

СОГЛАСОВАНО

Начальник ГОТУ Роспотребнадзора
по Тамбовской области в г. Мичуринске,
Петровском, Первомайском, Никифоровском и
Староюрьевском районах

Ю.Н. Пономарев

2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Начальник отдела образования
Администрации Никифоровского района

ад. И.В. Мажорова

Никифоровского

муниципального

округа

2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ "Никифоровская СОШ №2"

Р.А. Бресов

МБОУ "Никифоровская

СОШ №2

2024 г.

Примерное 10-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся

в возрасте от 7-и лет до 10-ти лет

в МБОУ "Никифоровская средняя общеобразовательная школа №2"

на 2024-2025 учебный год

Понедельник 1 неделя

| № рецеп | Наименование | Выход г | Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, г | Эн. ценност ь, ккал | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | PP | C |
|-----------------|----------------------------------|---------|--------------|--------------|-----------------|---------------------------|---------------|---------------|---------------|-------------|------------|-------------|--------------|--------------|
| 75 | Горошек зеленый консервированный | 60 | 1,77 | 0,12 | 3,28 | 22 | 12 | 12,35 | 30 | 0,41 | 0 | 0,03 | 0,07 | 9,6 |
| Фирменное блюдо | Котлета домашняя | 90 | 15,9 | 22,5 | 5,2 | 286,9 | 42,84 | 10,19 | 149,58 | 3,22 | 0,9 | 0,06 | 2,08 | 1,4 |
| 203 | Макароны отварные | 150 | 13,16 | 14,03 | 86,9 | 526,43 | 2,33 | 20,55 | 110,06 | 2,33 | 0 | 0,06 | 0,5 | 0,5 |
| 642 | Какао с молоком | 200 | 3 | 2 | 13,7 | 80 | 108,57 | 51,1 | 8 | 0,06 | 0 | 0,03 | 0,012 | 0,52 |
| | Хлеб пшеничный | 45 | 4 | 2,07 | 22,86 | 126 | 25 | 6,6 | 16 | 0,3 | 0 | 0,03 | 0,3 | 0 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 1,7 | 8,35 | 43,5 | 6 | 9,2 | 24 | 0,4 | 0 | 0,03 | 0,02 | 0 |
| | Итого | | 39,48 | 42,42 | 140,29 | 1084,83 | 196,74 | 109,99 | 337,64 | 6,72 | 0,9 | 0,24 | 2,982 | 12,02 |

Вторник 1 неделя

| № рецеп | Наименование | Выход г | Белки, г | Жиры, г | Углевод ы, г | Эн. ценност ь, ккал | Ca | Mg | P | Fe | A | B1 | PP | C |
|---------|--------------------------------------|---------|----------|---------|-----------------|---------------------------|--------|------|--------|-----|---|------|------|-----|
| 489 | Гуляш из куриного филе | 90/20 | 24 | 22 | 10 | 354 | 15 | 19 | 96 | 1,1 | 0 | 0,06 | 2,5 | 0 |
| 511 | Рис отварной | 150 | 8,73 | 14,61 | 75 | 466,43 | 140,76 | 153 | 115,22 | 1,6 | 0 | 1 | 1 | 33 |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0 | 14 | 56,8 | 6 | 7 | 10 | 2 | 0 | 0 | 0,09 | 2,5 |
| | Хлеб пшеничный | 45 | 4 | 2,07 | 22,86 | 126 | 25 | 6,6 | 16 | 0,3 | 0 | 0,03 | 0,3 | 0 |
| | Хлеб ржаной | 25 | 1,65 | 1,7 | 8,35 | 43,5 | 6 | 9,2 | 24 | 0,4 | 0 | 0,03 | 0,02 | 0 |
| | Сок в индивидуальной упаковке 200 мл | 200 | 0,4 | 0,4 | 12 | 48 | 35 | 19,8 | 24 | 4,8 | 0 | 0,6 | 0,6 | 22 |