

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
Николаевская средняя общеобразовательная школа



УТВЕРЖДЕНО:  
Директора МКОУ Николаевской СОШ  
*Т.Г. Кириевская* Т.Г. Кириевская

21 » сентября 2023 г

Меню горячих школьных завтраков и обедов  
для организации питания детей возрастной категории 7-11 лет в МКОУ Николаевской СОШ  
сезон: осеннее - зимний

1. Сборник рецептурных блюд и типовых меню для организации питания обучающихся 1-4 классов в общеобразовательных организациях (Новосибирск, 2021 г., ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора)
2. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/ Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А. Цыганенко, М.И. Пересичный. – К.: А.С.К., 2005 г.
3. Сборник рецептурных блюд и кулинарных изделий для питания школьников (Москва, 2005 г., под ред. М.П. Могильного)

2023 – 2024 учебный год

№ рецептур	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность, ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>День первый</b>														
<i>Обед</i>														
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	60	0,6	6,1	4,3	74,2	0,03	3,63	7,33	0	14	22	16	0,67
54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	4,7	5,7	10,1	110,4	0,16	33,8	0	0	35,5	42,58	21,00	0,95
304	Плов из птицы	100/50	20,3	17,1	35,69	177	0,06	1,01	48,0	0	45,1	199,3	47,5	2,19
54-3гн-2020	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0,1	6,6	27,9	0,3	0,5	0,2	0,4	6,0	0	0	0,7
п	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,06	0,2	0,07	0	165	113	17	0,9
п	Хлеб ржаной	30	1	0,2	5	25,6	0,05	0	0	0,8	10,0	32,5	7,0	0,45
	Кондитерские изделия (вафли)	30	1,65	1,95	10,47	63,27	0,02	0,18	24	0,33	19,8	25,17	3,6	0,2
	<i>ИТОГО</i>	677	35,85	31,35	86,96	548,67	0,68	39,32	102,13	1,13	295,4	434,55	112,1	5,88
<b>День второй</b>														
<i>Обед</i>														
54-17с-2020	Суп из овощей	200	1,4	3,9	11,4	86,6	0,11	6,8	0	0	25,71	69,47	43,02	0,07
239	Тефтели мясная	60	8,8	9,8	11,71	71	0,06	0,85	39,0	0	43,9	106,7	21,6	0,96
54-11г-2020	Картофельное пюре с маслом	150	3,1	5,3	19,8	139,4	0,10	15,17	20,5	0	30,98	80,6	23,75	0,47
54-3з-2020	Овощи в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,04	15	80	0	8,4	16	12	0,54
379	Кофейный напиток	200	3,6	2,7	28,3	151,8	0,02	0	0,08	0	34,0	45,0	7,0	0
п	Хлеб ржаной	30	1	0,2	5	25,6	0,05	0	0	0,8	10,0	32,5	7,0	0,45

п	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,06	0,2	0,07	0	165	113	17	0,9
	<i>ИТОГО</i>	730	20,9	22,2	93,31	557,5	0,4	38,02	139,65	0,8	143,14	463,27	131,37	3,39
<b>День третий</b>														
<i>Обед</i>														
54-2з-2020	Овощи в нарезке	60	0,5	0,1	1,5	8,5	0,02	6	6	0	14	25	8,4	0,36
54-4с-2020	Рассольник домашний	200	4,6	5,7	11,6	116,1	0,02	0	0	0	12,0	79,5	10,0	0,9
54-10м-2020	Капуста тушеная с фрикадельками мясными	150	22	22	13,3	339,4	0,2	42,0	42,0	0	29,28	159,45	58,65	2,31
54-2ги-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0,3	0,5	0,2	0,4	6,0	0	0	0,7
54-1з-2020	Сыр твёрдых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	0,01	0,11	39	0,8	132,0	75,0	5,3	0,15
п	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,05	0	0	0,8	10,0	32,5	7,0	0,45
п	Хлеб ржаной	30	1	0,2	5	25,6	0,05	0	0	0,8	10,0	32,5	7,0	0,45
п	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	0	0	0	0	0	22
	<i>ИТОГО</i>	785	34,5	32,8	62,4	684,8	0,68	58,61	87,2	2,8	213,28	403,95	96,35	27,32
<b>День четвертый</b>														
<i>Обед</i>														
54-18с-2020	Свекольник со сметаной	200	1,8	4,3	10,7	88,3	0,04	7,2	74	0	32,0	58,0	21,0	1,3
260	Гуляш из птицы	50	10,4	5,4	2,7	130	1,1	0,03	0,01	43,0	54,5	132,9	20,3	1,62
302	Каша перловая рассыпчатая	100	2,1	4,6	17,5	120,0	0,14	18,17	25,5	0	36,98	86,6	27,75	0,67
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,0	6,1	5,8	81,5	0,02	34,9	122	0	40	30	15	0,56
54-4ги-2020	Чай с молоком и сахаром	200	1,6	1,1	8,6	50,9	0,02	0	0,08	0	33,0	67,5	10,5	0,4
34	Хлеб ржаной	60	2	0,4	10	51,2	0,05	0	0	0,8	10,0	32,5	7,0	0,45

