

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Николаевская средняя общеобразовательная школа**

УТВЕРЖДЕНО:
Директор МКОУ Николаевской СОШ
_____ Григорьевская



**Меню горячих школьных завтраков и обедов
для организации питания детей возрастной категории 11-18 лет (с ОВЗ) в МКОУ Николаевской СОШ
сезон: осеннее - зимний**

1. Сборник рецептурных блюд и кулинарных изделий для питания школьников (Москва, 2005 г., под ред. М.П. Могильного)
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.

2024-2025 учебный год

№ рецеп-тур	Наименование блюд	Выход, г	Пищевые вещества (г)			Энерге-я 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
День первый														
<u>Обед</u>														
54-2с-2020	Борщ со сметаной свежей капустой и картофелем	250	2,5	3,9	12,2	91,8	0,04	8,23	0	0	35,5	42,58	21,00	0,95
54-12м-2020	Плов из птицы	150/50	20,3	17,1	35,69	177	0,06	1,01	48,0	0	45,1	199,3	47,5	2,19
54-11з-2020	Салат из моркови с яблоками	60	0,5	6,1	4,3	74,3	0,03	3,63	7,33	0	14	22	16	0,67
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,8	0	3,4	16	0,03	9,5	0	0	21,85	40,02	13,3	0,8
34	Хлеб ржаной	60	7,2	1,7	29	126,6	0,05	0	0	0,8	10,0	32,5	7,0	0,45
	<i>ИТОГО</i>	760	32,53	26,4	85,11	470,98	0,24	24,32	48,0	0,8	123,65	317,87	100,52	4,79
368	<i>Банан</i>	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10,0	0,02	0	119	91	14	0,6
32	<i>Йогурт 1,2%</i>	100	3,2	2,5	16	99	0,6	0,02	0	0,03	119	91	14	0,1
	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
	ВСЕГО	1272	50,45	49,37	158,44	1014,47	0,79	23,25	101,33	1,83	355,89	685,8	176,82	8,78
День второй														
<u>Обед</u>														
54-17с-2020	Суп овощной	250	1,4	3,9	11,4	86,6	0,11	6,8	0	0	25,71	69,47	43,02	0,07

286	Тефтели мясные	80	9,8	9,8	11,71	81	0,06	0,85	39,0	0	43,9	106,7	21,6	0,96
54-11г-2020	Картофельное пюре с маслом	100/5	2,0	3,6	13,5	100	0,10	15,17	20,5	0	30,98	80,6	23,75	0,47
54-3з-2020	Нарезка из свежих овощей	50	0,62	3,61	2,83	47,46	0,04	12,25	0	0	10,55	19,73	10,67	19,73
399	Сок фруктовый	200	7,0	7,9	24,7	140,5	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
34	Хлеб ржаной	60	7,2	1,7	29	126,6	0,05	0	0	0,8	10,0	32,5	7,0	0,45
	<i>ИТОГО</i>	745	27,76	31,41	97,14	612,16	0,4	40,27	104,77	0,8	143,14	323,0	116,04	22,68
9	<i>Фрукт</i>	200	3,2	2,5	16	99	0,6	0,02	0	0,03	119	91	14	0,1
32	<i>Йогурт 1, 2%</i>	100	3,2	2,5	16	99	0,6	0,02	0	0,03	119	91	14	0,1
	<i>ВСЕГО</i>	1215	44,33	52,37	165,87	1296,96	0,56	40,27	183,95	0,8	209,54	557,9	201,34	26,17

День третий

Обед

54-4с-2020	Рассольник домашний	250	2,7	4,1	16,4	119	0,06	4,5	0	0	15,87	43,17	15,54	0,58
243	Капуста тушенная с фрикадельками	150/5	4,7	11,7	0,5	126	0,2	42,0	42,0	0	29,28	159,45	58,65	2,31
54-2з-2020	Нарезка из свежих огурцов	50	0,56	5,09	2,18	57,3	0,02	8,5	0	0	18,85	30,02	10,3	0,3
54-23гн-2020	Кофейный напиток	200	1,0	0,1	4,0	21	0,01	1,08	0,00	-	6,40	3,6	0,00	0,18
34	Хлеб ржаной	60	7,2	1,7	29	126,6	0,05	0	0	0,8	10,0	32,5	7,0	0,45
	<i>ИТОГО</i>	715	21,36	33,69	61,88	581,7	0,37	57,08	42,0	0,8	95,4	358,24	101,49	4,9
9	<i>Фрукт</i>	200	3,2	2,5	16	99	0,6	0,02	0	0,03	119	91	14	0,1
395	<i>Сок</i>	200	0,51	0,21	9,5	76	0,01	75	0	0	0	0	0	0,47

