

Утверждаю:
Директор МБОУ НСОШ
Губкова И.А.
« 01 » 09 2023г.



**Перспективное двенадцатидневное меню
учащихся 1 – 4 классов на 2023- 2024 учебный год
МБОУ «Николаевская СОШ», Татьяновский филиал МБОУ «Николаевская СОШ»**

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Калорийность (ккал)	Витамины (мг)				Мин. Вещества			
			белки	жиры	углеводы		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 день														
	Завтрак													
№1	Макароны отварные	150,0	5,03	7,89	5,49	204,2	0,32	-	-	10,62	3,1	146,74	27,4	3,1
№ 2	Тефтели	90,0	6,53	5,22	1,82	171,75	0,08	1,12	-	-	32,6	-	-	1,29
№3	Подлив	50,0	1,42	5,12	9,09	175,12	0,01	0,8	8,50	0,04	2,04	5,66	2,88	0,12
№4	Хлеб пшеничный	30,0	2,37	0,3	14,49	70,5	0,45	-	-	8,7	7,8	24,94	10,51	0,48
№ 5	Чай сладкий с витаминами	200	-	-	14,97	56,1	-	2,5	-	-	0,4	-	-	0,04
№6	Яблоко	200	0,4	0,4	9,8	47,00	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
	Итого		15,75	18,93	55,66	724,67	0,89	14,42	13,5	19,56	61,9	188,34	49,7	7,23
2 день														
	Завтрак													
№1	Картофельное пюре	150	6,94	7,01	3,06	101,04	0,16	13,9	30,18	0,27	47,56	11,4	38,07	1,39
№2	Котлета рыбная в подливе с овощ	90,0	14,52	8,03	7,51	207,8	0,12	1,03	14,65	1,65	22,98	138,9	31,53	0,80
№ 3	Хлеб пшеничный	30,0	2,37	0,3	14,49	70,5	0,45	-	-	8,7	7,8	24,94	10,51	0,48
№4	Закуска: огурец свежий/соленый	30,00	0,70	-	2,80	13,90	0,03	10	10	0,1	23	42	14	0,6
№5	Компот с витаминами	200,00	0,36	0,04	23,56	92,2	0,04	0,8	-	2,75	70,93	63,51	45,68	1,44
№6	Апельсин	200,00	0,9	0,2	8,1	43,00	0,04	60	8,0	0,2	34	23	13	0,3

	Итого		25,79	15,58	59,52	528,44	0,84	85,73	62,83	13,67	206,27	303,75	152,79	5,01	
3 день															
	Завтрак														
№1	Пюре гороховое	150,0	8,05	1,2	6,55	135	0,29	0,6	-	-	21	147	54	-	
№2	Котлета куриная	90	9,83	8,22	17,82	233,75	0,08	0,12	23	-	35	133,10	25,7	1,20	
№3	Хлеб пшеничный	30,0	2,37	0,3	14,49	70,5	0,45	-	-	8,7	7,8	24,94	10,51	0,48	
№	подлив	50,0	11,2	7,08	25,35	175,12	0,01	0,8	8,5	0,04	2,04	5,66	2,88	0,12	
№4	Кисель с витаминами	200,00	-	-	19,6	80,00	-	0,25	-	-	6	-	-	0,4	
№ 5	Банан	200,00	1,5	0,5	21	96	0,04	10	20	0,4	8	28	42	0,6	
	Итого		32,95	17,3	104,81	790,37	0,87	11,77	51,5	9,14	79,84	338,7	135,09	2,8	
4 день															
	Обед														
№1	Плов	300,00	12,33	15,01	9,06	350,03	0,1	1,9	-	-	30,8	-	-	2,6	
№2	Хлеб пшеничный	30,0	2,37	0,3	14,49	70,5	0,45	-	-	8,7	7,8	24,94	10,51	0,48	
№3	Чай сладкий с витаминами	200	-	-	14,97	56,1	-	2,5	-	-	0,4	-	-	0,04	
№4	Яблоко	200	0,4	0,4	9,8	47,00	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2	
	Итого		15,1	15,71	48,32	523,63	0,58	14,4	5,0	8,9	55	35,94	19,51	5,32	
5 день															
	Обед														
№1	Гречка отварная	150,0	1	3,87	0,07	112,85	0,20	1,13	39,33	1,3	70,66	248	164,6	5,3	
№2	Котлета домашняя	90	23,46	25,82	0,5	328		23,5			56		20,2	1,8	

													8	2
№ 3	Подлив	50	11,2	7,08	25,35	175,12	0,01	0,8	8,50	0,04	2,04	5,66	2,88	0,12
№4	Хлеб пшеничный	30,0	2,37	0,3	14,49	70,5	0,45	-	-	8,7	7,8	24,94	10,51	0,48
№5	Закуска: огурец свежий/соленый	30,00	0,70	-	2,80	13,90	0,03	10	10	0,1	23	42	14	0,6
№6	Компот с витаминами	200,00	0,36	0,04	23,56	92,2	0,04	0,8	-	2,75	70,93	63,51	45,68	1,44
№ 7	Йогурт	150,00	1,6	1,2	13,8	70,00	-	-	46,0	0,1	100,0	109,0	10	-
	Итого		27,06	20,71	97,89	862,57	0,81	12,85	126,83	12,99	309,43	626,21	273,37	8,6

