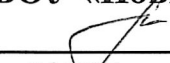


УТВЕРЖДАЮ:
Директор
МБОУ «Новичихинская СОШ»

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

МЕНЮ
для организации горячего питания учащихся
12-18 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.)

	№ Технологической карты	Наименование блюда	Масса блюда	Пищевые вещества			Ккалл	Минеральные вещества				Витамины (мг)			
				белки	жиры	углеводы		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е
5-11 классы завтрак 1 день 1 неделя	№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 2 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
	№67	Борщ из свежих овощей	250	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:	750	16,87	15,95	120,33	735,3	28,7	16,2	15,4	21,12	19,29	28,56	2,8	2,78

5-11 классы завтрак 3 день 1 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
	№102	Каша "Дружба"	250	5,8	7,1	24,7	190	172	0	0	0,5	0,1	1,3	0	0,25
	№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
		банан	200												
	№283	компот из сухофруктов	200	0,16	0	14,99	60,64	1,8	0,7	1,4	1,4	0,013	3,704	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:	760	15,08	15,45	102,65	653,82	187,44	48,84	12,32	6,86	0,233	5,004	0,06	0,25

5-11 классы завтрак 4 день 1 неделя	№ 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
	№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	
№282	Компот из 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:	630	19,37	21,54	89,67	1163,84	12,1	74,5	39,8	24,6	22,4	2,35	65	32	

№ Технологич еской карты	Наименование блюда	Масса блюда	Пищевые вещества			Ккалл	Минеральные вещества				Витамины (мг)			
			белки	жиры	углеводы		Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А	Е
№206	Жаркое по-домашнему из мясных консервов говядина тушеная	280	18,42	20,69	19,77	337,6	4	57	20	32	13	22	4,4	5,3
№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
№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:	630	23,95	24,94	54,37	581,5	28,6	70,4	28,9	44,5	28,9	47,05	23,4	9

5-11 классы завтрак 5 день 1 недели

	№ 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	113,7	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	849,8	34,1	20,3	30	33,22	55,69	91,56	38	1,08

5-11 классы завтрак 3 день 2 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
	№108	Каша молочная пшеничная (кукурузная) жидкая	250	8,8	5,33	42,8	283,9	18	15	18	11,1	16	5,8	19,5	38
	№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:	570	18,83	12,71	109,8	661	53,2	20,6	20,1	16,92	21,6	8,85	19,61	38,3

5-11 классы завтрак 4 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
	№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	

