

СОГЛАСОВАНО

Начальник ТОГУ 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

Н.В. Мажорова

2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ «Никифоровская СОШ №2»

Р.А. Бресев

**Примерное 10-дневное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд для обучающихся
в возрасте от 11-ти лет и старше
в МБОУ "Никифоровская средняя общеобразовательная школа №2"
на 2024-2025 учебный год**

Понедельник 1 неделя

№ рец	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	100	1,77	0,12	3,28	22	32	13	30	0,8	0	0,03	0,07	9,6
88	Щи из свежей капусты с картофелем и сметаной	250	1,75	4,89	8,49	84,75	57	27	192	0,8	0	0,1	0,9	22
Фирменное блюдо	Котлета домашняя	100	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	Макаронны отварные с маслом	180	17,55	18,71	115,87	702,07	2,33	20,55	110,06	2,33	0	0,06	0,5	0,5
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
	Итого		42,82	49,99	178,05	1322,02	171,17	93,54	531,64	9,85	0,9	0,31	3,96	36

Вторник 1 неделя

№ рец	Наименование	Выход г	Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	Эн. ценност ь, ккал	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	PP	C
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,5	20,31	118,8	24,6	27	66,65	1,09	0	0,11	8,25	8,3
489	Гуляш из куриного филе	100/20	24	22	12,66	354	15	19	96	1,1	0	0,06	2,5	0
511	Рис отварной	180	11,64	19,48	100	621,9	187	153	522	1,78	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