



УТВЕРЖДАЮ:
Директора МКОУ НОШ с Аим
Балданова Д.Д.
Приказ № 34 от 29.08.2025 г

Меню 1

ЗАВТРАК	Выход, г	Химический состав			№ рецептур ы	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг	Са	Р	Мq	Fe
Фрикасе из птицы	90	14,5	14,8	0,6	№ 493-2004	193,6	1,7	0,0	0,0	25,5	67,5	12,0	0,8
Рис припущенный с овощами «Мозайка»	150	2,7	5,8	31,6	№416-2013	189,4	2,7	0,08	32,0	54,17	35,5	15,8	1,25
Кондитерское изделие промышленного производства (конфеты)	15	0,4	0,5	5,4		27,7	0,0	0,0	0,0	1,4	8,3	0,8	0,15
Чай с молоком	200	2,8	2,5	15,1	№ 630 - 1996	94,1	0,0	0,2	40,0	120,0	68,4	10,6	0,1
Йогурт молочный полужирный в индивидуальной	125	1,8	1,5	4,5		38,7	0,75	0,04	12,5	155,0	119,0	18,75	0,12
Хлеб пшеничный	20	1,0	0,3	8,1		38,9	0,0	0,1	0,0	6,6	24,4	6,6	0,8
Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4		41,3	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	8,0	0,6
всего	620	23,9	25,5	74,7		623,7	5,15	0,42	84,5	366,27	340,5	72,55	3,82

Меню 2

ЗАВТРАК	Выход, г	Химический состав			№ рецептур ы	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		ЭЦ, ккал	С	В1	А, мкг	Са	Р	Мq	Fe
Овощи консервированные (томаты)	60	0,5	0,1	1,0	№101-2004	6,9	3,0	0,0	0,0	13,8	14,4	8,4	0,4
Суфле рыбное	90	12,8	9,0	3,9	№400-2004	147,8	0,23	0,06	0,03	74,1	247,5	11,5	0,42
Пюре картофельное	150	3,3	4,4	23,5	№520-2004	147	2,2	0,1	11,7	34,7	76,8	25,8	0,9
Сок в ассортименте	200	0,5	0,0	34	№ 518-2013, Пермь	138	14,8	0,0	0,0	40,0	0,0	0,0	0,0
Хлеб пшеничный	20	1,0	0,3	8,1		38,9	0,0	0,1	0,0	6,6	24,4	6,6	0,8
Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4		41,3	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	8,0	0,6
всего	540	18,8	13,9	79,9		519,9	20,23	0,26	11,73	172,8	380,5	60,3	3,12

Меню 3

ЗАВТРАК	Выход, г	Химический состав				№ рецептур ы							
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ЭЦ, ккал		С	В1	А, мкг	Ca	P	Mq	Fe
Биточки рубленые из птицы, запеченные с маслом	90/5	11,4	15,2	11,2	227,2	№498- 2004	0,05	0,0	31,5	15,3	67	10,3	0,6
Макаронные изделия отварные	150	3,2	2,8	34,3	175,2	№ 516- 2004	0,0	0,04	56,3	11,9	33,8	6,6	0,7
Чай с молоком	200	2,8	2,5	15,1	94,1	№ 630 - 1996	0,0	0,2	40,0	120,0	68,4	10,6	0,1
Йогурт молочный полужирный в индивидуальной	125	1,8	1,5	4,5	38,7		0,75	0,04	12,5	155,0	119,0	18,75	0,12
Хлеб пшеничный	20	1,0	0,3	8,1	38,9		0,0	0,1	0,0	6,6	24,4	6,6	0,8
Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41,3		0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	8,0	0,6
Кондитерское изделие промышленного производства	15	0,4	0,5	5,4	27,7		0,0	0,0	0,0	1,4	8,3	0,8	0,15
всего	625	21,3	22,9	88,0	643,1		0,8	0,38	140,3	313,8	338,3	61,65	3,07