	ВСЕГО	1245	38,56	57,89	125,88	1095,7	0,82	57,59	69,91	1,2	432,52	665,07	140,93	7,72
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День четвёртый														
<u>Обед</u>														
54-18с-2020	Свекольник со сметаной	250	2,0	2,0	19,0	120	0,04	3,2	0	0	4,0	35,0	18,0	0,8
311К/ссж	Гуляш из птицы	80	15,4	6,4	3,7	134	1,6	0,05	0,02	43,0	54,5	132,9	20,3	1,62
54-5г-2020	Каша перловая рассыпчатая	100/10	4,97	3,74	24,2	153,4	0,1	0	0,01	0	8,65	139,0	45,0	2,63
43	Салат из свежей капусты	100	1,41	5,08	8,65	85,9	0,02	34,95	0	0	44,67	0	0	0,54
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,1	0	30,1	121	0	0	0	0	18,0	4,2	0	0,6
34	Хлеб ржаной	60	7,2	1,7	29	126,6	0,05	0	0	0,8	10,0	32,5	7,0	0,45
	ИТОГО	800	31,08	18,92	114,65	740,9	1,81	38,2	0,03	43,8	135,85	343,6	90,3	6,64
9	<i>Фрукт</i>	200	3,2	2,5	16	99	0,6	0,02	0	0,03	119	91	14	0,1
32	<i>Йогурт 1,2%</i>	100	3,2	2,5	16	99	0,6	0,02	0	0,03	119	91	14	0,1
	ВСЕГО	1235	46,68	39,92	193,65	1312,9	2,06	38,4	22,53	44,1	350,49	658,53	165,14	9,49
День пятый														
<u>Обед</u>														
54-1с-2020	Щи со сметаной свежей капустой и картофелем	200	1,05	2,93	5,09	50,85	0,03	11,08	0	0	25,99	28,57	13,35	0,48
255	Котлета рыбная	100	13,3	4,7	9,59	133,75	0,09	0,43	26,2	0	53,38	183,5	30,0	0,74

679	Каша гречневая рассыпчатая	150	3,8	8,8	41,0	258	2,3	0,1	0	0	10,5	37,0	30,0	2,1
54-20з	Салат из моркови с яблоками	50	0,5	0,9	4,31	20,2	0,02	3,12	0,00	0,0	12,14	22,0	15,38	0,5
54-21гн-2020	Какао с молоком	100	1,1	0,2	12,1	55	0,02	0	0	12,0	0	2,4	0	0,8
34	Хлеб ржаной	60	7,2	1,7	29	126,6	0,05	0	0	0,8	10,0	32,5	7,0	0,45
	<i>ИТОГО</i>	660	25,25	15,03	77,49	506,4	0,35	32,8	51,7	12,8	138,49	355,57	93,48	3,64
9	<i>Фрукт</i>	200	3,2	2,5	16	99	0,6	0,02	0	0,03	119	91	14	0,1
395	<i>Сок</i>	200	0,51	0,21	9,5	76	0,01	75	0	0	0	0	0	0,47
	<i>ВСЕГО</i>	1080	35,96	30,93	132,62	913,1	0,45	34,78	133,66	12,8	382,7	551,05	125,58	4,58

День шестой

Обед

719	Пельмени с маслом	200	5,16	5,04	8,6	100,35	0,06	5,47	9,0	0	27,18	105,91	28,41	0,76
54-9с-2020	Суп с фасолью	150	17,2	4,67	13,72	165,63	0,13	5,61	15,00	0	19,44	210,3	41,06	2,52
54-2з-2020	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
54-1хн	Компот из сухофруктов	200	0,1	0	30,1	121	0	0	0	0	18,0	4,2	0	0,6
34	Хлеб ржаной	60	7,2	1,7	29	126,6	0,05	0	0	0,8	10,0	32,5	7,0	0,45
	<i>ИТОГО</i>	670	30,46	15,06	86,44	569,92	0,39	16,98	24	0,8	95,71	377,49	89,01	5,13
9	<i>Фрукт</i>	200	3,2	2,5	16	99	0,6	0,02	0	0,03	119	91	14	0,1
32	<i>Йогурт 1,2%</i>	100	3,2	2,5	16	99	0,6	0,02	0	0,03	119	91	14	0,1
	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

