

Российская Федерация
Ханты – Мансийский автономный округ- Югра
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
НЯКСИМВОЛЬСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

628143 Ханты – Мансийский АО - Югра
Березовский район
с. Няксимволь ул. Кооперативная № 24

Тел. 8-34674-42-29
e-mail: 86sch-niaksimvol@mail.ru

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МАОУ « Няксимвольская СОШ»

_____ А.А.Борисова

«01» сентября 2023 г.

ПРИМЕРНОЕ 10-ти ДНЕВНОЕ МЕНЮ
В ШКОЛЬНОЙ СТОЛОВОЙ
(завтрак, обед)
для питания детей с 11 лет и старше

2023-2024 уч.г.

Десятидневное циклическое меню в зимний период для возраста от 11 ти и старше лет.

Сборник рецептов	№ технологической карты	Наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
				белки	жиры	углеводы		В1	С	А	В2	Са	Mg	Р	Fe
1 день															
Завтрак															
2017	183	Каша молочная гречневая	280	12,28	10,13	70,54	422,71	0,00	0,00	36,13	0,04	32,15	88,15	250,37	2,96
	к/к	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0,00	0,00	0,03	11,50	16,50	43,50	1,00
2017	3	бутерброд с сыром российским	50	5,19	7,62	16,18	154,44	0,06	0,08	51,11	0,06	106,78	14,89	86,22	0,79
2017	382	Какао с молоком	200	4,20	3,63	17,28	118,67	0,05	1,60	24,00	0,19	152,93	22,27	127,87	0,55
			580												
Второй завтрак															
2017	338	Яблоки свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,00	0,05	15,00	0,00	0,03	24,00	13,50	16,50	3,30
			150												
Обед															
	17	салат из соленых огурцов с зеленым горошком	80	0,69	4,08	2,09	47,84	0,02	4,44	0,00	0,02	18,62	10,75	22,59	0,48
2017	103	суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	12,27	17,14	183,80	0,11	8,25	0,00	0,06	24,60	27,00	66,65	1,08

2017	284	запеканка картофельная с мясом	250	18,56	13,73	42,56	368,75	0,17	37,19	29,17	0,21	37,92	61,67	216,46	2,88
2017	330	Соус сметанный с томатом и луком	50	0,95	2,94	3,98	46,15	0,01	1,16	17,25	0,02	16,84	6,00	18,98	0,27
2017	389	Сок яблочный	200	1,00	0,00	20,20	85,33	0,03	4,00	0,00	0,03	14,00	8,00	14,00	2,80
	к/к	Хлеб ржаной	110	7,26	1,32	36,74	191,40	0,20	0,00	0,00	0,09	38,50	51,70	173,80	4,29
	к/к	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	164,50	0,11	0,00	0,00	0,04	16,10	23,10	60,90	1,40
2017	440	Печенье	20	1,50	2,36	14,98	83,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			1030												
		Итого за день		64,40	59,88	314,35	2 050,49	0,88	71,71	157,66	0,80	493,95	343,53	1 097,84	21,80

2 день

Завтрак

2017	490	икра кабачковая консервированная	80	0,96	3,78	6,16	62,00	0,02	6,00	0,00	0,04	32,00	12,00	30,00	0,56
2017	210	Омлет натуральный	250	10,14	19,53	1,95	224,69	0,20	26,20	65,00	0,23	99,00	44,50	157,75	1,68
	к/к	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,04	13,80	19,80	52,20	1,20
2017	386	Йогурт	125	3,63	3,13	5,25	63,33	0,03	0,38	25,00	0,17	155,00	17,50	115,00	0,13
2017	389	Сок вишневый	200	1,40	0,40	22,80	100,00	0,03	14,80	0,00	0,04	34,00	12,00	36,00	0,60
			715												
		Второй завтрак													
2017	338	Банан свежий	150	2,25	0,75	31,50	142,50	0,06	15,00	0,00	0,08	12,00	63,00	42,00	0,90
			150												
		Обед													
2017	43	салат из овощей	80	1,08	4,93	6,15	73,28	0,04	10,60	0,00	0,04	26,84	17,08	32,09	0,70
2017	82	борщ из свежей капусты с картофелем	250	1,82	4,91	12,74	182,00	0,05	10,29	0,00	0,04	44,38	26,25	53,23	1,19
2017	268	Котлета из говядины	100	15,53	11,78	16,07	231,67	0,10	0,15	30,00	0,17	139,15	32,17	166,17	1,50
2017	330	Соус сметанный с томатом и луком	50	0,95	2,94	3,98	46,15	0,01	1,16	17,25	0,02	16,84	6,00	18,98	0,27

2017	309	макароны отварные с маслом	200	7,33	5,63	35,16	220,65	0,08	0,00	25,81	0,04	6,45	28,13	49,29	1,47
2017	349	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113,00	0,00	0,40	0,00	0,00	31,82	6,00	15,40	1,25
	к/к	Хлеб ржаной	110	7,26	1,32	36,74	191,40	0,20	0,00	0,00	0,09	38,50	51,70	173,80	4,29
	к/к	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	164,50	0,11	0,00	0,00	0,04	16,10	23,10	60,90	1,40
2017	440	Вафли	20	1,46	1,91	9,77	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			1080												
		Итого за день		64,52	62,32	278,83	2 018,17	1,02	84,97	163,06	1,02	665,88	359,23	1 002,80	17,13

