



**УТВЕРЖДАЮ:**  
Директор  
**МБОУ «Новичихинская СОШ»**  
Е.Ю. Левшина  
Приказ №189-р от 31 августа 2023г.

**МЕНЮ**  
**для организации горячего питания учащихся**  
**7-11 лет**  
**МБОУ «Новичихинская СОШ»**  
**2023-2024 учебный год**

(При составлении меню использован  
сборник рецептов и кулинарных изделий  
для школьных образовательных учреждений,  
Пермь 2008г., Издание 4.)

	№ Технологи ческой карты	Наименование блюда	Масса блюда	Пищевые вещества			Ккалл	Минеральные вещества				Витамины (мг)			
				белки	жиры	углевод ы		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
3-4 классы обед 1 день 1 неделя	№44	Суп из овощей	200	2,8	5,2	10,3	108,1	85	0	0	0,7	0,1	5,8	0	0,1
	№16	Салат из свежих огурцов	60	0,36	5,04	1,5	51,8	1,7	1,8	1,6	1,9	1,2	6,7	0,7	0,4
	№205	Сосиски, сардельки, колбаса отварные	90-120	6,62	16,04	1,57	179,72	3,1	27	5,7	14	0	0,03	0	0
	№227	Макаронные изделия отварные	150	2,52	2,3	35,33	211,46	1,1	6,8	2,3	5	4	0	0	5
	№300	Чай с сахаром, варением, медом	200	0,2	0	10,2	40,2	15,6	0	0	0,6	0	2,9	0	0
	ГОСТ 2077-84	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,78	28,14	140,16	2,5	5,6	2,1	4	0,12	0	0,06	0
	ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	77,7	2,2	5,7	3	4,7	8,7	0,1	0	0,7
		ИТОГО:	790	20,02	30,36	99,84	809,14	111,2	46,9	14,7	30,9	14,12	15,53	0,76	6,2

3-4 классы обед 2 день 1 неделя	№ Технологической карты	Наименование блюда	Масса блюда	Пищевые вещества			Ккалл	Минеральные вещества				Витамины (мг)			
				белки	жиры	углеводы		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
	№67	Борщ из свежей капусты с картофелем и тушеным консервированным мясом	200	2,9	2,66	10,81	111,11	5,8	3,8	8,8	8,3	5	28	2,8	1,7
	№282	Компот из свежих плодов или ягод	200	0,16	0	14,99	60,64	1,8	0,7	1,4	1,4	0,013	3,104	0	0
	№180	Гуляш из говядины	90-100	12,4	10,9	3,6	160,2	19,6	0	0	1,6	0	1,8	0	0
	№241	картофельное пюре	150	3,19	1,06	23,29	160,15	5,8	7,9	6,4	5	8	15	3,3	15
	ГОСТ 2077-84	Хлеб пшеничный	20	2,1	0,9	8,7	54,8	2,5	5,6	2,1	4	5,5	0,05	0	0,3
	ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	77,7	2,2	5,7	3	4,7	8,7	0,1	0	0,7
		ИТОГО:	690	23,35	16,52	74,19	624,6	37,7	23,7	21,7	25	27,21	48,054	6,1	17,7

	№ Технологической карты	Наименование блюда	Масса блюда	Пищевые вещества			Ккалл	Минеральные вещества				Витамины (мг)			
				белки	жиры	углеводы		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
3-4 классы обед 3 день 1 неделя	№42	Рассольник ленинградский	200	6,03	6,3	32,38	149,6	2,8	10	8,6	6,9	8,3	14	111	10
	№219	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45	263,81	1,3	13	21	16	10	0	0,3	17
	№191	Мясо тушеное	90-100	14	4,88	2,39	109,2	4	57	20	32	0,04	0,89	0	0
	№286	кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69	1,1	1,1	1,11,5	8,9	0	0,4	0	0
	ГОСТ 2077-84	Хлеб пшеничный	20	2,1	0,9	8,7	54,8	2,5	5,6	2,1	4	5,5	0,05	0	0,3
	ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	77,7	2,2	5,7	3	4,7	8,7	0,1	0	0,7
		ИТОГО:	690	36,25	21,7	120,98	773,8	13,9	92,4	54,7	72,5	32,54	15,44	111,3	28

