

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«МКОУ «Новозыковская СОШ им.В.Нагайцева»

УТВЕРЖДЕНО:

Директор МКОУ «Новозыковская СОШ
им. В.Нагайцева»



Т.А.Хабарова

« _____ » 2025 г.

МЕНЮ

для учащихся 1 – 4 классов

Сезон: *осенне-зимне-весенний.*

Возрастная категория: *7л – 11 л, 12 -17л*

Меню для учащихся (усиленный завтрак)

№ техноло- гическо й карты	Наименование блюда	1-4 кл Масса порции , г	5- 11 кл Масса порции , г	Белк и	Жир ы	Углевод ы	Энергетическая ценность
14	Огурец свежий (нарезка)	100	100	0,7	6,0	1,8	64,0
256	Макароны отварные	200	250	7,4	6,6	39,4	246,0
	Котлета мясная п/ф	100	100	6,5	15,0	9,0	190,0
457	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,1	9,30	38,0
573	Хлеб пшеничный 1 сорт.	80	100	3,04	0,32	19,68	93,60
574	Хлеб ржаной			3,2	0,60	19,40	82,40
	Йогурт	100,0	100,0	2,38	1,14	15,2	80,75
	Всего	780,0	850,0	23,42	29,76	113,78	794,75
17	Помидор свежий(нарезка)	100	100	1,0	6,1	3,5	73,0
202	Каша гречневая рассыпчатая	200	250	11,35	8,48	50,27	322,88
	Тефтели п/ф	100	100	9,5	18,0	11,0	240,0
495	Компот из сухофруктов	200	200	0,6	0,1	20,1	84,0
573	Хлеб пшеничный 1 сорт.	80	100	3,04	0,32	19,68	93,60
574	Хлеб ржаной			3,2	0,60	19,40	82,40
	Всего	680,0	750,0	28,69	33,6	123,95	895,88
14	Огурец свежий (нарезка)	100	100	0,7	6,0	1,8	64,0
206	Каша пшеничная рассыпчатая	200	250	8,7	8,12	51,16	317,0
298	Рыба тушеная в сметанном соусе	120	120	16,0	4,8	4,0	123,20
462	Какао с молоком	200	200	3,3	2,9	13,8	94,0
573	Хлеб пшеничный 1 сорт.	80	100	3,04	0,32	19,68	93,60
574	Хлеб ржаной			3,2	0,60	19,40	82,40
	Всего	700,0	770,0	34,94	22,74	109,84	774,2
	Фрукты свежие(яблоко,груша,апельсин)	100	100	0,4	0,4	10,4	45,0
366	Птица отварная	120	120	19,44	14,4	0,4	208,8
385	Рис отварной	200	250	5,02	7,24	518,0	292,4
464	Напиток кофейный	200	200	3,16	2,67	15,94	100,6
573	Хлеб пшеничный 1 сорт.	80,0	100,0	3,04	0,32	19,68	93,60
574	Хлеб ржаной			3,2	0,60	19,40	82,40
	Всего	600,0	680,0	34,26	25,63	583,82	822,8
17	Помидор свежий(нарезка)	100	100	1,0	6,1	3,5	73,0
208	Каша ячневая рассыпчатая	200	250	6,14	6,34	40,0	251,4
	Котлета мясная п/ф	100	100	6,5	15,0	9,0	190,0
484	Кисель из плодово- ягодного концентрата	200	200	0,0	0	15,0	60,0
573	Хлеб пшеничный 1 сорт.	80	100	3,04	0,32	19,68	93,60
574	Хлеб ржаной			3,2	0,60	19,40	82,40
	Всего	680,0	750,0	19,88	28,36	106,58	750,4

№ техноло- гической карты	Наименование блюда			Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
14	Огурец свежий (нарезка)	100	100	0,7	6,0	1,8	64,0
202	Каша гречневая рассыпчатая	200	250	11,35	8,48	50,27	322,,88
	Котлета мясная п/ф	100	100	6,5	15,0	9,0	190,0
457	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,1	9,30	38,0
573	Хлеб пшеничный 1 сорт.	80	100	3,04	0,32	19,68	93,60
574	Хлеб ржаной			3,2	0,60	19,40	82,40
Всего		680,0	750,0	24,99	30,5	109,45	790,88
17	Помидор свежий(нарезка)	100	100	1,0	6,1	3,5	73,0
207	Каша перловая рассыпчатая	200	250	5,71	6,25	39,98	238,8
	Котлета рыбная п/ф	100	100	0,9	6,7	6,4	130,9
462	Какао с молоком	200	200	3,3	2,9	13,8	94,0
573	Хлеб пшеничный 1 сорт.	80	100	3,04	0,32	19,68	93,60
574	Хлеб ржаной			3,2	0,60	19,40	82,40
Всего		680,0	750,0	17,15	22,87	102,76	712,7
14	Огурец свежий (нарезка)	100	100	0,7	6,0	1,8	64,0
256	Макароны отварные	200	250	7,4	6,6	39,4	246,0
161	Тефтели п/ф	100	100	9,5	18,0	11,0	84,0
495	Компот из с/ф	200	200	0,56	0	27,89	113,79
573	Хлеб пшеничный 1 сорт.	80	100	3,04	0,32	19,68	93,60
574	Хлеб ржаной			3,2	0,60	19,40	82,40
Всего		680,0	750,0	24,4	31,52	119,17	683,79
17	Помидор свежий(нарезка)	100	100	1,0	6,1	3,5	73,0
366	Птица отварная	120	120	19,44	14,4	0,4	208,8
386	Рис припущенный	200	250	4,8	7,2	39,2	241,6
501	Сок фруктовый и ягодный	200	200	1,0	0,02	20,2	86,0
545	Сдоба обыкновенная	100	100	8,0	2,8	47,8	248,0
573	Хлеб пшеничный 1 сорт.	40	50	1,52	0,16	9,84	46,8
574	Хлеб ржаной			1,06	0,30	9,7	41,2
Всего		760,0	820,0	36,82	30,98	130,64	945,4
14	Огурец свежий (нарезка)	100	100	0,7	6,0	1,8	64,0
389	Пюре из гороха с маслом	200	250	22,0	5,0	39,7	292,0
	Голубцы ленивые	100	100	7,1	11,7	6,5	161,0
464	Кофейный напиток	200	200	1,4	1,2	11,4	63,0
573	Хлеб пшеничный 1 сорт.	80	100	3,04	0,32	19,68	93,60
574	Хлеб ржаной			3,2	0,60	19,40	82,40
Всего		680,0	750,0	37,44	24,82	98,48	756,0

- витаминизация третьего блюда на обед проводится ежедневно

Список литературы:

1. Методические рекомендации по организации питания обучающихся общеобразовательных организаций МР 2.4.0179-20
2. Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий для детских садов, школ, школ-интернатов, детских домов, детских оздоровительных учреждений, учреждений профессионального образования, специализированных учреждений для несовершеннолетних, нуждающихся в социальной реабилитации, лечебно-профилактических учреждений. 2021г
Перевалов А.Я.