6 день

	Завтрак													
№1	Макаронны отварные	150,0	5,03	7,89	5,49	204,2	0,32	-	-	10,62	3,1	146,74	27,4	3,1
№ 2	Тефтели	90,0	6,53	5,22	1,82	171,75	0,08	1,12	51	-	32,6			1,29
№ 3	Подлив	50,0	1,42	5,12	9,09	175,12	0,01	0,8	8,50	0,04	2,04	5,66	2,88	0,12
№4	Хлеб пшеничный	30,0	2,37	0,3	14,49	70,5	0,45	-	-	8,7	7,8	24,94	10,51	0,48
№ 5	Чай сладкий с витаминами	200	-	-	14,97	56,1	-	2,5	-	-	0,4	-	-	0,04
№ 6	Яблоко	200	0,4	0,4	9,8	47,00	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
	Итого		15,75	18,93	55,66	724,67	0,89	14,42	13,5	19,56	61,9	188,34	49,7	7,23

7 день

	Завтрак													
№1	Картофельное	150,0	6,94	7,01	3,06	101,04	0,16	13,9	30,18	0,27	47,5	11,4	38,0	1,3

	пюре												7	9
№2	Гуляш из курицы	100,0	11,33	11,25	3,42	160	0,02	1,92			28,3 3			0,8 3
№ 3	Хлеб пшеничный	30,0	2,37	0,3	14,49	70,5	0,45	-	-	8,7	7,8	24,9 4	10,5 1	0,4 8
№4	Закуска: огурец свежий/соленый	30,00	0,70	-	2,80	13,90	0,03	10	10	0,1	23	42	14	0,6
№5	Компот с витаминами	200,00	0,36	0,04	23,56	92,2	0,04	0,8	-	2,75	70,9 3	63,5 1	45,6 8	1,4 4
№6	Йогурт	150,00	1,6	1,2	13,8	70,00	-	-	46,0	0,1	100, 0	109, 0	10	-
	Итого		23,3	19,8	61,13	507,64	0,70	26,62	86,18	14,22	277, 56	512, 33	180, 41	4,7 4

8 день

	Завтрак													
№1	Гороховое пюре	150	8,05	1,2	6,55	135	0,29	0,6			21	147	54	
№2	Котлета куриная	90,0	9,83	8,22	17,82	233,75	0,08	0,12	23	-	35	133, 1	25,7	1,2
№ 3	Подлив	50,0	1,42	5,12	9,09	175,12	0,01	0,8	8,50	0,04	2,04	5,66	2,88	0,1 2
№4	Хлеб пшеничный	30,0	2,37	0,3	14,49	70,5	0,45	-	-	8,7	7,8	24,9 4	10,5 1	0,4 8
№5	Кисель с витаминами	200,00	-	-	19,6	80,00	-	0,25	-	-	6	-	-	0,4
№ 6	Банан	200,00	1,5	0,5	21	96	0,04	10	20	0,4	8	28	42	0,6
	Итого		23,17	15,34	88,55	790,37	0,87	11,77	51,5	9,14	79,8 4	338, 7	135, 09	2,8

9 день

	Завтрак													
№1	плов	300,0	12,33	15,01	9,06	350,03	0,1	1,9			30,8			2,6
№2	Хлеб пшеничный	30,0	2,37	0,3	14,49	70,5	0,45	-	-	8,7	7,8	24,9	10,5	0,4

												4	1	8
№4	Чай сладкий с витаминами	200	-	-	14,97	56,1	-	2,5	-	-	0,4	-	-	0,04
№ 5	Яблоко	200	0,4	0,4	9,8	47,00	0,03	10	5	0,2	16	11	9	2,2
	Итого		15,1	15,71	48,32	523,63	0,58	14,4	5	8,9	55	35,94	19,51	3,32
10 день														
	Завтрак													
№1	Гречка отварная	150,0	1	3,87	0,07	112,85	0,2	1,13	39,33	1,3	70,66	248	164,6	5,3
№2	Котлета домашняя	90	23,46	25,82	0,5	328		23,5			56		20,28	1,82
№ 3	подлив	50	11,2	7,08	25,35	175,12	0,01	0,8	8,50	0,04	2,04	5,66	2,88	0,12
№4	Хлеб пшеничный	30,0	2,37	0,3	14,49	70,5	0,45	-	-	8,7	7,8	24,94	10,51	0,48
№5	Закуска: огурец свежий/соленый	30,00	0,70	-	2,80	13,90	0,03	10	10	0,1	23	42	14	0,6
№6	Компот с витаминами	200,00	0,36	0,04	23,56	92,2	0,04	0,8	-	2,75	70,93	63,51	45,68	1,44
№ 7	Йогурт	150,00	1,6	1,2	13,8	70,00	-	-	46,0	0,1	100,0	109,0	10	-
	Итого		40,69	38,31	80,57	862,57	0,73	36,23	103,83	12,99	280,43	493,11	267,95	9,76

Исполнитель: Феер Наталья Михайловна тел. 89069621536