



Утверждаю:

Директор МКОУ Федосихинская СОШ

Имени Героя Советского Союза А.Я. Анцупова

Почевалов Н.И.

Меню МКОУ Федосихинская СОШ имени Героя Советского Союза А.Я. Анцупова

Осень-зима

2026-2027 учебный год

(категория: начальная школа)

Разработчик меню «ФБУН Новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора»

1 день

Завтрак

№ карты	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Угледо ы	Эн. ценность	Витамины					Минеральные вещества									
							В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	В, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мг	
121	Суп молочный с крупой	250	5,5	5,2	21,8	155,8	0.26	0.22	50.25	0.16	0.65	65.57	342.44	192.98	78.3	290.91	2.26	14.06	18.21	77.85	
388	Напиток из шиповника	200	7.1	0	4.2	45.4	0.02	0.3	0	0	1.52	23.7	782.24	214.84	145.46	272.75	27.11	0	0	0	
3	Бутерброд с сыром	50	7	8.7	16.5	172.3	0.04	0.08	60	0.22	0.12	350.5	49.33	174.67	13.83	123.33	0.49	1.07	4.47	4.99	
Итого за Завтрак		500	24.8	22.8	62.4	554.2	0.32	0.6	110.25	0.38	2.29	439.77	1174.01	582.49	237.59	686.99	29.86	17.13	22.68	82.84	
Рекомендуемая величина			15.4	15.8	67	470-675.6	0.24	0.28	140	2	12		220	220	50	330	2.4	20	6	60	
Соотношение БЖУ			1	0.92	2.52																
Удельный вес БЖУ в %			22.6%	20.7%	56.7%																
Процент от суток			41.3%	51%	42.8%	41.6%	43.5%														

Обед

Номер техкарты	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углед ы	Эн. ценност ь	Витамины					Минеральные вещества									
							В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	В, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мг	
102	Суп картофельный с бобовыми	250	8.4	5.6	18.2	156.5	0.18	0.07	121.17	0	4.95	8.06	395.29	34.47	30.32	76.06	1.76	3.33	0.45	32.35	
143	Рагу из овощей	150	2.3	10.3	12.4	151.8	0.07	0.07	221.81	0.1	13.89	12.2	432.69	37.4	25.5	56.88	0.94	5.03	0.46	33.71	
294	котлеты рубленые из птицы	90	12,9	21,2	10,4	284	0.04	0.07	35.77	0.08	0.36	74.24	96.3	21.28	11.08	80.24	0.83	2.84	1.89	57.8	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1	0	28.7	118.7	0	0	30.02	0	0.56	0.06	1.38	143.2	4.35	8.72	0.14	0	0.01	0	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35	
Пром.	Хлеб ржаной	20	1.3	0.2	6.7	34.2	0.04	0.02	0	0	0	122	49	7	9.4	31.6	0.78	0	6.18	0	
Итого за Обед		710	23.9	30.4	87.7	815,5	0.68	0.84	519.02	0.56	22.05	806.03	2176.57	831.84	322.44	959.99	34.64	29.29	33.47	211.05	
Рекомендуемая величина			23.1	23.7	100.5	705-1036.4	0.36	0.42	210	3	18		330	330	75	495	3.6	30	9	90	
Соотношение БЖУ			1	1.27	3.67																
Удельный вес БЖУ в %			16.8%	21.5%	61.7%																
Процент от суток			58.7%	49%	57.2%	56.5%															
Итого за день			1210	48.7	53.2	150.1	1369,7	1	1.44	629.27	0.94	24.34	1245.8	3350.58	1414.33	560.03	1646.98	64.5	46.42	56.15	293.89

Завтрак

[illegible]

Обед

[illegible]

Завтрак

[illegible]

Обед

[illegible]

Завтрак

[illegible]

Обед

[illegible]

6 день
Завтрак

Номер техкарты	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Эн. ценност	Витамины					Минеральные вещества									
							В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	Д, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мг	
181	Каша жидкая молочная из манной крупы	250	7.2	3.1	32.6	187	0.08	0.16	16.5	0	0.65	48.4	193.35	167.74	21.29	126.53	0.45	11.25	2.2	32.75	
378	Чай с молоком или сливками	200	11.5	3.8	7.8	111.4	0.06	0.58	36	0	5.65	66.02	1313.06	342.54	227	457.5	41.06	4.5	1	10	
2	Бутерброд с джемом или повидлом	50	3	4.8	34.5	193.5	0.04	0.02	34.38	0.08	0.13	188.56	74.75	12	7.5	30.75	0.53	1.2	2.31	5.61	
Итого за Завтрак		500	21.7	11.7	74.9	491.9	0.18	0.76	86.88	0.08	6.43	302.98	1581.16	522.28	255.79	614.78	42.04	18.95	5.51	48.36	
Рекомендуемая величина			15.4	15.8	67	470-675.6	0.24	0.28	140	2	12		220	220	50	330	2.4	20	6	60	
Соотношение БЖУ			1	0.54	3.45																
Удельный вес БЖУ в %			20%	10.8%	69.2%																
Процент от суток			41.7%	43.4%	40.4%	38.7%															