Меню 4

ЗАВТРАК	Выход, г	Химический состав				№ рецептур ы							
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ЭЦ, ккал		С	В1	А, мкг	Ca	P	Mg	Fe
Яйца варенные	40	5,1	4,6	0,3	63,0	№300-2013, Пермь	0,0	0,03	105	22,2	77,6	4,9	1,0
Котлеты из говядины и курицы «Школьные»	90	11,3	9,8	11,9	181,0	№59-2006, Екатерин бург	0,1	0,0	0,1	30,6	204,8	17,3	1,0
Каша гречневая, вязкая отварная	150	1,7	4,5	24,3	148,6	№510-2004	0,0	0,0	38,0	8,5	96,0	55,5	1,2
Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	60,8	№685-2004	0,0	0,0	0,0	0,6	0,0	0,0	0,1
Хлеб пшеничный	20	1,0	0,3	8,1	38,9		0,0	0,1	0,0	6,6	24,4	6,6	0,8
Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41,3		0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	8,0	0,6
Фрукты в ассортименте	130	0,6	0,5	19,9	86,5	№ 458 - 2006	4,8	0,0	0,0	21,3	0,0	0,0	0,1
всего	650	20,6	19,8	88,9	620,1		4,9	0,13	143,1	93,4	420,2	92,3	4,8

Меню 5

ЗАВТРАК	Выход, г	Химический состав				№ рецептур ы							
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ЭЦ, ккал		С	В1	А,мкг	Са	Р	Мq	Fe
Бутерброд с сыром и маслом	20	5,8	6,4	7,9	112,4	№1,3- 2004	0,06	0	62,36	118,36	74,45	5,73	0
Каша из овсяных хлопьев «Геркулес» жидкая	200	7,5	7,7	26,0	203	№311- 2004	0,9	0,1	106,4	258	142,5	43,6	0,1
Чай с лимоном	200	0,2	0,0	15,5	62,8	№686- 2004	0,9	0	0	2,5	0,1	0,6	0,1
Фрукты в ассортименте	130	0,6	0,5	19,9	86,5	№ 458 - 2006	4,8	0	0	21,3	0	0	0,1
Хлеб пшеничный	20	1,0	0,3	8,1	38,9		0,0	0,1	0,0	6,6	24,4	6,6	0,8
Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41,3		0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	8,0	0,6
всего	590	15,8	15,0	86,8	544,9		6,66	0,2	168,76	410,36	258,85	64,53	1,7

Меню 6

ЗАВТРАК	Выход, г	Химический состав				№ рецептур ы							
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы,г	ЭЦ, ккал		С	В1	А,мкг	Са	Р	Мq	Fe
Каша манная, жидкая с маслом	200	5,1	7,1	28,0	196,3	№ 311- 2004	0,4	0,07	88,0	232,5	129	25,2	0,1
Булочка домашняя	100	3,8	7,8	41,0	249,4	№ 564 – 2013, Пермь	0	0,1	0,08	15	58,33	10	0,83
Компот из сухофруктов	200	0,7	0	23,9	98,4	639-2004	0,2	0,0	0,0	14,8	14,1	11,8	0,4
Кондитерское изделие промышленного производства	40	0,4	0,5	5,4	27,7		0,0	0,0	0,0	1,4	8,3	0,8	0,15
Хлеб пшеничный	20	1,0	0,3	8,1	38,9		0,0	0,1	0,0	6,6	24,4	6,6	0,8
Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41,3		0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	8,0	0,6
всего	580	11,7	15,8	115,8	652		0,6	0,27	88,08	273,9	251,53	62,4	2,88

Меню 7

ЗАВТРАК	Выход, г	Химический состав			№ рецептур ы								
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		ЭЦ, ккал	С	В1	А,мкг	Са	Р	Мq	Fe
Овощи консервированные (натуральные)	60	0,7	0,1	2,7	14,3		4,4	0,0	0,0	2,4	4,6	0,5	0,0
Плов из мяса	200	12,5	13,7	36,5	319,3	№ 370 – 2013, Пермь	0,3	0,1	9,6	38,4	181,6	42,4	2,2
Какао с молоком	200	3,4	3,2	21,2	127,2	№ 642 - 1996	0,5	0,0	60,0	135,0	114,0	33,0	1,2
Фрукты в ассортименте	130	0,6	0,5	19,9	86,5	№ 458 - 2006	4,8	0,0	0,0	21,3	0,0	0,0	0,1
Хлеб пшеничный	20	1,0	0,3	8,1	38,9		0,0	0,1	0,0	6,6	24,4	6,6	0,8
Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41,3		0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	8,0	0,6
всего	630	18,9	17,9	61,3	627,5		10,0	0,2	69,6	207,3	342,0	90,5	4,9

