



УТВЕРЖДАЮ:
Директор
МБОУ «Новичихинская СОШ»
Е.Ю. Левшина
Приказ №180-р от 31 августа 2023г.

МЕНЮ
для организации горячего питания учащихся
12-18 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.)**

	№ Технологической карты	Наименование блюда	Масса блюда	Пищевые вещества			Ккалл	Минеральные вещества				Витамины (мг)			
				белки	жиры	углеводы		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
5-11 классы завтрак 1 день 1 недели	№16	Салат из свежих огурцов	100	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	180	3,62	3,35	48,78	380,63	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:	660	18,32	26,21	102,99	870,21	26,2	46,9	14,7	30,2	14,02	9,73	0,76	6,1

5-11 классы завтрак 3 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
	№102	Каша "Дружба"	200	4,7	5,7	19,8	152	138	0	0	0,4	0,1	1,1	0	0,2
	№772	Булочка с маком	50	4,2	7,57	34,82	263,02	11,14	42,54	8,82	0,96	0	0	0	0
	№286	кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69	1,1	1,1	1,5	8,9	0	0,4	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
		ИТОГО:	510	16,61	17,24	102,47	673,87	152,74	49,24	12,42	14,26	0,22	1,5	0,06	0,2

5-11 классы завтрак 4 день 1 неделя	№ Технологической карты	Наименование блюда	Масса блюда	Пищевые вещества			Ккалл	Минеральные вещества				Витамины (мг)			
				белки	жиры	углеводы		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е
	№211	Плов из отварной птицы	280	14	16,6	51,3	933,8	2,5	60	28	11	7,8	1,8	43	31
№30	Салат из соленых огурцов с луком	100	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:	630	19,77	21,54	102,67	1216,99	12,1	74,5	39,8	24,6	22,4	2,35	65	32	

	№ Технологи ческой карты	Наименование блюда	Масса блюда	Пищевые вещества			Ккалл	Минеральные вещества				Витамины (мг)			
				белки	жиры	углевод ы		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е
5-11 классы завтрак 1 день 2 недели	№219	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,47	6,51	54	316,56	1,3	13	21	16	10	0	0,3	17
	№22	Салат из свежих помидоров	100	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:	620	22,62	26,8	90,17	740,18	29	53,4	35,6	42,5	25,9	25,08	19,3	20,7

5-11 классы завтрак 2 день 2 недели	№ Технологической 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 рыбный	250	7,025	5,38	26,6	230,6	9,8	6,5	20	20	41	91	16	0
		Кондитерские изделия	70	6,48	8,2	68,31	373	17,1	0	0	1,22	0,09	0,01	0	0,08
	№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:	570	18,765	15,48	144,3	849,89	34,1	20,3	30	33,22	55,69	91,56	38	1,08

5-11 классы завтрак 3 день 2 недели	№ Технологической карты	Наименование блюда	Масса блюда	Пищевые вещества			Ккалл	Минеральные вещества				Витамины (мг)			
				белки	жиры	углеводы		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
	№108	Каша молочная пшеничная (кукурузная) жидкая	200	7,04	4,27	34,29	227,16	15	12	15	8,9	13	4,7	156	31
	№330	Ватрушка с творожным, овощным, фруктовым, сладким фаршем	100	7,73	6,48	48,1	282,1	17,1	0	0	1,22	0,1	0,1	0,11	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
		ИТОГО:	520	17,07	11,65	101,29	604,26	50,2	17,6	17,1	14,72	18,6	7,75	156,1	31,3

5-11 классы завтрак 4 день 2 недели	№ Технологической карты	Наименование блюда	Масса блюда	Пищевые вещества			Ккалл	Минеральные вещества				Витамины (мг)			
				белки	жиры	углеводы		Ca	P	Mg	Fe	B1	C	A	E
	№241	Картофельное пюре	180	4,26	8,08	31,06	213,94	5,8	7,9	6,4	5	0,14	8,54	0,02	0
	180	гуляш	120	14,88	13,08	4,3	192,2	23,5	0	0	1,9	0	2,1	0	0
	№26	Салат из свеклы с солеными огурцами	100	0,75	6,04	4,65	76,08	2,4	0,7	1,8	1,6	0	0	0	0
	№269	какао	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,54	2,7	0,351	0	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:	650	28,36	33,03	87,46	768,64	36,94	22,6	13,651	17,2	14,34	11,19	0,02	1

