



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Михайловская СОШ»

Т.В. Домнина

2025 г

Организация: Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Михайловская средняя общеобразовательная школа"

Название меню: Десятидневное меню МБОУ "Михайловская СОШ" на 2 полугодие 2024-2025 уч год 7-11 лет

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

Характеристика питающихся: Без особенностей

Срок действия меню: 09.01.2025 - 30.05.2025

№ рецептуры	Название блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
		г	г	г	г	ккал
	<b>Понедельник, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	16	3,7	4,7	0	57,3
54-9к	Каша вязкая молочная овсяная	150	6,4	8,4	25,7	204,6
54-6о	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Яблоко	80	0,3	0,3	7,8	35,5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>556</b>	<b>20,5</b>	<b>18,1</b>	<b>70,7</b>	<b>529</b>
	<b>Вторник, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-15з	Икра свекольная	60	1,3	4,3	6,9	71,4
54-4г	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Хлеб ржаной	15	1	0,2	5	25,6

Пром.	Хлеб пшеничный	25	1,9	0,2	12,3	58,6
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>550</b>	<b>31,2</b>	<b>20,3</b>	<b>77</b>	<b>616,1</b>
	<b>Среда, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-20з	Горошек зеленый	31	0,9	0,1	1,8	11,4
54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,5
54-4гн	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9
Пром.	Яблоко	80	0,3	0,3	7,8	35,5
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>531</b>	<b>20,6</b>	<b>20,2</b>	<b>51,9</b>	<b>471,5</b>
	<b>Четверг, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-21к	Каша вязкая молочная ячневая	150	5,4	7	25,6	186,8
54-1т	Запеканка из творога	75	14,8	5,3	10,8	150,6
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Джем из абрикосов	10	0,1	0	7,2	29
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Яблоко	80	0,3	0,3	7,8	35,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>585</b>	<b>25,9</b>	<b>13,3</b>	<b>88,3</b>	<b>576,9</b>
	<b>Пятница, 1 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7
54-14р	Котлета рыбная любительская (минтай)	100	12,8	4,1	6,1	112,3
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0,7	1,5	1,9	23,8
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Банан	100	1,5	0,5	21	94,5
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3
Пром.	Хлеб ржаной	20	1,3	0,2	6,7	34,2
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>620</b>	<b>27</b>	<b>14,9</b>	<b>88,2</b>	<b>594,8</b>

	<b>Понедельник, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-6к	Каша вязкая молочная пшеничная	150	6,2	7,6	28,2	206,2
54-6о	Яйцо вареное	40	4,8	4	0,3	56,6
54-21гн	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0,3	19,7	93,8
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>570</b>	<b>24,7</b>	<b>20,3</b>	<b>76,6</b>	<b>588,4</b>
	<b>Вторник, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-3з	Помидор в нарезке	67	0,7	0,1	2,5	14,3
54-1г	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8
54-25м	Курица тушеная с морковью	100	14,1	5,8	4,4	126,4
54-3гн	Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,1	6,6	27,9
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>587</b>	<b>25,4</b>	<b>11,6</b>	<b>76,8</b>	<b>513,6</b>
	<b>Среда, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-1з	Сыр твердых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7
54-20к	Каша жидкая молочная гречневая	200	7,1	5,8	26,7	187,3
54-23гн	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86
Пром.	Яблоко	80	0,3	0,3	7,8	35,5
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>565</b>	<b>19,9</b>	<b>14,1</b>	<b>76,2</b>	<b>510,7</b>
	<b>Четверг, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					

54-20з	Горошек зеленый	31	0,9	0,1	1,8	11,4
54-1о	Омлет натуральный	150	12,7	18	3,2	225,5
54-2гн	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8
Пром.	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,5	29,5	140,6
Пром.	Хлеб ржаной	40	2,6	0,5	13,4	68,3
Пром.	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	35
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>581</b>	<b>21,8</b>	<b>19,3</b>	<b>61,8</b>	<b>507,6</b>
	<b>Пятница, 2 неделя</b>					
	<b>Завтрак</b>					
54-2з	Огурец в нарезке	75	0,6	0,1	1,9	10,6
54-10г	Картофель отварной в молоке	150	4,5	5,5	26,5	173,7
54-16м	Тефтели из говядины с рисом	60	8,7	8,8	4,9	133,1
54-5соус	Соус молочный натуральный	20	0,7	1,5	1,9	23,8
54-20хн	Витаминизированный напиток	200	0,4	0,1	14,3	59,8
Пром.	Хлеб ржаной	25	1,7	0,3	8,4	42,7
Пром.	Хлеб пшеничный	45	3,4	0,4	22,1	105,5
	<b>Итого за Завтрак</b>	<b>575</b>	<b>20</b>	<b>16,7</b>	<b>80</b>	<b>549,2</b>

Средние показатели за Завтрак	Масса г	Белки г	Жиры г	Углеводы г	Энергетическая ценность ккал
	<b>572</b>	<b>23,7</b>	<b>16,88</b>	<b>74,75</b>	<b>545,78</b>
	<b>B1</b>	<b>B2</b>	<b>A</b>	<b>D</b>	<b>C</b>
	<b>мг</b>	<b>мг</b>	<b>мкг</b>	<b>рет.эк мкг</b>	<b>мг</b>
	<b>0,3</b>	<b>0,41</b>	<b>195,28</b>	<b>0,77</b>	<b>19,38</b>
	<b>0,3</b>	<b>0,4</b>	<b>195,3</b>	<b>0,8</b>	<b>19,4</b>
	<b>Na</b>	<b>K</b>	<b>Ca</b>	<b>Mg</b>	<b>P</b>
	<b>мг</b>	<b>мг</b>	<b>мг</b>	<b>мг</b>	<b>мг</b>
	<b>789,19</b>	<b>330</b>	<b>314,54</b>	<b>111,04</b>	<b>400,06</b>
	<b>789,2</b>	<b>330</b>	<b>314,5</b>	<b>111</b>	<b>400,1</b>
	<b>Fe</b>	<b>I</b>	<b>Se</b>	<b>F</b>	
	<b>мг</b>	<b>мкг</b>	<b>мкг</b>	<b>мкг</b>	
	<b>5,65</b>	<b>68,39</b>	<b>29,22</b>	<b>176,48</b>	
	<b>5,7</b>	<b>68,4</b>	<b>29,2</b>	<b>176,5</b>	