

Утверждаю:
Директор МБОУ НСОШ
Губкова И.А.
«*И.А.*» *Сентябрь* 2024г.



Типовое (циклическое) пятнадцатидневное меню
учащихся 1 – 4 классов на 2024- 2025 учебный год
МБОУ «Николаевская СОШ», Татьянаовский филиал МБОУ «Николаевская СОШ»

№ п/п	Наименование блюда	номер рецепт	масса порции	пищевые вещества			калорийность, ккал	витамины, мг				мин. вещества, г			
				белки, г	жиры, г	углеводы, г		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe

1 день

первый завтрак															
№1	каша жидкая молочная	54-1К	220	5,89	5,81	32,99	374,22	0,07	1	34,62		138	118	22	1
	кукурузная														
№2	масло сливочное		10	0,1	8,3	0,1	74,9	0	0	50		2	2	0	0
№3	сыр		15	3,51	4,5	0	54,5	0,01	0	39		150	82	7	0
№4	хлеб пшеничный		30	2,37	0,3	14,49	73,8	0,55	0						
№5	какао с молоком	54-21гн	200	4,68	3,52	12,5	100,4	0,04	1	17,25		168	130	34	1
	ИТОГО		475	16,55	22,43	60,08	677,82	0,67	2	140,9		790	332	63	2
второй завтрак															
яблоко			200	0,6		20,4	82,8	0,03	10	5		16	11	9	2,2

2 день

первый завтрак															
№1	кртофельное пюре	54-11г	150	3,07	5,31	19,82	139,4	0,12	10	23,8		39	85	28	1
№2	рыба, тушенная с овощами	374	100	8,9	4,4	4,7	150	0,01	1			8,09		9,68	0,3
№3	масло сливочное		10	0,1	8,3	0,1	74,9	0	0	50		2	2	0	0
№4	масло сливочное		10	0,1	8,3	0,1	74,9	0	0	50		2	2	0	0
№5	хлеб пшеничный		30	2,37	0,3	14,49	73,8	0,55	0						
№5	компот из смеи сухофрук	54-1хн	200	0,47	0	19,78	81	0	0	15		108	4	4	0
	ИТОГО		490	14,91	18,31	58,89	519,1	0,68	11	88,8		157	91	41,7	1,3
второй завтрак															
апельсин			200	1,2		12	54	0,04	60	8		34	23	13	0,3

3 день

первый завтрак															
№1	плов	265	250	22,6	18,72	22,35	342,94	0,24	1,1	0,88	3	37,3	297	62,6	2,7
№2															
№2			10	0,1	8,3	0,1	74,9	0	0	50		2	2	0	0
№3	масло сливочное		30	2,37	0,3	14,49	73,8	0,55	0						
№4	хлеб пшеничный		30	2,37	0,3	14,49	73,8	0,55	0						
№5	кофейн напиток с молок	54-23гн	200	0,19	0,04	6,42	86	0	0	0,3		66	7	4	1

	итого		490	25,26	27,36	43,36	577,64	0,79	1,1	51,18		105	306	66,6	3,7
	второй завтрак									20,7		45	45	4,5	
	йогурт		90	2,7	2,25	13,77	86,4								

4 день

	первый завтрак														
№1	макароны отварные	54-1г	150	5	5,3	35	208	0,06	0	20		0	40	7	1
№2	тефтели		90	8,82	8,1	9	142,7								
№3	соус томатный	593	30	0,4	1,4	2	23	0,01	0,8	8,5	0	2,04	5,66	2,88	0,1
№4	хлеб пшеничный		30	2,37	0,3	14,49	73,8	0,55	0						
№5	кисель из смеси сухофрук	874	200	0,2	0	32,6	132								
	итого		500	16,79	15,1	93,09	579,5	0,62	0,8	28,5	0	2,04	45,7	9,88	1,1
	второй завтрак														
	банан		200	0,6		19	90	0,04	10	20	0	8	28	42	0,6

