



Утверждаю
 директор МОБУ "Николаевская СОШ"
 Г. Ф. Надоненко

"28" августа 2023 г.

Десятидневное меню МОБУ "Николаевская СОШ" для обучающихся 12 лет и старше на 2023-2024 учебный год (осенне-зимний период)

| № рецепт | Прием пищи, наименование блюда | Вес блюда | Пищевые вещества | | | Ккал | Витамины | | | | Минеральные вещества | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|----------------------------------|------------|------------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|--------------|---------------|-------------|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| | | | Б | Ж | У | | В1 | С | А | Е | Са | Mg | P | Fe | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ДЕНЬ 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 11 | Салат из соленых огурцов с луком | 100 | 0,00 | 0,45 | 16,88 | 85,50 | 0,02 | 23,40 | 0,14 | 2,25 | 128,10 | 23,10 | 15,45 | 0,15 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 83/121 | Суп картофельный с мяс. фрик. | 250 | 6,64 | 5,18 | 15,44 | 139,00 | 0,00 | 0,10 | 0,00 | 0,50 | 99,80 | 35,80 | 139,80 | 0,03 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 376 | Чай с сахаром | 180 | 0,20 | 0,00 | 5,80 | 23,80 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,80 | 3,00 | 3,45 | 0,10 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ГОСТ | Хлеб ржаной | 30 | 2,00 | 0,30 | 12,00 | 58,60 | 0,10 | 0,03 | 0,00 | 0,21 | 0,66 | 0,90 | 0,75 | 0,75 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ГОСТ | Хлеб пшеничный | 60 | 4,90 | 0,70 | 25,20 | 126,70 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 27,30 | 8,40 | 21,90 | 2,10 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого за день | 620 | 13,74 | 6,63 | 75,32 | 433,60 | 0,14 | 23,53 | 0,14 | 2,96 | 264,66 | 71,20 | 181,35 | 3,13 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ДЕНЬ 2 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 397 | Какао с молоком | 200 | 3,90 | 4,30 | 12,40 | 106,70 | 0,03 | 0,80 | 2,00 | 0,20 | 86,50 | 12,40 | 89,20 | 0,50 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 226 | Макаронные отварные | 180 | 5,40 | 6,36 | 36,00 | 213,60 | 0,05 | 0,00 | 0,02 | 0,99 | 15,20 | 18,50 | 85,20 | 1,10 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 405 | Курица в соусе с томатами | 100 | 6,89 | 5,00 | 1,67 | 93,56 | 0,01 | 1,70 | 0,01 | 0,37 | 50,56 | 11,33 | 66,67 | 0,56 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ГОСТ | Хлеб ржаной | 30 | 2,00 | 0,30 | 12,00 | 58,60 | 0,10 | 0,03 | 0,00 | 0,21 | 0,66 | 0,90 | 0,75 | 0,75 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ГОСТ | Хлеб пшеничный | 60 | 4,90 | 0,70 | 25,20 | 126,70 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 27,30 | 8,40 | 21,90 | 2,10 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | Итого за день: | 570 | 23,09 | 16,66 | 87,27 | 599,16 | 0,21 | 2,53 | 2,03 | 1,77 | 180,22 | 51,53 | 263,72 | 5,01 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ДЕНЬ 3 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 443 | Плов из говядины | 280 | 22,70 | 22,80 | 47,90 | 491,00 | 0,06 | 1,06 | 0,10 | 1,41 | 13,80 | 39,80 | 105,00 | 0,98 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 33 | Кисель ягодно-фруктовый | 180 | 1,50 | 0,00 | 15,60 | 58,88 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,00 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ГОСТ | Хлеб ржаной | 30 | 2,00 | 0,30 | 12,00 | 58,60 | 0,10 | 0,03 | 0,00 | 0,21 | 0,66 | 0,90 | 0,75 | 0,75 | | | | | | | | | | | | | | | | |
| ГОСТ | Хлеб пшеничный | 60 | 4,90 | 0,70 | 25,20 | 126,70 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 27,30 | 8,40 | 21,90 | 2,10 | | | | | | | | | | | | | | | | |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|-----------------------|--|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|--------------|---------------|-------------|
| Итого за день: | | 550 | 31,10 | 23,80 | 100,70 | 735,18 | 0,18 | 1,09 | 0,10 | 1,62 | 42,76 | 49,10 | 127,65 | 3,93 |
| ДЕНЬ 4 | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 376 | Чай с сахаром | 180 | 0,20 | 0,00 | 5,80 | 23,80 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,80 | 3,00 | 3,45 | 0,10 |
| 276 | Жаркое по-домашнему с говядиной | 280 | 34,25 | 8,77 | 30,46 | 337,63 | 0,12 | 11,96 | 0,02 | 1,40 | 29,87 | 29,63 | 257,25 | 0,35 |
| ГОСТ | Хлеб ржаной | 30 | 2,00 | 0,30 | 12,00 | 58,60 | 0,10 | 0,03 | 0,00 | 0,21 | 0,66 | 0,90 | 0,75 | 0,75 |
| ГОСТ | Хлеб пшеничный | 60 | 4,90 | 0,70 | 25,20 | 126,70 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 27,30 | 8,40 | 21,90 | 2,10 |
| Итого за день: | | 550 | 41,35 | 9,77 | 73,46 | 546,73 | 0,24 | 11,99 | 0,02 | 1,61 | 66,63 | 41,93 | 283,35 | 3,30 |
