

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

УТВЕРЖДЕНО:
Директор МКОУ Николаевской СОШ



«01» сентября 2024 г

**Меню горячих школьных завтраков и обедов
для организации питания детей возрастной категории 12-18 лет в МКОУ Николаевской СОШ
сезон: осенне-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.

№ рецептур	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	Mg	Fe
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
День первый														
54-2с-2020	Борщ со сметаной свежей капустой и картофелем	250	2,5	3,9	12,2	91,1	0,04	8,23	0	0	35,5	42,58	21,00	0,95
54-12м-2020	Плов из птицы	200	20,3	17,1	35,69	370	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	73,0	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	16,03	0,03	9,5	0	0	21,85	40,02	13,3	0,8
пром	Хлеб ржаной	60	7,2	1,7	29	153,57	0,05	0	0	0,8	10,0	32,5	7,0	0,45
пром	Кондитерские изделия (вафли)	30	1,65	1,95	10,47	63,5	0,02	0,18	24	0,33	19,8	25,17	3,6	0,2
	ВСЕГО	800	32,95	30,75	95,06	768,32	0,23	22,55	79,3	1,13	146,25	343,04	108,4	5,26
День второй														
54-17с-2020	Суп из овощей	250	1,4	3,9	11,4	83,59	0,11	6,8	0	0	25,71	69,47	43,02	0,07
239	Тефтели мясные	80	9,8	9,8	11,71	172,29	0,06	0,85	39,0	0	43,9	106,7	21,6	0,96
54-11г-2020	Картофельное пюре с маслом	150	2,0	3,6	13,5	91,225	0,10	15,17	20,5	0	30,98	80,6	23,75	0,47
54-3з-2020	Нарезка из свежих помидоров	50	0,62	3,61	2,83	45,64	0,04	12,25	0	0	10,55	19,73	10,67	19,73
пром	Сок фруктовый	200	7,0	7,9	24,7	192,425	0	2,2	0	0	16	8	6	0,8
пром	Хлеб ржаной	60	7,2	1,7	29	153,57	0,05	0	0	0,8	10,0	32,5	7,0	0,45
	ВСЕГО	790	27,76	31,41	97,14	760,781	0,4	40,27	104,77	0,8	143,14	323,0	116,04	22,68
День третий														
54-4с-2020	Рассольник домашний	250	2,7	4,1	16,4	109,47	0,06	4,5	0	0	15,87	43,17	15,54	0,58
54-10м-2020	Капуста тушеная с фрикадельками	150/5	4,7	11,7	0,5	126,445	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	56,28	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	20	0,01	1,08	0,00	-	6,40	3,6	0,00	0,18
пром	Хлеб ржаной	60	7,2	1,7	29	153,57	0,05	0	0	0,8	10,0	32,5	7,0	0,45
	ВСЕГО	715	21,36	33,69	61,88	622,836	0,37	57,08	42,0	0,8	95,4	358,24	101,49	4,9
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

