

Утверждаю:
Директор МБОУ НСОШ
Губкова И.А.
« 07 » 09 2023г.



Перспективное четырнадцатидневное меню
учащихся 5 – 11 классов на 2023-2024 учебный год
МБОУ «Николаевская СОШ», Татьяновский филиал МБОУ «Николаевская СОШ»

№1	Плов	200,00	12,33	15,01	9,06	350,03	0,1	1,9	-	-	30,8	-	-	2,6
№2	Хлеб пшеничный	100,0	2,37	0,3	14,49	70,5	0,45	-	-	8,7	7,8	24,94	10,51	0,48
№3	Закуска: капуста свежая/квашенная	50	1,08	0,06	2,64	11,4	-	14,7	1	0,1	30	20	13	1,5
№4	Чай сладкий с витаминами	200	-	-	14,97	56,1	-	2,5	-	-	0,4	-	-	0,04
	Итого		16,2	15,31	51,42	497,63	0,57	6,4	0,2	8,98	48,6	47,74	24,31	3,62
4 день														
	Завтрак													
№1	Рассольник	200,00	4,81	5,89	28,45	188,99	0,1	11,8	-	-	46,75	192,5	33,25	1,07
№ 2	Хлеб пшеничный	100,0	2,37	0,3	14,49	70,5	0,45	-	-	8,7	7,8	24,94	10,51	0,48
№3	Закуска: морковь отварная	50	1,3	-	9,1	33,00	4	5,6	222	2,7	2,7	5,5	9,5	3,9
№4	Чай сладкий с витаминами	200	-	-	14,97	56,1	-	2,5	-	-	0,4	-	-	0,04
	Итого		8,24	6,23	69,3	365,59	0,62	22,6	10	11,55	148,48	322,95	103,44	3,59
5 день														
	Завтрак													
№1	Гречка отварная	200,0	1	3,87	0,07	112,85	0,20	1,13	39,33	1,3	70,66	248	164,6	5,3
№2	Курица в соусе с томатом	100,0	11,33	11,25	3,42	160	0,02	1,92	-	-	28,33	-	-	0,83
№3	Хлеб пшеничный	100,0	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	50,00	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 день															Ито
№1	Каша рисовая молочная с маслом	200 15	3,45 3,08 0,09	0,30 3,84 12,37	38,65 5,64 0,135	161,50 69,6 112,2	0,08	0,57	0,05	0,41	66,05	79,86	19,0 2	0,50	
№2	Чай сладкий с витаминами	200	-	-	14,97	56,1	-	2,5	-	-	0,4	-	-	0,04	
№ 3	Хлеб	30,0	2,37	0,3	14,49	70,5	0,45	-	-	8,7	7,8	24,94	10,5 1	0,48	
	Итого		13,7	21,85	76,335	661,62	0,59	6,87	2,06	9,11	214,8 5	210,8	55,5 3	3,84	
7 день															
	Завтрак														
№1	Макароны отварные	200,0	5,03	7,89	5,49	204,2	0,32	-	-	10,62	3,1	146,74	27,4	3,1	
№ 2	Ленивые голубцы	80,0	10,56	8,68	4,93	121,38	0,07	1,13	51	-	57,08	141,4	28,4	1,27	
	Подлив	50,0	1,42	5,12	9,09	27	0,01	0,8	8,50	0,04	2,04	5,66	2,88	0,12	
№3	Хлеб пшеничный	100,0	2,37	0,3	14,49	70,5	0,45	-	-	8,7	7,8	24,94	10,5 1	0,48	
№ 4	Закуска: свекла отварная	50	1,5	-	12,9	21,00	0,02	2	0,20	0,1	9,6	22,8	13,8	0,5	
№ 4	Чай сладкий с витаминами	200/15	-	-	14,97	56,1	-	2,5	-	-	0,4	-	-	0,04	
	Итого		10,32	13,31	56,94	500,18	0,8	5,3	8,70	19,46	22,94	200,14	54,5 9	4,24	
8 день															
	Завтрак														
№1	Борщ из свежей капусты	200,0	2,9	9,99	17,7	179,15	0,04	8,43	-	-	54,75	197,75	28	1,2	
№ 2	Хлеб пшеничный	100,0	2,37	0,3	14,49	70,5	0,45	-	-	8,7	7,8	24,94	10,5 1	0,48	