| ДЕНЬ 5 | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 67 | Салат «Винегрет» с растительным маслом | 100 | 1,17 | 8,83 | 7,50 | 126,00 | 0,03 | 7,00 | 0,02 | 3,83 | 25,83 | 14,33 | 158,83 | 0,83 |
| 86 | Суп-лапша по-домашнему кур. | 250 | 12,63 | 9,10 | 35,50 | 234,10 | 0,12 | 0,60 | 1,10 | 0,13 | 39,60 | 18,50 | 112,30 | 1,50 |
| 376 | Компот из сухофруктов | 180 | 0,50 | 0,02 | 20,50 | 83,90 | 0,03 | 25,50 | 0,00 | 0,00 | 54,60 | 21,00 | 45,30 | 0,70 |
| ГОСТ | Хлеб ржаной | 30 | 2,00 | 0,30 | 12,00 | 58,60 | 0,10 | 0,03 | 0,00 | 0,21 | 0,66 | 0,90 | 0,75 | 0,75 |
| ГОСТ | Хлеб пшеничный | 60 | 4,90 | 0,70 | 25,20 | 126,70 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 27,30 | 8,40 | 21,90 | 2,10 |
| Итого за день: | | 620 | 21,20 | 18,95 | 100,70 | 629,30 | 0,30 | 33,13 | 1,12 | 4,17 | 147,99 | 63,13 | 339,08 | 5,88 |
| ДЕНЬ 6 | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 694 | Кофейный напиток на молоке | 180 | 3,40 | 3,10 | 10,00 | 81,70 | 0,01 | 0,25 | 0,00 | 0,00 | 26,48 | 3,43 | 17,20 | 0,03 |
| 309 | Макаронные отварные | 150 | 4,50 | 6,13 | 25,40 | 124,13 | 0,05 | 0,00 | 0,02 | 1,00 | 15,20 | 18,50 | 89,20 | 0,80 |
| 211/48 | Котлета с красным соусом | 130 | 5,96 | 5,96 | 10,69 | 190,35 | 0,06 | 11,37 | 0,01 | 0,54 | 64,87 | 25,99 | 168,51 | 0,54 |
| ГОСТ | Хлеб ржаной | 30 | 2,00 | 0,30 | 12,00 | 58,60 | 0,10 | 0,03 | 0,00 | 0,21 | 0,66 | 0,90 | 0,75 | 0,75 |
| ГОСТ | Хлеб пшеничный | 60 | 4,90 | 0,70 | 25,20 | 126,70 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 27,30 | 8,40 | 21,90 | 2,10 |
| Итого за день: | | 550 | 20,76 | 16,18 | 83,29 | 581,47 | 0,24 | 11,65 | 0,03 | 1,75 | 134,51 | 57,22 | 297,56 | 4,22 |
| ДЕНЬ 7 | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | | | | | | |
| 48 | Салат «Витаминный» | 100 | 8,28 | 6,80 | 24,73 | 187,23 | 0,27 | 18,95 | 0,27 | 5,82 | 74,82 | 42,78 | 121,45 | 3,48 |
| 81 | Борщ со сметаной на м/к бул. | 250 | 1,66 | 4,18 | 8,20 | 77,50 | 0,10 | 6,10 | 0,30 | 0,00 | 54,60 | 26,30 | 186,50 | 0,60 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------|-----------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| ГОСТ | Сок фруктовый | 180 | 0,90 | 0,00 | 21,06 | 87,84 | 0,05 | 0,07 | 0,00 | 0,00 | 115,56 | 29,70 | 45,00 | 0,18 |
| ГОСТ | Хлеб ржаной | 30 | 2,00 | 0,30 | 12,00 | 58,60 | 0,10 | 0,03 | 0,00 | 0,21 | 0,66 | 0,90 | 0,75 | 0,75 |
| ГОСТ | Хлеб пшеничный | 60 | 4,90 | 0,70 | 25,20 | 126,70 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 27,30 | 8,40 | 21,90 | 2,10 |
| | Итого за день: | 620 | 17,75 | 11,98 | 91,19 | 537,87 | 0,54 | 25,15 | 0,57 | 6,03 | 272,94 | 108,08 | 375,60 | 7,11 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|--------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------|
| ДЕНЬ 8 | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | | | | | | |
| 376 | Чай с сахаром | 180 | 0,20 | 0,00 | 5,80 | 23,80 | 0,01 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 8,80 | 3,00 | 3,45 | 0,10 |
| 136 | Рагу овощное с говядиной | 280 | 14,74 | 10,62 | 41,42 | 273,12 | 0,14 | 0,00 | 1,28 | 0,15 | 46,20 | 21,58 | 131,02 | 1,75 |
| 39 | Печенье домашнее | 10 | 0,30 | 1,50 | 1,50 | 20,00 | 0,04 | 0,00 | 0,00 | 0,10 | 11,20 | 0,02 | 0,02 | 0,02 |
| ГОСТ | Хлеб ржаной | 30 | 2,00 | 0,30 | 12,00 | 58,60 | 0,10 | 0,03 | 0,00 | 0,21 | 0,66 | 0,90 | 0,75 | 0,75 |
| ГОСТ | Хлеб пшеничный | 60 | 4,90 | 0,70 | 25,20 | 126,70 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 27,30 | 8,40 | 21,90 | 2,10 |
| | Итого за день: | 560 | 22,14 | 13,12 | 85,92 | 502,22 | 0,31 | 0,03 | 1,29 | 0,46 | 94,16 | 33,90 | 157,13 | 4,72 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|--------------|---------------|-------------|
| ДЕНЬ 9 | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | | | | | | |
| 302 | Каша гречневая рассыпчатая | 180 | 3,84 | 3,84 | 30,96 | 209,40 | 0,02 | 0,00 | 0,04 | 0,60 | 18,00 | 24,48 | 144,12 | 0,60 |
| 591 | Гуляш из говядины | 100 | 10,16 | 14,00 | 4,11 | 212,89 | 0,09 | 6,22 | 0,00 | 0,78 | 25,11 | 34,78 | 28,49 | 2,11 |
| 33 | Кисель ягодно-фруктовый | 200 | 1,67 | 0,00 | 17,33 | 65,42 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 1,11 | 0,00 | 0,00 | 0,11 |
| 46 | Салат из свежей капусты с яблоками | 100 | 3,08 | 0,24 | 21,84 | 96,24 | 0,04 | 16,40 | 0,01 | 2,23 | 43,73 | 27,44 | 42,50 | 0,56 |
| ГОСТ | Хлеб ржаной | 30 | 2,00 | 0,30 | 12,00 | 58,60 | 0,10 | 0,03 | 0,00 | 0,21 | 0,66 | 0,90 | 0,75 | 0,75 |
| ГОСТ | Хлеб пшеничный | 60 | 4,90 | 0,70 | 25,20 | 126,70 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 27,30 | 8,40 | 21,90 | 2,10 |
| | Итого за день: | 670 | 25,65 | 19,08 | 111,44 | 769,25 | 0,27 | 22,65 | 0,05 | 3,82 | 115,91 | 96,00 | 237,76 | 6,23 |