Обед

Номер техкарты	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Эн. ценност	Витамины					Минеральные вещества									
							В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	Д, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мг	
348	Компот из кураги	200	1.8	0.1	19	84.1	0.03	0.06	129.43	0	0.7	4.8	527.61	99.43	33.83	47.02	1.04	0	0	0	
54-3с	Рассольник Ленинградский	250	5,9	7,2	17	156,9	0.06	0.05	103.93	0	5.54	196.79	334.95	29	19.71	51.39	0.71	16.6	0.75	28.28	
128	Картофельное пюре	150	2,9	2,7	20	115,7	0.29	0.11	33.3	0.07	0	135.09	22	7.22	5.22	22.19	0.53	0	0.04	0.14	
282	Оладьи из печени	80	12,8	4,5	8,8	126,7	0.13	1.04	2971.96	0	7.81	46.79	136.11	4.69	9.27	161.81	3.55	3.73	20.68	136.16	
Пром.	Хлеб пшеничный	20	1.5	0.2	9.8	46.9	0.02	0.01	0	0	0	99.8	18.6	4	2.8	13	0.22	0.64	1.2	2.9	
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51,2	0.09	0.04	0	0	0	305	122.5	17.5	23.5	79	1.95	0	15.45	0	
Итого за Обед		790	36,1	28,4	104,1	815,3	0.8	2.07	3325.5	0.15	20.48	1091.25	2742.93	684.12	350.12	989.19	50.04	39.92	43.63	215.84	
Рекомендуемая величина			23.1	23.7	100.5	705- 1036.4	0.36	0.42	210	3	18		330	330	75	495	3.6	30	9	90	
Соотношение БЖУ			1	0.61	4.54																
Удельный вес БЖУ в %			16.2%	10%	73.8%																
Процент от суток			58.3%	56.6%	59.6%	61.3%															
Итого за день			1200	49.9	29	202.9	1272.3	0.98	2.83	3412.38	0.23	26.91	1394.23	4324.09	1206.4	605.91	1603.97	92.08	58.87	49.14	264.2
Рекомендуемая величина за день			77	79	335	2350	1.2	1.4	700	10	60		1100	1100	250	1650	12	100	30	300	

7 день
Завтрак

Номер техкарты	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Эн. ценност	Витамины					Минеральные вещества									
							B1, мг	B2, мг	A, мкг рет.экв	D, мкг	C, мг	Na, мг	K, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мг	
173	каша вязкая молочная из пшениной крупы.	250	10	11.4	46.8	329.7	0.17	0.21	50.25	0.16	0.65	57.02	273.96	179.78	47.85	251.21	2.69	11.26	41.2	25.35	
375	Чай зеленый	200	7.1	0	4.2	45.4	0.02	0.3	0	0	1.52	23.7	782.24	214.84	145.46	272.75	27.11	0	0	0	
1	бутерброд с маслом	50	5.5	7.9	13.5	147.2	0.03	0.05	39.6	0.22	0.04	206.8	35.61	122.71	8.22	83.78	0.43	0.96	3.55	4.52	
Итого за Завтрак		500	22.6	19.3	64.5	522.3	0.22	0.56	89.85	0.38	2.21	287.52	1091.81	517.33	201.53	607.74	30.23	14.22	44.75	29.87	
Рекомендуемая величина			15.4	15.8	67	470-675.6															
Соотношение БЖУ			1	0.85	2.85																
Удельный вес БЖУ в %			21.2%	18.2%	60.6%																
Процент от суток			41.3%	41.5%	45.5%	38.4%	41.1%														

Обед

Номер техкарты	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Эн. ценнос ть	Витамины					Минеральные вещества									
							В1, мг	В2, мг	А, мкг рет.экв	Д, мкг	С, мг	Na, мг	К, мг	Ca, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг	I, мкг	Se, мкг	F, мг	
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7	4.2	24.5	164.2	0.13	0.07	154.16	0	8.25	22.75	483.48	26.95	25.07	62.26	0.96	5.69	0.29	38.88	
171	Каша рассыпчатая(гречневая)	120	6.8	6.8	29.6	206.4	0.18	0.1	22.28	0.1	0	2.21	181.14	11.69	98.83	149.35	3.32	1.87	2.92	13.29	
290	Птица тушеная в соусе	120	17,4	16,7	6,4	245,6	0.04	0.08	73.92	0	4.59	34.96	319.05	15.49	25.4	110.52	1.53	2.4	0.25	78	
346	компот из апельсинов	200	2.1	0.4	20.2	93.4	0.07	0.06	12	0	60	24.72	408.82	267.34	28.28	50.03	0.66	5	1.1	42.5	
Пром.	Хлеб ржаной	30	2	0.4	10	51.2	0.05	0.02	0	0	0	183	73.5	10.5	14.1	47.4	1.17	0	9.27	0	
Пром.	Хлеб пшеничный	30	2.3	0.2	14.8	70.3	0.03	0.01	0	0	0	149.7	27.9	6	4.2	19.5	0.33	0.96	1.8	4.35	
Итого за Обед		750	31.8	23.1	103.4	831,1	0.72	0.9	352.21	0.48	75.05	704.86	2585.7	855.3	397.41	1046.8	38.2	30.14	60.38	206.89	
Рекомендуемая величина			23.1	23.7	100.5	705-1036.4															
Соотношение БЖУ			1	0.73	3.25																
Удельный вес БЖУ в %			20.1%	14.6%	65.3%																
Процент от суток			58.7%	58.5%	54.5%	58.9%															
Итого за день			1210	54.4	42.4	167.9	1271.6	0.94	1.46	442.06	0.86	77.26	992.38	3677.51	1372.63	598.94	1654.54	68.43	44.36	105.13	236.76
Рекомендуемая величина за день			77	79	335	2350															

Завтрак

[illegible]

Обед

[illegible]

Завтрак

[illegible]

Обед

[illegible]

Завтрак

[illegible]

Обед

[illegible]