	ВСЕГО	1195	49,61	42,9	182,41	1247,02	0,63	17,28	25,7	1,9	299,51	646,29	137,11	8,87
День седьмой														
<u>Обед</u>														
104	Суп из овощей с фрикадельками мясными	200	4,7	6,03	12,42	118,62	0,06	0,03	1,02	0,08	32,07	34,98	5,42	0,3
54-1г-2020	Макароны отварные	100	3,68	3,01	17,23	112,3	0,04	0	14,0	0	3,24	24,38	14,08	0,74
	Курица отварная	50	5,2	10,0	10,6	122,0	0,02	0	0	0	12,0	79,5	10,0	0,9
43	Салат из свежей капусты	100	1,41	5,08	8,65	85,9	0,02	34,9	0	0	44,67	0	0	0,54
945	Чай с молоком	200	0,2	0	29,0	116,6	0,02	0	0	12,0	0	2,4	0	0,8
34	Хлеб ржаной	60	7,2	1,7	29	126,6	0,05	0	0	0,8	10,0	32,5	7,0	0,45
	ИТОГО	510	27,3	25,82	106,9	682,02,	0,21	34,93	15,02	12,8	69,91	173,76	36,5	3,73
9	<i>Фрукт</i>	200	3,2	2,5	16	99	0,6	0,02	0	0,03	119	91	14	0,1
32	<i>Йогурт 1,2%</i>	100	3,2	2,5	16	99	0,6	0,02	0	0,03	119	91	14	0,1
	ВСЕГО	990	49,69	47,52	190,2	1360,82,6	3,99	36,33	15,03	12,8	221,61	427,96	96,5	7,83
День восьмой														
<u>Обед</u>														
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	150/10	2,1	4,6	17,5	120	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	Нарезка из свежих овощей	60	0,68	3,71	2,83	47,46	0,04	12,25	0	0	10,55	19,73	10,67	19,73
352	Кисель	200	1,0	0	34,0	140,2	0,01	1,08	0	-	6,4	3,6	0	0,18

34	Хлеб ржаной	60	7,2	1,7	29	126,6	0,05	0	0	0,8	10,0	32,5	7,0	0,45
	<i>ИТОГО</i>	755	40,11	25,11	92,78	649,22	74,27	17,09	20,0	0,8	66,49	270,11	63,25	22,88
9	<i>Фрукт</i>	200	3,2	2,5	16	99	0,6	0,02	0	0,03	119	91	14	0,1
395	<i>Сок</i>	200	0,51	0,21	9,5	76	0,01	75	0	0	0	0	0	0,47
	<i>ВСЕГО</i>	1168	86,8	40,51	171,48	1175,62	74,50	17,59	40,08	2,2	131,19	477,11	94,35	24,72

День девятый

Обед

54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,81	1,9	11,28	72,85	0,08	5,95	0	0	14,76	39,99	16,2	0,65
54-18м-2020	Печень говяжья по-строгановски	100	15,4	6,4	3,7	134	1,6	0,05	0,02	43,0	54,5	132,9	20,3	1,62
54-11г-2020	Картофельное пюре с маслом	150/10	2,1	4,6	17,5	120	0,14	18,17	25,5	0	36,98	86,6	27,75	0,67
74	Икра кабачковая	50	4,6	3,9	29,25	216	0,05	2,8	0	0,8	10	32,5	7	0,45
34	Хлеб ржаной	60	7,2	1,7	29	126,6	0,05	0	0	0,8	10,0	32,5	7,0	0,45
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,1	0	30,1	121	0	0	0	0	18,0	4,2	0	0,6
	<i>ИТОГО</i>	760	25,81	16,8	91,83	663,85	1,87	26,97	25,52	43,8	134,24	296,19	71,25	3,99
9	<i>Фрукт</i>	200	3,2	2,5	16	99	0,6	0,02	0	0,03	119	91	14	0,1
32	<i>Йогурт 1,2%</i>	100	3,2	2,5	16	99	0,6	0,02	0	0,03	119	91	14	0,1
	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>ВСЕГО</i>	1120	38,55	37,25	154,11	1086,05	2,33	27,67	27,09	46,6	328,24	538,69	107,25	7,29

День десятый

Обед

87	Суп с рыбными консервами	200	5,16	5,04	8,6	100,35	0,06	5,47	9,0	0	27,18	105,91	28,41	0,76
	Котлеты мясные	100	15,55	11,55	15,70	228,75	43,75	32,13	166,38	0	1,50	0,10	0,15	28,75
54-2з-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
54-1г-2020	Макаронные изделия	150	6,2	4,7	27	175,3	0,16	0,0	14,4	0	11,0	136,0	90,0	3,03
54-32хн-2020	Компот из свежих яблок	200/25	1	0	20,2	57	0,01	0,00	0,00	0,08	9,0	12,9	4,2	0,54
34	Хлеб ржаной	60	7,2	1,7	29	126,6	0,05	0	0	0,8	10,0	32,5	7,0	0,45
	<i>ИТОГО</i>	795	27,5	20,99	83,24	513,95	44,98	41,83	167,06	0,18	60,58	155,88	55,05	30,95
9	<i>Фрукт</i>	200	3,2	2,5	16	99	0,6	0,02	0	0,03	119	91	14	0,1
395	<i>Сок</i>	200	0,51	0,21	9,5	76	0,01	75	0	0	0	0	0	0,47
	<i>ВСЕГО</i>	1195	31,21	23,7	108,74	688,95	45,59	116,85	167,17	2,21	179,58	246,88	69,05	31,52