,7          | 36            | 7,2          | 0            | 0,9         | 0,9          | 33           |
|       | <b>Итого</b>                  |         | <b>25,85</b> | <b>43,615</b> | <b>105,67</b>   | <b>820,45</b>             | <b>212,62</b> | <b>137,73</b> | <b>380,29</b> | <b>17,41</b> | <b>28,75</b> | <b>1,82</b> | <b>24,21</b> | <b>88,25</b> |

**Среда 2 неделя**

| № рец                  | Наименование             | Выход г | Белки, г | Жиры, г | Углевод | Эн.    | Са     | Mg  | P      | Fe  | A | B1   | C    | PP  |
|------------------------|--------------------------|---------|----------|---------|---------|--------|--------|-----|--------|-----|---|------|------|-----|
| Фирм<br>енное<br>блюдо | Запеканка из филе минтая | 100     | 30,42    | 18,57   | 3,2     | 293,73 | 68     | 16  | 127,2  | 1   | 0 | 0,03 | 2,6  | 0   |
| 511                    | Рис отварной             | 150     | 8,73     | 14,61   | 75      | 466,43 | 140,76 | 153 | 115,22 | 1,6 | 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           |
|  | Сок в индивидуальной упаковке<br>200 мл | 200 | 0,4         | 0,4          | 12            | 48             | 35            | 19,8         | 24            | 4,8         | 0        | 0,6         | 0,6         | 22          |
|  | <b>Итого</b>                            |     | <b>45,4</b> | <b>37,35</b> | <b>135,41</b> | <b>1034,46</b> | <b>280,76</b> | <b>211,6</b> | <b>316,42</b> | <b>10,1</b> | <b>0</b> | <b>1,69</b> | <b>4,61</b> | <b>57,5</b> |

**Четверг 2 неделя**

| № рец | Наименование                            | Выход г | Белки, г     | Жиры, г     | Углевод<br>ы, г | Эн.<br>ценност<br>ь, ккал | Ca            | Mg           | P             | Fe          | A        | B1          | C           | PP        |
|-------|---|---------|--------------|-------------|-----------------|---------------------------|---------------|--------------|---------------|-------------|----------|-------------|-------------|-----------|
| 489   | Гуляш из куриного филе                  | 90/20   | 24           | 22          | 10              | 354                       | 15            | 19           | 96            | 1,1         | 0        | 0,06        | 2,5         | 0         |
| 203   | Макароны отварные с маслом              | 150     | 13,16        | 14,03       | 86,9            | 526,43                    | 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         |
|       | Сок в индивидуальной упаковке<br>200 мл | 200     | 0,4          | 0,4         | 12              | 48                        | 35            | 19,8         | 24            | 4,8         | 0        | 0,6         | 0,6         | 22        |
|       | <b>Итого</b>                            |         | <b>43,51</b> | <b>40,3</b> | <b>155,31</b>   | <b>1158,93</b>            | <b>100,33</b> | <b>82,15</b> | <b>280,06</b> | <b>9,83</b> | <b>0</b> | <b>0,78</b> | <b>4,01</b> | <b>25</b> |

**Пятница 2 неделя**

| № рец | Наименование                            | Выход г | Белки, г     | Жиры, г      | Углевод<br>ы, г | Эн.<br>ценност<br>ь, ккал | Ca            | Mg            | P            | Fe          | A          | B1          | C            | PP           |
|-------|---|---------|--------------|--------------|-----------------|---------------------------|---------------|---------------|--------------|-------------|------------|-------------|--------------|--------------|
| 120   | Биточки свиные под соусом               | 90/20   | 13,68        | 10,17        | 16,51           | 200,63                    | 43,65         | 19,25         | 149,58       | 1,71        | 0,9        | 0,06        | 2,08         | 1,4          |
| 511   | Рис отварной                            | 150     | 8,73         | 14,61        | 75              | 466,43                    | 140,76        | 153           | 115,22       | 1,6         | 0          | 1           | 1            | 33           |
| 642   | Какао с молоком                         | 200     | 3            | 2            | 13,7            | 80                        | 108,57        | 51,1          | 8            | 0,06        | 0          | 0,03        | 0,012        | 0,52         |
|       | Хлеб ржаной                             | 25      | 1,65         | 1,7          | 8,35            | 43,5                      | 6             | 9,2           | 24           | 0,4         | 0          | 0,03        | 0,02         | 0            |
|       | Хлеб ржаной                             | 25      | 1,65         | 1,7          | 8,35            | 43,5                      | 6             | 9,2           | 24           | 0,4         | 0          | 0,03        | 0,02         | 0            |
|       | Сок в индивидуальной упаковке<br>200 мл | 200     | 0,4          | 0,4          | 12              | 48                        | 35            | 19,8          | 24           | 4,8         | 0          | 0,6         | 0,6          | 22           |
|       | <b>Итого</b>                            |         | <b>29,11</b> | <b>30,58</b> | <b>133,91</b>   | <b>882,06</b>             | <b>339,98</b> | <b>261,55</b> | <b>344,8</b> | <b>8,97</b> | <b>0,9</b> | <b>1,75</b> | <b>3,732</b> | <b>56,92</b> |