п	Фрукт	120	1,8	0	26,9	114,7	0,03	10	0	0	0	0	0	22
	<i>ИТОГО</i>	790	20,7	21,9	82,2	636,6	1,4	70,3	221,61	43,8	342,33	540,4	101,5	27
<b>День пятый</b>														
<i>Обед</i>														
54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200	4,7	5,6	5,7	92,2	0,03	11,08	0	0	25,99	28,57	13,35	0,48
255	Котлета рыбная	80	10,3	3,7	8,59	133,75	0,05	0,33	26,2	0	43,38	173,5	20,0	0,54
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	233,7	2,0	0,1	0	0	10,0	35,0	30,0	2,1
54-20з-2020	Горошек зелёный	60	1,7	0,1	3,5	22,1	0,02	3,12	0,00	0,0	12,14	22,0	15,38	0,5
54-21гн-2020	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,04	1,3	0,01	0	122,0	90,0	14,0	0,56
п	Хлеб пшеничный	60	4	0,8	20	102,4	0,05	0	0	0,8	10,0	32,5	7,0	0,45
п	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,4	1	0	0	0	0	0	0	0
	<i>ИТОГО</i>	850	34	20,4	95,99	728,95	3,19	15,93	26,21	0,8	223,51	381,57	99,73	4,63
<b>День шестой</b>														
<i>Обед</i>														
392	Пельмени с маслом	100	12,1	13,7	32,4	311	0,2	0,5	20	1,3	22,7	140,5	19,1	1,8
54-9м-2020	Жаркое по-домашнему	200	20,1	18,8	17,2	317,9	0,10	4,61	12,00	0	17,44	200,3	31,06	2,52
33	Овощи в нарезке	60	0,8	3,65	5,02	56,34	0,01	5,7	0	0	21,09	24,58	12,54	0,8
943	Чай с сахаром и сгущённым молоком	200	0,2	0	14,0	28,0	0	0	0	0	6,0	0	0	0,4
п	Хлеб ржаной	60	4	0,8	20	102,4	0,05	0	0	0,8	10,0	32,5	7,0	0,45

