


УТВЕРЖДАЮ:
Директор
МБОУ «Новичихинская СОШ»

Е.Ю. Левшина
Приказ №232-р от 30 августа 2024г.

МЕНЮ
для организации горячего питания учащихся
7-11 лет
МБОУ «Новичихинская СОШ»
2024-2025 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 | | Са | Р | Mg | Fe | В1 | С | А | Е |
| 1-2 классы завтрак 1 день 1 недели | №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: | 590 | 17,22 | 25,16 | 89,54 | 701,04 | 26,2 | 46,9 | 14,7 | 30,2 | 14,02 | 9,73 | 0,76 | 6,1 |

| | № Технологической карты | Наименование блюда | Масса блюда | Пищевые вещества | | | Ккалл | Минеральные вещества | | | | Витамины (мг) | | | | |
|------------------------------------|-------------------------|---|-------------|------------------|-------|----------|--------|----------------------|------|------|-------|---------------|-------|-----|------|--|
| | | | | белки | жиры | углеводы | | Ca | P | Mg | Fe | B1 | C | A | E | |
| 1-2 классы завтрак 2 день 1 неделя | №67 | Борщ с капустой и 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 | |
| | №286 | Кофейный напиток | 200 | 2,79 | 3,19 | 19,71 | 118,69 | 1,1 | 1,1 | 1,5 | 2,9 | 0 | 0,4 | 0 | 0 | |
| | | яблоко | 180 | | | | | | | | | | | | | |
| | | Кондитерские изделия | 70 | 6,48 | 8,2 | 68,31 | 373 | 17,1 | 0 | 0 | 1,22 | 0,09 | 0,01 | 0 | 0,08 | |
| | 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: | 700 | 16,87 | 15,95 | 100,62 | 735,3 | 28,7 | 16,2 | 15,4 | 21,12 | 19,29 | 28,56 | 2,8 | 2,78 | |

| № Технологическая карта | Наименование блюда | Масса блюда | Пищевые вещества | | | Ккалл | Минеральные вещества | | | | Витамины (мг) | | | |
|----------------------------|-----------------------|-------------|------------------|-------|----------|--------|----------------------|-------|-------|------|---------------|-------|------|-----|
| | | | белки | жиры | углеводы | | Са | Р | Mg | Fe | В1 | С | А | Е |
| №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 | 34,87 | 263,02 | 11,14 | 42,54 | 8,82 | 0,96 | 0 | 0 | 0 | 0 |
| | банан | 200 | | | | | | | | | | | | |
| 283 | компот из сухофруктов | 200 | 0,16 | 0 | 14,99 | 60,64 | 1,8 | 0,7 | 1,4 | 1,4 | 0,013 | 3,104 | 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: | 710 | 13,98 | 14,05 | 82,81 | 555,18 | 153,44 | 48,84 | 12,32 | 6,76 | 0,233 | 4,204 | 0,06 | 0,2 |

1-2 классы завтрак 3 день 1 недели

| | № 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 |
| 1-2 классы завтрак 4 день 1 недели | №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 |
| | №282 | Компот из свежих плодов и ягод | 200 | 0,16 | 0 | 14,89 | 60,64 | 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: | 550 | 17,57 | 19,27 | 79,42 | 977,13 | 12,1 | 74,5 | 39,8 | 24,6 | 20,9 | 2,05 | 57 | 26 |

| | № Технологической карты | Наименование блюда | Масса блюда | Пищевые вещества | | | Ккал | Минеральные вещества | | | | Витамины (мг) | | | | |
|------------------------------------|-------------------------|---|-------------|------------------|-------|----------|-------|----------------------|------|------|------|---------------|------|-------|------|---|
| | | | | белки | жиры | углеводы | | Ca | P | Mg | Fe | B1 | C | A | E | |
| 1-2 классы завтрак 5 день 1 недели | №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 | 0,9 | 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: | | 550 | 23,95 | 24,94 | 54,37 | 581,5 | 28,6 | 70,4 | 28,9 | 44,5 | 28,9 | 45,05 | 23,4 | 9 |

1-2 классы завтрак 1 день 2 недели

| № 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 |
| №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: | 550 | 20,88 | 25,72 | 81,17 | 687,43 | 29 | 53,4 | 35,6 | 42,5 | 25,9 | 25,08 | 19,3 | 20,7 |

| № Технологическ ой карты | Наименование блюда | Масса блюда | Пищевые вещества | | | Ккалл | Минеральные вещества | | | | Витамины (мг) | | | |
|--------------------------------|--------------------------|----------------|------------------|-------|--------------|--------|----------------------|------|-----|-------|---------------|-------|----|-------|
| | | | белки | жиры | углевод ы | | Са | Р | Mg | Fe | В1 | С | А | Е |
| №72 | Суп рыбный | 200 | 5,62 | 4,31 | 21,28 | 184,5 | 7,9 | 52 | 16 | 16 | 23 | 33 | 73 | 13 |
| | 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: | 540 | 17,36 | 14,41 | 138,98 | 803,79 | 32,2 | 65,8 | 26 | 29,22 | 37,69 | 33,56 | 95 | 14,08 |

1-2 классы завтрак 2 день 2 недели

| 1-2 классы завтрак 3 день 2 недели | № Технологической карты | Наименование блюда | Масса блюда | Пищевые вещества | | | Ккалл | Минеральные вещества | | | | Витамины (мг) | | | |
|------------------------------------|-------------------------|--|-------------|------------------|-------|----------|--------|----------------------|------|------|-------|---------------|------|-------|------|
| | | | | белки | жиры | углеводы | | Са | Р | Mg | Fe | В1 | С | А | Е |
| | №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 |

| 1-2 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 | 150 | 3,19 | 1,06 | 23,29 | 160,45 | 5,8 | 7,9 | 6,4 | 5 | 8 | 15 | 3,3 | 15 |
| №120 | Гуляш | 90-100 | 12,4 | 10,9 | 3,6 | 160,2 | 19,6 | 0 | 0 | 1,6 | 0 | 1,8 | 0 | 0 | |
| №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 | |
| №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: | 600 | 24,81 | 23,83 | 78,99 | 683,15 | 33,04 | 22,6 | 13,651 | 16,9 | 22,2 | 17,35 | 3,3 | 16 | |