3-4 классы обед 4 день 1 неделя	№ Технологи ческой карты	Наименование блюда	Масса блюда	Пищевые вещества			Ккалл	Минеральные вещества				Витамины (мг)			
				белки	жиры	углеводы		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е
	№71	Суп картофельный с крупой и рыбными консервами	200	6,22	8,21	18,39	170,98	7,9	52	16	16	0	0	0	0
№211	Плов из отварной птицы	240	12,2	14,33	41,05	747,09	2,5	60	28	11	6,3	1,5	35	25	
№30	Салат из соленых огурцов с луком	60	0,51	3,04	1,98	36,9	2,4	0,7	1,8	1,6	0	0	0	0	
№283	Компот из сухофруктов	200	0,56	0	27,89	113,79	2,5	2,5	4,9	3,3	0,4	0,4	22	0	
ГОСТ 2077-84	Хлеб пшеничный	20	2,1	0,9	8,7	54,8	2,5	5,6	2,1	4	5,5	0,05	0	0,3	
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	77,7	2,2	5,7	3	4,7	8,7	0,1	0	0,7	
	ИТОГО:	750	24,19	27,48	110,81	1201,3	20	126,5	55,8	40,6	20,9	2,05	57	26	

	№ Технологической карты	Наименование блюда	Масса блюда	Пищевые вещества			Ккалл	Минеральные вещества				Витамины (мг)			
				белки	жиры	углеводы		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
3-4 классы обед 5 день 1 неделя	№45	Суп картофельный с бобовыми	200	2,34	3,89	13,61	98,79	5,7	7,1	7,5	13	10	7,8	83	13
	№206	Жаркое домашнему из мясных консервов говядина тушеная	240	18,42	20,69	19,77	337,6	4	57	20	32	13	22	4,4	5,3
	№22	Салат из свежих помидоров	60	0,63	2,35	2,9	71,2	4,3	2,1	3,8	3,2	1,7	22	19	2,7
	№294	чай с лимоном	200	0,2	0	10,2	40,2	15,6	0	0	0,6	0	2,9	0	0
	ГОСТ 2077-84	Хлеб пшеничный	20	2,1	0,9	8,7	54,8	2,5	5,6	2,1	4	5,5	0,05	0	0,3
	ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	77,7	2,2	5,7	3	4,7	8,7	0,1	0	0,7
		ИТОГО:	750	26,29	28,83	67,98	680,29	34,3	77,5	36,4	57,5	38,9	54,85	106,4	22

	№ Технологической карты	Наименование блюда	Масса блюда	Пищевые вещества			Ккалл	Минеральные вещества				Витамины (мг)			
				белки	жиры	углеводы		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
3-4 классы обед завтрак 1 день 2 недели	№47	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,34	3,89	13,61	98,79	5,7	7,1	7,5	13	10	7,8	83	13
	№219	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,73	5,43	45	263,81	1,3	13	21	16	10	0	0,3	17
	№22	Салат из свежих помидоров	60	0,63	2,35	2,9	71,2	4,3	2,1	3,8	3,2	1,7	22	19	2,7
	№205	Сосиски, сардельки, колбаса отварные	90-120	6,62	16,04	1,57	179,72	3,1	27	5,7	14	0	0,03	0	0
	№300	Чай с сахаром, варением, медом	200	0,2	0	10,2	40,2	15,6	0	0	0,6	0	2,9	0	0
	ГОСТ 2077-84	Хлеб пшеничный	20	2,1	0,9	8,7	54,8	2,5	5,6	2,1	4	5,5	0,05	0	0,3
	ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	77,7	2,2	5,7	3	4,7	8,7	0,1	0	0,7
		ИТОГО:	750	23,22	29,61	94,78	786,22	34,7	60,5	43,1	55,5	35,9	32,88	102,3	33,7

	№ Технологической карты	Наименование блюда	Масса блюда	Пищевые вещества			Ккалл	Минеральные вещества				Витамины (мг)			
				белки	жиры	углеводы		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е
3-4 классы обед 2 день 2 недели	№227	Макаронные изделия отварные	150	2,52	2,3	35,33	211,46	1,1	6,8	2,3	5	4	0	0	5
	№70	Суп картофельный с крупой и тушеным консервированным мясом	200	6,67	7,16	21,98	177,98	7,9	52	16	16	0	0	0	0
	№284	Компот из сухофруктов	200	0,25	0,25	25,35	104,07	26,7	0	0	1,01	0,015	3,104	0	0
	ГОСТ 2077-84	Хлеб пшеничный	20	2,1	0,9	8,7	54,8	2,5	5,6	2,1	4	5,5	0,05	0	0,3
	ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	77,7	2,2	5,7	3	4,7	8,7	0,1	0	0,7
		ИТОГО:	600	14,14	11,61	104,16	626,01	40,4	70,1	23,4	30,71	18,215	3,254	0	6