3 день

Завтрак

2017	70	огурец консервированный	80	0,69	4,08	2,09	47,84	0,02	4,44	0,00	0,02	18,62	10,75	22,59	0,48
2017	243	сосиски отварные	100	11,00	23,90	0,40	260,00	0,20	0,00	0,00	0,16	35,00	20,00	132,50	1,50
2017	302	каша гречневая рассыпчатая с маслом	200	11,43	7,72	51,37	320,00	0,32	0,00	25,81	0,15	20,52	180,65	271,10	6,19
2017	376	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	37,33	0,00	0,03	0,00	0,00	10,67	1,20	2,13	0,25
	к/к	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	164,50	0,11	0,00	0,00	0,04	16,10	23,10	60,90	1,40
			650												
		Второй завтрак													
2017	338	Яблоки свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,00	0,05	15,00	0,00	0,03	24,00	13,50	16,50	3,30
			150												
		Обед													
2016	46	винегрет овощной с зеленым луком	80	1,08	4,93	6,15	73,28	0,04	10,60	0,00	0,04	26,84	17,08	32,09	0,70
2017	96	рассольник ленинградский с перловкой	250	2,10	5,12	16,59	196,60	0,10	7,54	0,00	0,06	26,45	25,90	71,95	0,97
2017	255	Печень по-строгановски	160	10,23	11,15	17,40	210,67	0,15	7,47	184,00 ³	0,91	158,57	22,93	202,13	3,24
2017	305	рис припущенный	200	4,80	5,37	49,96	267,10	0,04	0,00	25,81	0,03	7,87	33,94	103,74	0,71
2017	389	Сок яблочный	200	1,00	0,00	20,20	85,33	0,03	4,00	0,00	0,03	14,00	8,00	14,00	2,80
2017	456	коржик молочный	50	4,71	7,43	25,03	186,00	0,04	0,03	49,50	0,08	26,75	9,05	49,20	0,52
	к/к	Хлеб ржаной	110	7,26	1,32	36,74	191,40	0,20	0,00	0,00	0,09	38,50	51,70	173,80	4,29

	к/к	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	164,50	0,11	0,00	0,00	0,04	16,10	23,10	60,90	1,40
		Итого за день		66,01	73,02	317,56	2 270,55	1,39	49,10	285,11	1,68	439,99	440,90	1 213,54	27,76

4 день

Завтрак

2017	491	салат из зеленого горошка	80	2,39	4,15	5,00	66,88	0,08	8,80	0,00	0,04	17,16	16,64	47,96	0,55
2017	204	макаронаты отварные с сыром	250	15,48	16,68	37,85	363,33	0,08	0,23	120,00	0,12	174,33	41,50	183,33	1,90
	к/к	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,04	13,80	19,80	52,20	1,20
2017	386	Йогурт	125	3,63	3,13	5,25	63,33	0,03	0,38	25,00	0,17	155,00	17,50	115,00	0,13
2017	377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	11,33	45,56	0,00	3,14	0,00	0,00	14,22	2,44	4,44	0,36
			715												
		Второй завтрак													
2017	338	Банан свежий	150	2,25	0,75	31,50	142,50	0,06	15,00	0,00	0,08	12,00	63,00	42,00	0,90
			150												
		Обед													
2017	70	помидоры с/с	80	0,87	4,93	2,78	58,96	0,04	19,92	0,00	0,04	26,46	14,83	19,86	0,70
2017	102	суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,32	134,75	0,23	5,81	0,00	0,07	38,08	35,30	87,18	2,03
2017	229	хек тушеный с овощами	100	7,65	1,02	3,15	51,67	0,05	0,93	3,33	0,05	13,00	10,17	84,17	0,53
2017	310	картофель отварной с маслом	200	3,90	7,54	30,70	205,71	0,21	28,00	38,10	0,13	21,33	39,24	107,24	1,73
2017	350	Кисель из ягод	200	0,18	0,08	26,84	108,80	0,00	24,40	0,00	0,01	13,84	4,96	9,48	0,28
2017	440	Печенье	20	1,50	2,36	14,98	83,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	к/к	Хлеб ржаной	110	7,26	1,32	36,74	191,40	0,20	0,00	0,00	0,09	38,50	51,70	173,80	4,29
	к/к	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	164,50	0,11	0,00	0,00	0,04	16,10	23,10	60,90	1,40
			1030												
		Итого за день		61,00	48,55	285,24	1 821,79	1,19	106,62	186,43	0,87	553,83	340,18	987,55	15,99