5 день

	первый завтрак														
№1	гречка отварная	183	150	1	3,87	0,07	112,85	0,2	1,1	39,33	1	70,7	248	165	5,3
№2	гуляш из филе курицы	437	100	25,84	14,5	7,69	259,01	0,15	1,9	18,9	1	21	263	37,8	1,5
№3	хлеб пшеничный		30	2,37	0,3	14,49	73,8	0,55	0						
№4	чай с сахаром	54-2гн	200	0,19	0,04	6,42	26,8	0	0	0,3		66	7	4	1
	итого		480	29,4	18,71	28,67	472,46	0,9	3	58,53	3	158	518	206	7,8
	второй завтрак														
	яблоко		200	0,6		20,4	82,8	0,03	10	5		16	11	9	2,2

6 день

	первый завтрак														
№1	каша рисовая молочная	259	250	5,99	7,83	39,11	251,28								
№2	хлеб пшеничный		30	2,37	0,3	14,49	73,8	0,55	0						
№3	масло сливочное		10	0,1	8,3	0,1	74,9	0	0	50		2	2	0	0
№4	сыр		15	3,51	4,5	0	54,5	0,01	0	39		150	82	7	0
№5	какао с молоком	54-21гн	200	4,68	3,52	12,5	100,4	0,04	1	17,25		168	130	34	1
	итого		505	16,65	24,45	66,2	554,88	0,6	1	106,3		320	214	41	1

второй завтрак														
	яблоко													

7 день

первый завтрак															
№1	каша перлов рассып	54-5г	150	4,4	5,9	33,6	205,2	0,04	0	23		20	141	41	1
№2	голубцы ленивые		90	9,99	9,81	2,52	137,1								
№3	соус томатный	593	30	0,4	1,4	2	23	0,01	0,8	8,5	0	2,04	5,66	2,88	0,1
№4	компот из смеи сухофрук	54-1хн	200	0,47	0	19,78	81	0	0	15		108	4	4	0
№5	хлеб пшеничный		30	2,37	0,3	14,49	73,8	0,55	0						
	итого		500	17,63	17,41	72,39	520,1	0,6	0,8	46,5	0	130	151	47,9	1,1
второй завтрак															
	апельсин		200	1,2		12	54	0,04	60	8		34	23	13	0,3

8 день

первый завтрак															
№1	кртофельное пюре	54-11г	150	3,07	5,31	19,82	139,4	0,12	10	23,8		39	85	28	1
№2	гуляш	437	100	25,84	14,5	7,69	259,01	0,15	1,9	18,9	1	21	263	37,8	1,5
№3	хлеб пшеничный		30	2,37	0,3	14,49	73,8	0,55	0						
№4	кофейн напиток с молок	54-23гн	200	0,19	0,04	6,42	86	0	0	0,3		66	7	4	1
	итого		480	31,47	20,15	48,42	558,21	0,82	12	43	1	126	355	69,8	3,5
второй завтрак															
	йогурт		90	2,7	2,25	13,77	86,4			20,7		45	45	4,5	

9 день

первый завтрак															
№1	плов	265	250	22,6	18,72	22,35	342,94	0,24	1,1	0,88	3	37,3	297	62,6	2,7
№4	хлеб пшеничный		30	2,37	0,3	14,49	73,8	0,55	0						
№5	кисель из смеси сухофрук	874	200	0,2	0	32,6	132								
	итого		480	25,17	19,02	69,44	548,74	0,79	1,1	0,88	3	37,3	297	62,6	2,7
второй завтрак															
	банан		200	0,6		19	90	0,04	10	20	0	8	28	42	0,6