3-4 классы обед 3 день 2 неделя	№ Технологической карты	Наименование блюда	Масса блюда	Пищевые вещества			Ккалл	Минеральные вещества				Витамины (мг)			
				белки	жиры	углеводы		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
	№37	Борщ с капустой и картофелем	200	1,9	3,66	10,81	111,11	5,8	3,8	8,8	8,3	5	28	2,8	1,7
№110	<del>Каша перловая вязкая</del>	150	6,33	7,2	39,48	250,52	15	12	15	8,9	13	4,7	156	31	
№180	<del>Гуляш из говядины</del>	90-100	12,4	10,9	3,6	160,2	19,6	0	0	1,6	0	1,8	0	0	
№294	Чай с лимоном	200	0,2	0	10,2	40,2	15,6	0	0	0,6	0	2,9	0	0	
ГОСТ 2077-84	Хлеб пшеничный	20	2,1	0,9	8,7	54,8	2,5	5,6	2,1	4	5,5	0,05	0	0,3	
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	77,7	2,2	5,7	3	4,7	8,7	0,1	0	0,7	
	ИТОГО:	790	25,53	23,66	85,59	694,53	60,7	27,1	28,9	28,1	32,2	37,55	158,8	33,7	

3-4 классы обед 4 день 2 недели

№ Технологическая карта	Наименование блюда	Масса блюда	Пищевые вещества			Ккалл	Минеральные вещества				Витамины (мг)			
			белки	жиры	углеводы		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
№51	Суп крестьянский с крупой	200	3,31	3,74	15,43	140,59	2,2	21	6,7	10	4,5	6,1	23	1,5
№241	Картофельное пюре	150	3,19	1,06	23,29	160,45	5,8	7,9	6,4	5	8	15	3,3	15
№212	<del>Птица отварная</del>	90-100	18,22	18,22	0,97	242,68	2,5	60	28	11	6,3	1,5	35	25
№260	<del>Соус молочный с морковью</del>	50	1,18	7,33	8,81	105,93	1,1	4,5	11	0,5	3,5	2	10	0,2
№26	Салат из свеклы с солеными огурцами	60	0,75	6,04	4,65	76,08	2,4	0,7	1,8	1,6	0	0	0	0
№283	<del>Компот из смеси сухофруктов</del>	200	0,56	0	27,89	113,79	2,5	2,5	4,9	3,3	0,4	0,4	22	0
ГОСТ 2077-84	Хлеб пшеничный	20	2,1	0,9	8,7	54,8	2,5	5,6	2,1	4	5,5	0,05	0	0,3
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	77,7	2,2	5,7	3	4,7	8,7	0,1	0	0,7
	ИТОГО:	800	31,91	38,29	102,54	972,02	21,2	107,9	63,9	40,1	36,9	25,15	93,3	42,7

3-4 классы обед 5 день 2 недели	№ Технологи ческой карты	Наименование блюда	Масса блюда	Пищевые вещества			Ккалл	Минеральные вещества				Витамины (мг)			
				белки	жиры	углеводы		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
	№72	Суп <i>с клецками</i> картофельный с рыбными консервами	200	5,62	4,31	21,28	184,5	7,9	52	16	16	23	33	73	13
№231	Горошек зеленый консервирован ный отварной	60	1,35	1,025	2,325	24,25	16,35	0	0	0,8	0,05	6,64	0	0,2	
№124	Макароны запеченные с сыром	150	5,8	6,5	18,9	165,2	102,2	0	0	0,6	0	0,2	0	0	
№293	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,6	0	33,6	82	0	0	0	0	0,08	0,08	0,06	50	
ГОСТ 2077-84	Хлеб пшеничный	20	2,1	0,9	8,7	54,8	2,5	5,6	2,1	4	5,5	0	0	0,3	
ГОСТ 2077-84	Хлеб ржаной	30	2,6	1	12,8	77,7	2,2	5,7	3	4,7	8,7	0,1	0	0,7	
	ИТОГО:	660	18,07	13,735	97,605	588,4	131,15	63,3	21,1	26,1	37,33	40,02	73,06	64,2	