5 день

Завтрак

2017	182	Каша молочная рисовая	280	2,96	6,90	30,53	196,90	0,04	0,00	36,13	0,02	6,68	20,77	64,85	0,43
	к/к	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0,00	0,00	0,03	11,50	16,50	43,50	1,00
2017	3	бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156,00	0,05	0,10	20,00	0,03	10,90	11,30	29,40	0,87
2017	379	Кофейный напиток с молоком	200	3,12	2,67	14,17	93,33	0,15	1,31	20,00	0,11	125,73	14,00	90,00	0,13
			585												
		Второй завтрак													
2017	338	Яблоки свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,00	0,05	15,00	0,00	0,03	24,00	13,50	16,50	3,30
			150												
		Обед													
2017	55	салат из свеклы с солеными огурцами	80	1,15	4,88	5,34	69,92	0,02	6,80	0,00	0,03	24,28	15,04	31,86	0,86
2017	101	суп картофельный с гречкой	250	1,97	2,73	14,58	90,75	0,10	8,25	0,00	0,06	23,05	25,00	62,55	0,88
2017	244	Плов из говядины	250	25,00	23,09	41,81	475,00	0,31	0,64	75,00	0,13	137,75	53,44	243,91	2,28
2017	389	Сок вишневый	200	1,40	0,40	22,80	100,00	0,03	14,80	0,00	0,04	34,00	12,00	36,00	0,60
2017	440	Вафли	20	1,46	1,91	9,77	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	к/к	Хлеб ржаной	110	7,26	1,32	36,74	191,40	0,20	0,00	0,00	0,09	38,50	51,70	173,80	4,29
	к/к	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	164,50	0,11	0,00	0,00	0,04	16,10	23,10	60,90	1,40
			980												
		Итого за день		56,90	49,64	275,97	1 783,31	1,13	46,90	151,13	0,59	452,50	256,35	853,26	16,05

6 день**Завтрак**

2017	182	Каша молочная дружба	250	14,23	3,81	71,98	379,03	0,40	0,00	0,00	0,18	24,03	225,81	336,61	7,74
	к/к	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0,00	0,00	0,03	11,50	16,50	43,50	1,00

2017	338	Банан свежий	150	2,25	0,75	31,50	142,50	0,06	15,00	0,00	0,08	12,00	63,00	42,00	0,90
			150												
		Обед													
2017	491	салат из зеленого горошка	80	2,39	4,15	5,00	66,88	0,08	8,80	0,00	0,04	17,16	16,64	47,96	0,55
2017	102	Суп картофельный с фасолью	250	7,17	0,87	23,61	204,80	0,25	11,75	0,00	0,12	19,25	322,40	59,50	54,50
2007	321	капуста тушеная с мясом	250	21,10	13,29	31,29	329,17	0,13	31,31	25,00	0,21	89,79	67,71	261,46	2,35
2017	349	Компот из сухофруктов	200	0,44	0,02	27,77	113,00	0,00	0,40	0,00	0,00	31,82	6,00	15,40	1,25
2017	440	Печенье	20	1,50	2,36	14,98	83,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	к/к	Хлеб ржаной	110	7,26	1,32	36,74	191,40	0,20	0,00	0,00	0,09	38,50	7,60	173,80	4,29
	к/к	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	164,50	0,11	0,00	0,00	0,04	16,10	23,10	60,90	1,40
			980												
		Итого за день		72,80	58,07	294,13	2 065,13	1,25	86,50	50,81	0,86	332,50	597,13	953,60	70,50

**9 день
Завтрак**

2017	181	Каша молочная манная	280	4,34	15,18	29,08	195,10	0,05	0,00	36,13	0,02	11,74	7,59	38,12	0,43
	к/к	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	24,15	117,50	0,08	0,00	0,00	0,03	11,50	16,50	43,50	1,00
2017	3	бутерброд с сыром российским	50	5,19	7,62	16,18	154,44	0,06	0,08	51,11	0,06	106,78	14,89	86,22	0,79
2017	376	Чай с сахаром	200	0,05	0,01	9,32	37,33	0,00	0,03	0,00	0,00	10,67	1,20	2,13	0,25
			580												
		Второй завтрак													
2017	338	Яблоки свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,00	0,05	15,00	0,00	0,03	24,00	13,50	16,50	3,30
			150												
		Обед													
2017	70	огурец консервированный	80	0,69	4,08	2,09	47,84	0,02	4,44	0,00	0,02	18,62	10,75	22,59	0,48
2010	87	суп с рыбными	250	8,60	8,41	14,33	167,25	0,10	9,11	15,00	0,15	348,53	575,75	45,30	47,35

	к/к	Хлеб ржаной	110	7,26	1,32	36,74	191,40	0,20	0,00	0,00	0,09	38,50	51,70	173,80	4,29
	к/к	Хлеб пшеничный	70	5,53	0,70	33,81	164,50	0,11	0,00	0,00	0,04	16,10	23,10	60,90	1,40
			1090												
		Итого за день		65,79	49,31	273,26	1 886,05	1,17	56,91	132,14	0,81	605,54	470,62	1 112,08	18,94
		Итого за 10 дней		697,01	596,26	2972,93	19 545,85	11,44	694,08	583,07	9,97	652,55	618,47	10731,81	345,41
		Итого в среднем за 1 день по меню		69,70	59,63	297,29	1 954,58	1,14	69,41	458,31	1,00	565,26	461,85	1 073,18	34,54