| | | | | | | | | | | | | | | |
|------------------|---------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|--------------|--------------|-------------|
| ДЕНЬ 10 | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак 1 | | | | | | | | | | | | | | |
| 377 | Чай с лимоном | 180 | 0,05 | 0,01 | 15,31 | 55,30 | 0,00 | 3,20 | 0,00 | 0,00 | 26,80 | 1,50 | 8,40 | 0,30 |
| 161 | Пюре гороховое | 180 | 21,10 | 10,20 | 49,19 | 349,31 | 0,61 | 2,76 | 0,00 | 0,12 | 101,34 | 0,36 | 0,12 | 5,96 |
| 500 | Биточки рубленные куриные | 100 | 16,64 | 15,35 | 13,44 | 249,68 | 0,08 | 1,29 | 0,00 | 1,25 | 62,97 | 15,95 | 25,30 | 0,20 |
| ГОСТ | Хлеб ржаной | 30 | 2,00 | 0,30 | 12,00 | 58,60 | 0,10 | 0,03 | 0,00 | 0,21 | 0,66 | 0,90 | 0,75 | 0,75 |
| ГОСТ | Хлеб пшеничный | 60 | 4,90 | 0,70 | 25,20 | 126,70 | 0,02 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 27,30 | 8,40 | 21,90 | 2,10 |
| | Итого за день: | 550 | 44,69 | 26,56 | 115,14 | 839,59 | 0,81 | 7,28 | 0,00 | 1,58 | 219,07 | 27,11 | 56,47 | 9,31 |