

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: малообеспеченные 12-18 лет)

Разработчик меню «ФБУН Новосибирский НИИ гигиены Роспотребнадзора»

Завтрак

[illegible]

Обед

[illegible]

Завтрак

[illegible]

Обед

[illegible]

Завтрак

[illegible]

Обед

[illegible]

Завтрак

[illegible]

Обед

[illegible]

Завтрак

[illegible]

Обед

[illegible]

7 день
Завтрак

Номер техкарты	Название блюда	Выход	Белки	Жиры	Углевод	Эн. ценност ь	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	290	8.3	3.6	37.8	216.9	0.09	0.19	19.14	0	0.75	56.15	224.28	194.58	24.7	146.78	0.52	13.05	2.55	37.99	
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	60	3.6	5.8	41.4	232.2	0.05	0.03	41.25	0.1	0.15	226.28	89.7	14.4	9	36.9	0.63	1.44	2.78	6.74	
Итого за Завтрак		550	23.4	13.2	87	560.5	0.2	0.8	96.39	0.1	6.55	348.45	1627.04	551.52	260.7	641.18	42.21	20.99	6.33	54.73	
Рекомендуемая величина			18	18.4	76.6	544-782	0.28	0.32	180	2	14		240	240	60	360	3.4	24	10	80	
Удельный вес БЖУ в %			18.9%	10.7%	70.4%																
Процент от суток		40.7%	41.8%	42.7%	37.4%	39.1%															

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	
96	Рассольник "Ленинградский"	250	4.7	5.3	15.8	129.8	0.08	0.05	121.8	0	6.7	131.63	402.14	22.18	22.49	62.42	0.84	4.4	1.87	29.55	
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	
128	Картофельное пюре	220	4,2	4	29,3	169,7	0,18	0.14	18,22	0.06	15,37	879,08	926,85	50,44	41,39	116,5	1,59	128,8	0.93	61,72	
282	Оладьи из печени	80	12.8	4,5	8,8	126,7	0.21	1.47	5590	0,03	22	122,96	195,39	8,77	13,49	217,07	4.54	4.52	22,25	154,9	
331	Соус сметанный в томате	50	3,4	6,8	13,3	127,9	0,04	005	56,1	0	2,16	17,6	174,55	90,82	14,01	49,5	0,59	4,73	1,09	10,3	
Пром.	Хлеб пшеничный	40	3	0.3	19.7	93.8	0.04	0.01	0	0	0	199.6	37.2	8	5.6	26	0.44	1.28	2.4	5.8	
Пром.	Хлеб ржаной	60	4	0.7	20	102.5	0.11	0.05	0	0	0	366	147	21	28.2	94.8	2.34	0	18.54	0	
Итого за Обед		930	38,2	28	129,8	922,9	0.91	2.32	3945.26	0.17	23.32	1241.76	2929.26	715.45	367.58	1089.9	51.69	31.19	54.14	254.1	
Рекомендуемая величина			27	27.6	114.9	816-1199.5	0.42	0.48	270	3	21		360	360	90	540	5.1	36	15	120	
Удельный вес БЖУ в %			16.6%	9%	74.4%																
Процент от суток		59.3%	58.2%	57.3%	62.6%	60.9%															
Итого за день		1350	56	30.8	232.8	1433.6	1.11	3.12	4041.65	0.27	29.87	1590.21	4556.3	1266.97	628.28	1731.08	93.9	52.18	60.47	308.9	
Рекомендуемая величина за день			90	92	383	2720	1.4	1.6	900	10	70		1200	1200	300	1800	17	120	50	400	

Завтрак

[illegible]

Обед

[illegible]

Завтрак

[illegible]

Обед

[illegible]

Завтрак

[illegible]

Обед

[illegible]

11 день

Завтрак

[illegible]

Обед

[illegible]

12 день
Завтрак

[illegible]

Обед

[illegible]