10 день

первый завтрак															
№1	макароньы отварн с сыром	54-3г	250	12,32	11,36	48,96	346,4	0,08		56		294	170	19,2	0
№2	хлеб пшеничный		30	2,37	0,3	14,49	73,8	0,55	0						
№3	масло сливочное		10	0,1	8,3	0,1	74,9	0	0	50		2	2	0	0
№4	чай с сахаром	54-2гн	200	0,19	0,04	6,42	26,8	0	0	0,3		66	7	4	1
	итого		490	14,98	20	69,97	521,9	0,63		106,3		362	179	23,2	1
второй завтрак			200	0,6		20,4	82,8	0,03	10	5		16	11	9	2,2
	яблоко														

11 день

первый завтрак															
№1	каша манная молочная	311	200	5,5	7,4	27,3	200	0,06	0,5			117		17,4	0,4
№2	масло сливочное		10	0,1	8,3	0,1	74,9	0	0	50		2	2	0	0
№3	сыр		15	3,51	4,5	0	54,5	0,01	0	39		150	82	7	0
№4	хлеб пшеничный		30	2,37	0,3	14,49	73,8	0,55	0						
№5	какао с молоком	54-21гн	200	4,68	3,52	12,5	100,4	0,04	1	17,25		168	130	34	1
	итого		455	16,16	24,02	54,39	503,6	0,66	1,5	106,3		437	214	58,4	1,4
второй завтрак															
	яблоко														

12 день

первый завтрак															
№1	гречка отварная	107	150	1	3,87	0,07	112,85	0,2	1,1	39,33	1	70,7	248	165	5,3
№2	котлета домашняя		90	12,69	14,13	5,94	200,25								
№3	соус томатный	593	30	0,4	1,4	2	23	0,01	0,8	8,5	0	2,04	5,66	2,88	0,1
№4	хлеб пшеничный		30	2,37	0,3	14,49	73,8	0,55	0						
№5	компот из сухофрук	54-1хн	200	0,47	0	19,78	81	0	0	15		108	4	4	0
	итого		500	16,93	19,7	42,28	490,9	0,76	1,9	62,83	1	181	258	171	5,4
второй завтрак						12	54	0,04	60	8		34	23	13	0,3
	апельсин		200	1,2											

13 день

первый завтрак															
№1	кртофельное пюре	54-11г	150	3,07	5,31	19,82	139,4	0,12	10	23,8		39	85	28	1
№2	рыба, тушеная с овощами	374	100	8,9	4,4	4,7	94	0,01	1			8,09		9,68	0,3
№3	хлеб пшеничный		30	2,37	0,3	14,49	73,8	0,55	0						
№4	кофейн напиток с молоком	54-23гн	200	0,19	0,04	6,42	86	0	0	0,3		66	7	4	1
	итого		480	14,53	10,05	45,43	393,2	0,68	11	24,1		113	92	41,7	2,3
второй завтрак															
	йогурт		90	2,7	2,25	13,77	86,4			20,7		45	45	4,5	

14 день

первый завтрак															
№1	жаркое по -домашнему	436	240	18,2	18,2	17,6	312	0,14	2,4			27,5	0	44,5	3,4
№2	хлеб пшеничный		30	2,37	0,3	14,49	73,8	0,55	0						
№3	кисель из сухофрук	874	200	0,2	0	32,6	132								
	итого		470	20,77	18,5	64,69	517,8	0,69	2,4			27,5		44,5	3,4
второй завтрак															
	банан		200	0,6		19	90	0,04	10	20	0	8	28	42	0,6

15 день

первый завтрак															
№1	гороховое пюре	107	150												
№2	гуляш из филе курицы	437	100	25,84	14,5	7,69	259,01	0,15	1,9	18,9	1	21	263	37,8	1,5
№3	хлеб пшеничный		30	2,37	0,3	14,49	73,8	0,55	0						
№4	чай с сахаром	54-2гн	200	0,19	0,04	6,42	26,8	0	0	0,3		66	7	4	1
	итого		480	28,4	14,84	28,6	359,61	0,7	1,9	19,2	1	87	270	41,8	2,5
второй завтрак															
	яблоко		200	0,6		20,4	82,8	0,03	10	5		16	11	9	2,2