54-1з-2020	Сыр твёрдых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	0,01	0,11	39	0,8	132,0	75,0	5,3	0,15
	Кондитерские изделия (печенье)	30	2,25	3,54	22,47	125,1	0,1	0,1	1,5	0,1	11,1	41,4	9,9	0,8
	<i>ИТОГО</i>	665	42,95	43,89	111,09	994,44	0,47	11,02	72,5	3	220,33	514,28	84,9	6,2
<b>День седьмой</b>														
<i>Обед</i>														
54-5с-2020	Суп из овощей с фрикадельками мясными	150	7,0	3,03	8,42	100,62	0,04	0,02	1,02	0,08	32,07	34,98	5,42	0,2
54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,04	0	14,0	0	3,24	24,38	14,08	0,74
54-21м-2020	Курица отварная	60	19,3	1,5	0,7	92,9	0,02	0	0	0	12,0	79,5	10,0	0,9
54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты	60	1,6	6,1	6,2	85,7	0,02	34,9	122	0	40	30	15	0,56
54-2ги-2020	Чай с сахаром	200	0,2	0	6,4	26,8	0,04	1,3	0,01	0	122,0	90,0	14,0	0,56
54-1з-2020	Сыр твёрдых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,7	0,01	0,11	39	0,8	132,0	75,0	5,3	0,15
п	Хлеб пшеничный	60	4	0,8	20	102,4								
	<i>ИТОГО</i>	695	40,9	20,73	74,52	658,92	0,17	36,33	176,0	0,88	341,31	333,86	63,8	311
<b>День восьмой</b>														
<i>Обед</i>														
102	Суп гороховый	200	4,3	4,3	19,1	131	0,13	3,48	0	0	22,8	52,3	21,1	1,21
54-11г-2020	Картофельное пюре с маслом	150	3,1	5,3	19,8	139,4	0,14	18,17	25,5	0	36,98	86,6	27,75	0,67
245	Рыба припущенная	80	14,03	1,9	0,25	0,07	74,0	0,28	6,0	0	13,5	137,6	10,4	0,57
54-3з-2020	Овощи в нарезке	60	0,7	0,1	2,3	12,8	0,04	12,25	0	0	10,55	19,73	10,67	19,73
379	Кофейный напиток	200	3,6	2,7	28,3	151,8	0,02	0	0,08	0	34,0	45,0	7,0	0

п	Хлеб ржаной	60	4	0,8	20	102,4	0,05	0	0	0,8	10,0	32,5	7,0	0,45
п	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,4								
	<i>ИТОГО</i>	850	30,13	15,5	99,55	581,87	74,27	34,18	31,58	0,8	127,83	373,73	83,92	22,63
<b>День девятый</b>														
<i>Обед</i>														
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	5,2	2,8	18,5	119,6	0,06	4,95	0	0	14,76	39,99	16,2	0,65
54-18м-2020	Рагу из печени	80	13,4	12,6	5,3	189,2	0,17	9,93	3781	43,0	31,0	221,0	14,0	4,59
54-11г-2020	Картофельное пюре с маслом	150	3,1	5,3	19,8	139,4	0,14	18,17	25,5	0	36,98	86,6	27,75	0,67
74	Икра кабачковая	60	0,8	2,8	4,4	46,8	0,02	7,38	10	0,8	18	18	10	0,44
п	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,2	14,8	70,3	0,05	0	0	0,8	10,0	32,5	7,0	0,45
п	Хлеб ржаной	30	1	0,2	5	25,6								
54-1з-2020	Сыр твёрдых сортов в нарезке	15	3,5	4,4	0	53,8	0,01	0,11	39	0,8	132,0	75,0	5,3	0,15
54-3гн-2020	Чай с сахаром и лимоном	200	0,2	0,1	6,6	27,9	0,3	0,5	0,2	0,4	6,0	0	0	0,7
	Кондитерские изделия (пряник)	30	1,74	1,95	21,48	109,2	0,08	0	1,3	2,4	11	50	9	0,8
	<i>ИТОГО</i>	865	32,24	31,35	96,88	782,8	1,83	41,04	113,8	48,2	259,74	523,09	89,25	8,45
<b>День десятый</b>														
<i>Обед</i>														
87	Суп с рыбными консервами	150	5,16	5,04	8,6	100,35	0,06	5,47	9,0	0	27,18	105,91	28,41	0,76
287	Голубцы мясные	70	12,55	9,55	12,70	208,75	33,75	22,13	136,3	0	1,20	0,08	0,1	25,75
54-4з-2020	Овощи в нарезке	60	0,8	0,1	2,9	15,4	0,05	120	150	0	4,8	9,6	4,2	0,3
54-5г-2020	Каша перловая рассыпчатая	150	6,2	4,7	27	175,3	0,16	0,0	14,4	0	11,0	136,0	90,0	3,03

378	Чай со сгущённым молоком	200	1,4	1,6	17,7	91	0	0	0	0	0	0	0	0
п	Хлеб пшеничный	60	7,2	1,7	29	126,6	0,05	0	0	0,8	10,0	32,5	7,0	0,45
п	Фрукт	100	0,4	0,4	9,8	44,4	1	0	0	0	0	0	0	0
	<i>ИТОГО</i>	790	33,71	23,09	107,72	761,8	35,07	147,6	309,7	0,8	54,18	284,09	129,7	30,29