

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

УТВЕРЖДЕНО:

Директор МКОУ «Новозыковская СОШ
им. В.Нагайцева»


Е.А.Хабарова
2025 г.



МЕНЮ для учащихся 1 – 4 классов

Сезон: *осенне-зимне-весенний.*

Возрастная категория: *7 лет – 12 лет*

**Меню для учащихся 1 – 4 классов
(усиленный завтрак)**

№ технологической карты	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
День 1						
23	Огурец свежий (нарезка)	50	0,35	3,0	0,8	32,0
256	Макароны отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,50
	Котлета мясная п/ф	100	6,5	15,0	9,0	190,0
419	Соус томатный	30	0,29	0,98	1,38	15,57
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,30	38,0
573	Хлеб пшеничный 1 сорт.	40	3,04	0,32	19,68	93,60
574	Хлеб ржаной	40	3,2	0,60	19,40	82,40
	Йогурт	95,0	2,38	1,14	15,2	80,75
	Всего	705,00	21,51	25,11	86,26	635,5
День 2						
23	Помидор свежий(нарезка)	50	0,5	0,05	3,1	37,0
202	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	6,35	37,70	242,16
	Тефтели п/ф	100	9,5	18,0	11,0	240,0
495	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,1	20,1	84,0
573	Хлеб пшеничный 1 сорт.	40	3,04	0,32	19,68	93,60
574	Хлеб ржаной	40	3,2	0,60	19,40	82,40
	Всего	580,00	25,34	25,42	40,86	779,16
День 3						
23	Огурец свежий (нарезка)	50	0,35	3,0	0,8	32,0
206	Каша пшеничная рассыпчатая	150	6,5	6,3	38,4	237,8
298	Рыба тушеная в сметанном соусе	150	20,0	6,0	5,0	154,0
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94,0
573	Хлеб пшеничный 1 сорт.	40	3,04	0,32	19,68	93,60
574	Хлеб ржаной	40	3,2	0,60	19,40	82,40
	Всего	630,00	36,39	19,12	97,08	693,8
День 4						
	Фрукты свежие(яблоко,груша,апельсин)	100	0,4	0,4	10,4	45,0
366	Птица отварная	100	16,2	12,0	0,3	174
385	Рис отварной	200	5,02	7,24	518,0	292,4
464	Напиток кофейный	200	3,16	2,67	15,94	100,6
573	Хлеб пшеничный 1 сорт.	40	3,04	0,32	19,68	93,60
574	Хлеб ржаной	40	3,2	0,60	19,40	82,40
	Всего	680,00	31,02	23,23	583,72	788,0
День 5						
23	Помидор свежий(нарезка)	50	0,5	0,05	3,1	37,0
208	Каша ячневая рассыпчатая	200	6,14	6,34	40,0	251,4
	Котлета мясная п/ф	100	6,5	15,0	9,0	190,0
350	Кисель из плодово-ягодного концентрата	200	0,0	0	15,0	60,0
573	Хлеб пшеничный 1 сорт.	40	3,04	0,32	19,68	93,60
574	Хлеб ржаной	40	3,2	0,60	19,40	82,40
	Всего	630,00	19,38	22,31	106,18	714,4

№ технологической карты	Наименование блюда	Масса порции, г	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность
День 6						
23	Огурец свежий (нарезка)	50	0,35	3,0	0,8	32,0
202	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,5	6,35	37,70	242,16
	Котлета мясная п/ф	100	6,5	15,0	9,0	190,0
420	Соус томатный с овощами	30	0,37	2,20	21,42	26,91
457	Чай с сахаром	200	0,2	0,1	9,30	38,0
573	Хлеб пшеничный 1 сорт.	40	3,04	0,32	19,68	93,60
574	Хлеб ржаной	40	3,2	0,60	19,40	82,40
Всего		610,00	22,16	27,57	97,62	705,07
День 7						
23	Помидор свежий(нарезка)	50	0,5	0,05	3,1	37,0
207	Каша перловая рассыпчатая	150	4,5	4,9	31,2	186,5
	Котлета рыбная п/ф	100	0,9	6,7	6,4	130,9
408	Соус сметанный	30	0,44	2,80	0,73	29,91
462	Какао с молоком	200	3,3	2,9	13,8	94,0
573	Хлеб пшеничный 1 сорт.	40	3,04	0,32	19,68	93,60
574	Хлеб ржаной	40	3,2	0,60	19,40	82,40
Всего		610,00	15,88	18,27	94,31	654,31
День 8						
23	Огурец свежий (нарезка)	50	0,35	3,0	0,8	32,0
256	Макароньы отварные	150	5,55	4,95	29,55	184,5
161	Тефтели п/ф	100	9,5	18,0	11,0	84,0
408	Соус сметанный	30	0,44	2,80	0,73	29,91
495	Компот из с/ф	200	0,56	0	27,89	113,79
573	Хлеб пшеничный 1 сорт.	40	3,04	0,32	19,68	93,60
574	Хлеб ржаной	40	3,2	0,60	19,40	82,40
Всего		610,00	22,6	29,67	109,05	620,20
День 9						
23	Помидор свежий(нарезка)	50	0,5	0,05	3,1	37,0
366	Птица отварная	100	16,2	12,0	0,3	174
386	Рис припущенный	200	4,8	7,2	39,2	241,6
501	Сок фруктовый и ягодный	200	1,0	0,02	20,2	86,0
545	Сдоба обыкновенная	100	8,0	2,8	47,8	248,0
573	Хлеб пшеничный 1 сорт.	40	3,04	0,32	19,68	93,60
574	Хлеб ржаной	40	3,2	0,60	19,40	82,40
Всего		730,00	36,74	22,99	149,68	769,0
День 10						
23	Огурец свежий (нарезка)	50	0,35	3,0	0,8	32,0
389	Пюре из гороха с маслом	205	22,0	5,0	39,7	292,0
	Голубцы ленивые	100	7,1	11,7	6,5	161,0
419	Соус томатный	30	0,29	0,98	1,38	15,57
464	Кофейный напиток	200	1,4	1,2	11,4	63,0
573	Хлеб пшеничный 1 сорт.	40	3,04	0,32	19,68	93,60
574	Хлеб ржаной	40	3,2	0,60	19,40	82,40
Всего		665	37,46	54,02	98,9	739,57

- 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