№ 3	Закуска: огурец свежий/соленый	50,00	0,70	-	2,80	13,90	0,03	10	10	0,1	23	42	14	0,6
№4	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
	Итого		6,33	10,33	58,55	355,75	0,56	19,23	10	11,55	156,48	328,2	98,19	3,72

9 день

	Завтрак													
№1	Картофельное пюре	200	6,94	7,01	3,06	101,04	0,16	13,9	30,18	0,27	47,56	11,4	38,07	1,39
	Подлив	50,0	1,42	5,12	9,09	27	0,01	0,8	8,50	0,04	2,04	5,66	2,88	0,12
№ 2	котлета	80	9,83	8,22	17,82	233,75	0,08	0,12	23	-	35	133,10	25,7	1,20
№3	Хлеб пшеничный	100,0	2,37	0,3	14,49	70,5	0,45	-	-	8,7	7,8	24,94	10,51	0,48
№4	Закуска: капуста свежая/квашенная	50	1,08	0,06	2,64	11,4	-	14,7	1	0,1	30	20	13	1,5
№5	Чай сладкий с витаминами	200	-	-	14,97	56,1	-	2,5	-	-	0,4	-	-	0,04
	Итого		11,81	12,49	44,25	499,79	0,62	31,9	39,68	9,11	87,8	62,00	64,46	3,53

10 день

	Завтрак													
№1	Суп с макаронными изделиями	200,0	3,25	5,62	14,06	121,84	0,03	0,76	-	-	27,6	-	12,6	162,6
№2	Хлеб пшеничный	100,0	2,37	0,3	14,49	70,5	0,45	-	-	8,7	7,8	24,94	10,51	0,48
№3	Закуска: огурец свежий/соленый	50,00	0,70	-	2,80	13,90	0,03	10	10	0,1	23	42	14	0,6

№1	Макароны отварные	200,0	5,03	7,89	5,49	204,2	0,32	-	-	10,62	3,1	146,74	27,4	3,1
	Подлив	50,0	1,42	5,12	9,09	27	0,01	0,8	8,50	0,04	2,04	5,66	2,88	0,12
№2	Тефтели	80,0	6,53	5,22	1,82	171,75	0,08	1,12	-	-	32,6	-	-	1,29
№3	Хлеб пшеничный	100,0	2,37	0,3	14,49	70,5	0,45	-	-	8,7	7,8	24,94	10,5 1	0,48
№ 4	Закуска: свекла отварная	50	1,5	-	12,9	21,00	0,02	2	0,20	0,1	9,6	22,8	13,8	0,5
№ 5	Чай сладкий с витаминами	200/15	-	-	14,97	56,1	-	2,5	-	-	0,4	-	-	0,04
	Итого		10,32	13,31	56,94	550,55	0,8	5,3	8,70	19,46	22,94	200,14	54,5 9	4,24

14 день

	Завтрак													
№1	Суп гороховый	200,0	3,66	5,8	22,17	258,32	0,04	5,84	0,13	0,19	28,96	78,56	22,2 4	1,03
№ 2	Хлеб пшеничный	100,0	2,37	0,3	14,49	70,5	0,45	-	-	8,7	7,8	24,94	10,5 1	0,48
№3	Закуска: огурец свежий/соленый	50,00	0,70	-	2,80	13,90	0,03	10	10	0,1	23	42	14	0,6
№ 4	Компот с витаминами	200,00	0,36	0,04	23,56	92,2	0,04	0,8	-	2,75	70,93	63,51	45,6 8	1,44
	Итого		7,09	6,14	63,02	434,92	0,56	24,7	10,1 3	11,74	130,6 9	209,01	92,4 4	3,55

Исполнитель: Бабич Татьяна Анатольевна тел. 89628082838