

Утверждаю

ИП Галова Е.В.

Утверждаю

Директор МБОУ  
Николаевской СОШ  
имени П.Д.Нагорного  
Прасол Л.П.



**ПРИМЕРНОЕ 10 дневное МЕНЮ  
ОБЕДОВ 1-4 класс  
Николаевской средней школы**

2023г.

## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд

Рацион: Обед

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: с 7 лет и Старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
452	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	2	4	12	120		30	1		36	56	27	1
256	тефтели мясные с томатным соусом	90	19	15	18	286		7	2		40	259	57	2
273,01	каша гречневая вязкая	180	10	12	34	372					18	163	108	4
	Овощная закуска	50	1	2	1	21		9			17	13	6	
12	Компот из сухофруктов	200			22	87					36	12	5	1
291	Хлеб пшеничный йодированный	40	3		19	93					8	26	6	
<b>Итого за Обед</b>			35	33	106	980		46	3		155	529	209	9
<b>Итого за день</b>			35	33	106	980		46	3		155	529	209	9

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 2)

Рацион: Обед

День: вторник

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: с 7 лет и Старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
9	суп картофельный с горохом	200	5	10	16	200		11	1		33	71	29	2
40,03	Плов с курицей	250	18	24	40	525		3	2		33	224	49	2
	Овощная закуска	60	1	2	1	25		11			20	15	8	
1	Чай с сахаром	200			14	56					10	16	9	2
4	хлеб пшеничный-	40	3		19	95					8	26	6	
<b>Итого за Обед</b>			26	36	91	901		25	2		105	352	100	6
<b>Итого за день</b>			26	36	91	901		25	2		105	352	100	6

Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 3)

Рацион: Обед

День: среда

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: с 7 лет и Старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
	Овощная закуска	60	1	2	1	25		11			20	15	8	
22	Суп картофельный с рисом, зелень	200	2	2	17	160		14	1		23	58	23	1
11	Макароны отварные	180	7	8	44	273					17	57	10	1
235	Мясо куриное тушенное в сметанном соусе	90	33	19	4	323		6			63	261	33	3
3	Сок витаминизированный	150	1		14	57		3			11	11	6	
291	Хлеб пшеничный йодированный	40	3		19	93					8	26	6	
<b>Итого за Обед</b>			46	31	99	931		34	1		142	427	85	6
<b>Итого за день</b>			46	31	99	931		34	1		142	427	85	6

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 4)

Рацион: Обед

День: четверг

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: с 7 лет и Старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
	Овощная закуска	60	1	2	1	25		11			20	15	8	
32	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2	4	8	150		33	1		34	42	20	1
230	каша пшенная вязкая	180	4	4	24	152					14	85	30	1
92,01	Котлеты мясные	90	28	16	25	354		1			52	161	24	2
1	Чай с сахаром	200			14	56					10	16	9	2
291	Хлеб пшеничный йодированный	40	3		19	93					8	26	6	
<b>Итого за Обед</b>			37	26	92	830		45	1		139	347	97	6
<b>Итого за день</b>			37	26	92	830		45	1		139	347	97	6

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 5)

Рацион: Обед

День: пятница

Сезон:

Неделя: 1

Возраст: с 7 лет и Старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
	Овощная закуска	50	1	2	1	21		9			17	13	6	
22,02	Суп крестьянский с крупой	200	2	3	19	205		15	1		25	64	25	1
46,02	макароны отварные с сыром	180/20	8	8	39	269					126	110	15	1
1	Чай с сахаром	200			14	56					10	16	9	2
291	Хлеб пшеничный йодированный	40	3		19	93					8	26	6	
340	Булка "Школьная"	1/50	4	9	34	236					10	39	6	1
<b>Итого за Обед</b>			18	22	126	880		24	1		197	269	67	5
<b>Итого за день</b>			18	22	126	880		24	1		197	269	67	5

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 6)