День четвертый														
54-18с-2020	Свекольник со сметаной	250	2,0	2,0	19,0	97.45	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	150	2,1	4,6	17,5	115	0,14	18,17	25,5	0	36,98	86,6	27,75	0,67
43	Салат из свежей капусты	100	1,41	5,08	8,65	83.93	0,02	34,95	0	0	44,67	0	0	0,54
54-2гн-2020	Чай с сахаром	200	0,1	0	30,1	113.285	0	0	0	0	18,0	4,2	0	0,6
пром	Хлеб ржаной	60	7,2	1,7	29	153.98	0,05	0	0	0,8	10,0	32,5	7,0	0,45
	ВСЕГО	840	31,08	18,92	114,65	730.59	1,81	38,2	0,03	43,8	135,85	343,6	90,3	6,64
День пятый														
54-1с-2020	Щи со сметаной со свежей капустой и картофелем	200	1,05	2,93	5,09	49.76	0,03	11,08	0	0	25,99	28,57	13,35	0,48
255	Котлета рыбная	100	13,3	4,7	9,59	132.79	0,09	0,43	26,2	0	53,38	183,5	30,0	0,74
679	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,3	35,9	224.945	2,3	0,1	0	0	10,5	37,0	30,0	2,1
54-20з	Горошек зелёный	60	1,7	0,1	3,5	20.9								
54-21гн-2020	Какао с молоком	100	1,1	0,2	12,1	51.685	0,02	0	0	12,0	0	2,4	0	0,8
пром	Хлеб ржаной	60	7,2	1,7	29	153.98	0,05	0	0	0,8	10,0	32,5	7,0	0,45
	ВСЕГО	670	25,25	15,03	77,49	529.382	0,35	32,8	51,7	12,8	138,49	355,57	93,48	3,64
День шестой														
719	Пельмени с маслом	250	2,87	3,26	23,1	127.732	1,11	9,6	0	0	20,68	61,44	24,90	0,94
54-9с-2020	Суп с фасолью	150	17,2	4,67	13,72	164	0,13	5,61	15,00	0	19,44	210,3	41,06	2,52
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,8	3,65	5,02	54.955	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	113.285	0	0	0	0	18,0	4,2	0	0,6
пром	Хлеб ржаной	60	7,2	1,7	29	153.57	0,05	0	0	0,8	10,0	32,5	7,0	0,45
пром	Кондитерские изделия (печенье)	30	2,25	3,54	22,47	125.3475	0,1	0,1	1,5	0,1	11,1	41,4	9,9	0,8
	ВСЕГО	810	32,71	18,6	108,91	709.92	0,49	17,08	25,5	0,9	106,81	418,89	98,91	5,93
День седьмой														
104	Суп картофельный с фрикадельками мясными	200	8,6	4,3	13,9	126.085	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	106.7	0,04	0	14,0	0	3,24	24,38	14,08	0,74

54-21м-2020	Курица отварная	50	5,2	10,0	10,6	151.07	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	83.9	0,02	34,9	0	0	44,67	0	0	0,54
945	Чай с молоком	200	0,2	0	29,0	109.57	0,02	0	0	12,0	0	2,4	0	0,8
пром	Хлеб ржаной	60	7,2	1,7	29	153.57	0,05	0	0	0,8	10,0	32,5	7,0	0,45
	ВСЕГО	710	27,3	25,82	106,9	745.18	0,21	34,93	15,02	12,8	69,91	173,76	36,5	3,73
День восьмой														
102	Суп гороховый	200	4,3	4,3	19,1	127.9	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	115.6	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	75.5	74,0	0,28	6,0	0	13,5	137,6	10,4	0,57
54-3з-2020	Нарезка из помидоров	60	0,68	3,71	2,83	46.7	0,04	12,25	0	0	10,55	19,73	10,67	19,73
352	Кисель	200	1,0	0	34,0	131.6	0,01	1,08	0	-	6,4	3,6	0	0,18
пром	Хлеб ржаной	60	7,2	1,7	29	153.57	0,05	0	0	0,8	10,0	32,5	7,0	0,45
	ВСЕГО	760	40,11	25,11	92,78	738.3	74,27	17,09	20,0	0,8	66,49	270,11	63,25	22,88
День девятый														
54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	1,81	1,9	11,28	66.8	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	134.6	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	115.6	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	163.6	0,05	2,8	0	0,8	10	32,5	7	0,45
пром	Хлеб ржаной	60	7,2	1,7	29	153.57	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	113.2	0	0	0	0	18,0	4,2	0	0,6
пром	Кондитерские изделия (пряник)	30	1,74	1,95	21,48	105.07	0,08	0	1,3	2,4	11	50	9	0,8
	ВСЕГО	800	27,55	18,75	113,31	706.6	1,95	26,97	26,82	46,2	145,24	346,19	80,25	4,79
День десятый														
87	Суп с рыбными консервами	200	5,16	5,04	8,6	98.7	0,06	5,47	9,0	0	27,18	105,91	28,41	0,76
287	Котлеты мясные	100	15,55	11,55	15,70	226.5	43,75	32,13	166,38	0	1,50	0,10	0,15	28,75
54-2з-2020	Огурец в нарезке	60	0,8	0,1	2,9	15	0,05	120	150	0	4,8	9,6	4,2	0,3
54-1г-2020	Макаронные изделия	150	6,2	4,7	27	168.9	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	79.85	0,01	0,00	0,00	0,08	9,0	12,9	4,2	0,54

пром	Хлеб ржаной	60	7,2	1,7	29	153.57	0,05	0	0	0,8	10,0	32,5	7,0	0,45
	<i>ВСЕГО</i>	795	27,5	20,99	83,24	613.81	44,98	41,83	167,06	0,18	60,58	155,88	55,05	30,95

