

Утверждаю  
 Директор школы: *Авдоткина Т.Ю.*  
 Подпись *Т.Ю. Авдоткина*  
 Дата *05.09.2023*



Организация: Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение "Николаевская средняя общеобразовательная школа" Саракташского района Оренбургской области

Имя меню: Десертное меню для обучающихся МОБУ "Николаевская СОШ" в возрасте 7-11 лет

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питания: Без особенностей

Срок действия меню: 01.09.2023 - 31.05.2024

№ рецептур	Название блюда	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал	B1 мг	B2 мг	A мг рет.э	D мкг	C мг	Na мг	K мг	Ca мг	Mg мг	P мг	Fe мг	I мг	Se мг	F мг	
																					г
Понедельник, 1 неделя																					
<b>Завтрак</b>																					
54-8з	Салат из белокочанной капусты с морковью	80	1,3	8,1	7,7	108,7	0,03	0,03	162,02	0	30,81	113,69	217,96	37,06	13,87	25,61	0,48	13,08	0,21	11,12	
54-5с	Суп из овощей с фрикадельками мясными	210	9,1	6,4	14,6	152,1	0,09	0,09	107,56	0,04	7,83	166,96	509,8	18,97	27	96,69	1,46	27,16	0,72	51,39	
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,38	0	1,16	1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7	0,7	
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	1,22	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0	
Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5	0,04	0,05	20	0	10	31	348	8	42	28	0,6	0,05	1	2,2	
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	2,4	5,8	
Пром.	Итого за день	650	16,4	15,6	76,3	511,2	0,24	0,21	289,96	0,04	49,8	634,51	1192,19	146,03	102,43	216,42	4,53	41,58	10,53	71,21	
Вторник, 1 неделя																					
<b>Завтрак</b>																					
54-5в	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,8	4,1	2,5	49,9	0,03	0,04	85,84	0	15,28	107,58	175,73	22,4	13,39	24,52	0,62	12,42	0,29	19,16	
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,02	18,36	0,09	0	149,04	53,8	105,83	7,19	40,7	0,73	20,77	0,06	11,92	
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4	0,05	0,06	286,32	0,02	1,31	248,86	208,85	34,93	54,51	112,34	1	35,07	12,19	94,95	
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	0,01	0,07	6,9	0	0,3	19,68	81,35	103,48	9,92	46,33	0,78	4,5	0,88	10	
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	2,4	5,8	
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0	
Пром.	Итого за день	590	26,1	16,4	74,7	552	0,23	0,22	397,42	0,11	16,89	846,76	605,93	281,64	100,01	281,49	4,35	74,04	22	141,83	
Среда, 1 неделя																					
<b>Завтрак</b>																					
54-12м	Плов с курицей	250	34	10,1	41,5	393,3	0,11	0,1	183,75	0	2,95	363,58	479,07	94,27	135,41	291,89	2,51	49,72	34,42	211,65	
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0	0	
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	2	0,3	8	
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0	
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	2,4	5,8	
Пром.	Итого за день	610	39,7	11,2	97,9	652,3	0,24	0,17	188,75	0	16,95	723,18	1083,27	139,27	167,41	374,49	8,73	53	43,3	225,45	
Четверг, 1 неделя																					
<b>Завтрак</b>																					
54-28м	Жаркое по-домашнему из курицы	250	31	7,8	22	282	0,19	0,16	40,9	0,11	12,83	358,77	990,15	31,63	12,6	269,75	2,87	54,58	25,84	208,63	
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	2,4	5,8	
Пром.	Йогурт 2.5%	200	6,8	5	11	116,2	0,48	0,4	44	0	1,4	70	258	216	32	188	0,2	0	0	0	
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0	
Пром.	Итого за день	510	42,1	13,3	59,4	526,2	0,75	0,59	84,9	0,11	14,23	750,37	1334,35	262,63	173	515,95	4,29	55,86	34,42	214,43	
Пятница, 1 неделя																					
<b>Завтрак</b>																					
54-16в	Винегрет с растительным маслом	80	0,9	7,2	5,3	89,5	0,03	0,02	97,18	0	3,01	267,99	170,47	16,14	12,89	28,53	0,55	10,48	0,18	15,8	
54-10г	Картофель отварной в масле	150	4,5	5,5	26,5	173,7	0,14	0,13	8,34	0	10,91	169,44	691,54	62,08	33,33	108,62	1,18	30,84	1,5	50,7	
54-3р	Котлета рыбная (минтай)	100	14	2,7	8,6	114,3	0,08	0,1	19,56	0,32	0,16	220,39	301,05	40,44	41,3	188,59	0,88	137,81	13,84	566,11	
54-1нн	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0	0,02	0,05	0,17	108,08	2,11	4,31	0,08	0	0	0	
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	2,4	5,8	
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0	
Пром.	Итого за день	590	24,2	15,9	86,6	586,5	0,33	0,28	140,08	0,32	14,1	979,47	1249,43	241,74	104,63	387,65	3,91	180,41	24,1	638,41	