Рацион: Обед

День: понедельник

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: с 7 лет и Старше

№ рец.	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
	Овощная закуска	60	1	2	1	25		11			20	15	8	
452	Борщ из свежей капусты с картофелем	200	2	4	12	120		30	1		36	56	27	1
10,02	Котлета рубленая из мяса птицы	90	19	9	15	213		1			24	142	20	2
11	Макароны отварные	180	7	8	44	273					17	57	10	1
189	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	1		35	143					54	18	7	2
291	Хлеб пшеничный йодированный	60	5		29	140					12	39	8	1
<b>Итого за Обед</b>			33	23	136	914		42	1		163	328	80	6
<b>Итого за день</b>			33	23	136	914		42	1		163	328	80	6



## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 7)

Рацион: Обед

День: вторник

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: с 7 лет и Старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
	Овощная закуска	60	1	2	1	25		11			20	15	8	
26	Суп картофельный с вермишелью, зелень	200	2	2	17	180		14	1		20	52	20	1
24	Картофельное пюре	150	8	17	23	270		24			59	98	32	1
87	Биточек мясной	90	16	19	16	302					16	179	36	2
1	Чай с сахаром	200			14	56					10	16	9	2
291	Хлеб пшеничный йодированный	40	3		19	93					8	26	6	
<b>Итого за Обед</b>			30	40	89	926		49	1		134	387	110	6
<b>Итого за день</b>			30	40	89	926		49	1		134	387	110	6



## Примерное меню и пищевая ценность приготавливаемых блюд (лист 8)

Рацион: Обед

День: среда

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: с 7 лет и Старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
	Овощная закуска	60	1	2	1	25		11			20	15	8	
32	Щи из свежей капусты с картофелем	200	2	4	8	150		33	1		34	42	20	1
256	тефтели мясные с томатным соусом	90	19	15	18	286		7	2		40	259	57	2
344	каша ячневая	180	5	8	37	247					22	183	23	1
3	Сок витаминизированный	200	1		18	76		4			14	14	8	1
291	Хлеб пшеничный йодированный	40	3		19	93					8	26	6	
<b>Итого за Обед</b>			31	30	103	878		55	3		139	540	121	6
<b>Итого за день</b>			31	30	103	878		55	3		139	540	121	6

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 9)

Рацион: Обед

День: четверг

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: с 7 лет и Старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
	Овощная закуска	60	1	2	1	25		11			20	15	8	
9	суп картофельный с горохом	200	5	10	16	200		11	1		33	71	29	2
2	каша пшеничная	180	6	5	37	252					18	48	10	1
92,01	Котлеты мясные	90	28	16	25	354		1			52	161	24	2
189	Компот из сухофруктов витаминизированный	200	1		35	143					54	18	7	2
291	Хлеб пшеничный йодированный	40	3		19	93					8	26	6	
<b>Итого за Обед</b>			42	33	133	1067		23	1		185	340	84	6
<b>Итого за день</b>			42	33	133	1067		23	1		185	340	84	6

## Примерное меню и пищевая ценность приготовляемых блюд (лист 10)

Рацион: Обед

День: пятница

Сезон:

Неделя: 2

Возраст: с 7 лет и Старше

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Обед</b>														
	Овощная закуска	60	1	2	1	25		11			20	15	8	
22.02	Суп крестьянский с крупой	200	2	3	19	205		15	1		25	64	25	1
196.02	Гуляш мясной	90	19	18	8	273		6	1		25	268	57	2
11	Макароны отварные	180	7	8	44	273					17	57	10	1
1	Чай с сахаром	200			14	56					10	16	9	2
291	Хлеб пшеничный йодированный	40	3		19	93					8	26	6	
<b>Итого за Обед</b>			32	31	105	925		32	2		106	447	115	7
<b>Итого за день</b>			32	31	105	925		32	2		106	447	115	7

Составил \_\_\_\_\_ Вальюн Филипп Юрьевич Утвердил \_\_\_\_\_  
М.П.