Меню 8

ЗАВТРАК	Выход, г	Химический состав				№ рецептур ы							
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ЭЦ, ккал		С	В1	А,мкг	Са	Р	Мq	Fe
Фрикадельки из кур (2 шт по 50 г)	100	10,8	10,9	5,4	162,9	№ 410 – 2013, Пермь	0,06	0,05	12,0	29,0	61,0	22,0	0,2
Каша гречневая вязкая отварная	150	1,7	4,5	24,3	148, 6	№ 510 – 2043, Пермь	0,0	0,0	38,0	8,5	96,0	55,5	1,2
Чай с молоком	200	2,8	2,5	15,1	94,1	№ 630 - 1996	0,0	0,2	40,0	120,0	68,4	10,6	0,1
Фрукты в ассортименте	100	0,4	0,0	19,9	86,5	№ 458 - 2006	4,8	0,0	0,0	21,3	0,0	0,0	0,1
Хлеб пшеничный	20	1,0	0,3	8,1	38,9		0,0	0,1	0,0	6,6	24,4	6,6	0,8
Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41,3		0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	8,0	0,6
всего	590	17,4	18,3	82,2	423,7		4,86	0,35	90,0	189,0	267,2	102,7	3,0

Меню 9

ЗАВТРАК	Выход, г	Химический состав				№ рецептур ы							
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г	ЭЦ, ккал		С	В1	А,мкг	Са	Р	Мq	Fe
Каша пшенная жидкая с маслом	200	4,8	6,9	28,0	193,3	№ 311 - 2004	0,4	0,2	93,0	225	112,0	16,0	0,4
Кондитерское изделие промышленного производства	40	1,1	1,5	21,0	101,9		0,0	0,02	0,0	4,0	13,2	0,8	0,24
Какао с молоком	200	3,4	3,2	21,2	127,2	№ 642 - 1996	0,5	0,0	60,0	135,0	114,0	33,0	1,2
Йогурт молочный полужирный в индивидуальной	125	1,8	1,5	4,5	38,7		0,75	0,04	12,5	155,0	119,0	18,75	0,12
Хлеб пшеничный	20	1,0	0,3	8,1	38,9		0,0	0,1	0,0	6,6	24,4	6,6	0,8
Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4	41,3		0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	8,0	0,6
всего	605	12,8	13,5	92,2	541,3		1,65	0,36	165,5	529,2	400	83,15	3,36

Меню 10

ЗАВТРАК	Выход, г	Химический состав			№ рецептур ы								
		Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г		ЭЦ, ккал	С	В1	А,мкг	Са	Р	Мq	Fe
Бутерброд с сыром	20	5,3	3,7	7,2	№ 3 - 2004	83,3	0,1	0,1	41,0	232,0	119,7	9,0	0,6
Шницель из говядины	90	8,1	11,8	14,3	№ 451 - 2004	195,8	0,09	0,18	131,85	33,66	102,0	21,51	0,7
Макаронные изделия отварные	150	3,2	2,8	34,3	№ 516- 2004	175,2	0,0	0,04	56,3	11,9	33,8	6,6	0,7
Сок в ассортименте	200	0,5	0,0	34,0	№ 518- 2013	138,0	14,8	0,0	0,0	40,0	0,0	0,0	0,0
Фрукты в ассортименте	130	0,6	0,5	19,9	№ 458 - 2006	86,5	4,8	0,0	0,0	21,3	0,0	0,0	0,1
Хлеб пшеничный	20	1,0	0,3	8,1		38,9	0,0	0,1	0,0	6,6	24,4	6,6	0,8
Хлеб ржаной	20	0,7	0,1	9,4		41,3	0,0	0,0	0,0	3,6	17,4	8,0	0,6
всего													
	610	18,4	19,1	94,8		624,7							