Понедельник, 2 неделя		Вторник, 2 неделя		Среда, 2 неделя		Четверг, 2 неделя		Пятница, 2 неделя		Суббота, 2 неделя		Воскресенье, 2 неделя		Итого за неделю													
Код	Наименование	Масса, г	Углеводы, г	Энергетический В1, мг	В2, мг	А, ммг рет.э	Д, ммг	С, ммг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мкг										
<b>Завтрак</b>																											
54-1г	Макаронные отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,06	0,02	18,36	0,09	0	149,04	53,8	105,83	7,19	40,7	0,73	20,77	0,06	11,92							
54-4м	Котлета из говядины	80	14,6	13,9	13,1	236,2	0,06	0,12	17,7	0,07	0,1	198,18	235,68	31,92	20,93	146,77	2,05	15,64	3,14	49,4							
54-3сод	Соус красный основной	15	0,5	0,4	1,3	10,6	0	0	19,22	0,01	0,4	1,85	21,29	1,38	1,84	3,58	0,08	0,27	0,07	1,35							
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	210	4,1	3	11,7	90,3	0,03	0,13	13,95	0	0,55	40,47	193,18	155,73	32,2	112,13	1,12	9,45	1,85	21							
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0							
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	2,4	5,8							
Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5	0,04	0,05	20	0	10	31	348	8	42	28	0,6	0,05	1	2,2							
Пром.	Итого за день	640	19	12,6	73,2	482,9	0,21	0,23	219,76	0,29	16,86	711,59	876,52	369,04	92,38	298,35	3,74	21,03	14,16	41,4							
<b>Средняя, 2 неделя</b>																											
<b>Завтрак</b>																											
54-5а	Салат из свежих помидоров и огурцов	80	0,8	4,1	2,5	49,9	0,03	0,04	85,84	0	15,28	107,58	175,73	22,4	13,39	24,52	0,62	12,42	0,29	19,16							
54-2дм	Рагу из говядины	240	25,2	8,5	21	260,8	0,17	0,14	311,61	0	13,5	337,66	886,28	38,63	112,02	231,02	2,56	51,56	20,45	187,63							
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0							
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	2,4	5,8							
Пром.	Сок яблочный	200	1	0,2	20,2	86,6	0,02	0,02	0	0	4	12	240	14	8	14	2,8	0	0	0							
Пром.	Итого за день	580	31,3	13,3	70,1	525,3	0,3	0,23	397,45	0	32,78	778,84	1388,21	90,03	148,41	327,14	7,2	65,26	29,32	212,59							
<b>Средняя, 2 неделя</b>																											
<b>Завтрак</b>																											
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	0,21	0,12	19,19	0,09	0	149,45	219,36	46,62	120,16	180,99	4,05	22,28	3,52	16,06							
54-2м	Гуляш из говядины	90	15,3	14,9	3,5	208,9	0,05	0,11	22,92	0,06	1,27	108,88	290,19	50,16	20,93	149,96	2,21	15,35	0,29	56,45							
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	0,01	0,07	6,9	0	0,3	19,68	81,35	103,48	9,92	46,33	0,78	4,5	0,88	10							
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0							
Пром.	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	0,02	5	0	10	26	278	16	9	11	2,2	2	0,3	8							
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	2,4	5,8							
Пром.	Итого за день	600	29,8	23,2	84,2	665,9	0,38	0,35	54,01	0,15	11,57	625,61	955,1	231,26	175,01	445,88	10,46	45,41	13,57	96,31							
<b>Пятница, 2 неделя</b>																											
<b>Завтрак</b>																											
54-11а	Салат из моркови и яблок	80	0,7	8,1	5,7	99	0,04	0,04	977,2	0	4,84	119,71	164,34	18	20,76	29,84	0,88	13,59	0,12	28,76							
54-21г	Горошница	150	14,5	1,3	33,8	204,8	0,44	0,09	0,9	0	0	165,91	543,48	124,95	69,91	215	4,45	23,83	8,65	22,5							
54-23м	Биточек из курицы	75	14,3	3,2	10	126,5	0,05	0,05	4,73	0	0,47	158,23	171,64	24,73	48,04	107,79	1,03	12,82	13,79	76,73							
54-3сод	Соус красный основной	15	0,5	0,4	1,3	10,6	0	0	19,22	0,01	0,4	1,85	21,29	1,38	1,84	3,58	0,08	0,27	0,07	1,35							
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0	0,01	0,38	0	1,16	1,26	30,23	67	4,56	8,52	0,77	0,01	0,02	0,7							
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8	0,04	0,01	0	0	0	199,6	37,2	8	5,6	26	0,44	1,28	2,4	5,8							
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2	0,04	0,02	0	0	0	122	49	7	9,4	31,6	0,78	0	6,18	0							
Пром.	Итого за день	580	34,5	13,6	83,8	596,8	0,61	0,22	1002,43	0,01	6,87	768,56	1017,18	251,06	160,11	422,33	8,43	51,8	31,23	135,84							
<b>Средние показатели за завтрак</b>																											
586,5	Масса, г	29,19	Углеводы, г	15,78	Энергетический В1, мг	576,1	В2, мг	0,35	0,28	0	18,11	753	Na, мг	753	K, мг	232,16	Mg, мг	130,06	P, мг	362,99	Fe, мг	6,08	I, мкг	63,58	Se, мкг	23,63	F, мкг
586,5	Масса, г	29,2	Углеводы, г	15,8	Энергетический В1, мг	576,1	В2, мг	0,4	0,3	0	18,1	753	Na, мг	753	K, мг	232,2	Mg, мг	130,1	P, мг	363	Fe, мг	6,1	I, мкг	63,6	Se, мкг	23,6	F, мкг