

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

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
День 1							
ЗАВТРАК	Бутерброд с сыром	50	6,34	7,35	15,10	145,72	3
	Каша вязкая молочная из риса и пшена (с маслом и сахаром)	200	5,52	10,16	39,50	272,72	175
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	382
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131	H
	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	170	0,68	0,68	16,66	79,9	338
	Печенье маковое	40	2,92	12,20	22,96	213,2	H
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		710	23,29	35,38	137,50	961,14	
ОБЕД	Салат картофельный с кукурузой и морковью	100	1,53	6,24	9,10	99,24	39
	Суп картофельный с клецками	250	11,28	7,40	24,08	208,15	108
	Бифштекс рубленый	100	19,14	22,74	2,27	290,51	266
	Пюре картофельное	200	4,08	6,40	27,26	183	312
	Компот из сухофруктов	200	0,06	0,00	22,86	86,92	349
	Хлеб пшеничный,	75	5,93	0,75	1,57	175,35	H
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	H
ИТОГО ЗА ОБЕД		965	44,26	43,97	88,10	1135,13	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1675	67,55	79,35	225,60	2096,27	
День 2							
ЗАВТРАК	Пудинг из творога (запеченный) (с молоком сгущенным)	200	25,88	20,26	66,32	551,42	222
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	377
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131	H
	Плоды или ягоды свежие (мандарин)	140	1,12	0,28	10,50	53,2	338
	Печенье овсяное	40	3,80	1,40	16,00	92	H
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		630	34,67	23,41	132,22	883,48
ОБЕД	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	100	0,81	6,15	4,03	74,26	27
	Суп картофельный с бобовыми	250	12,53	7,75	19,82	199,6	102
	Рагу из птицы	200	17,34	22,42	17,98	343,24	289
	Компот из свежих плодов (груша)	200	0,16	0,12	28,08	109,76	342
	Хлеб пшеничный,	75	5,93	0,75	1,57	175,35	H
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	H
	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	170	0,68	0,68	16,66	79,9	338

ИТОГО ЗА ОБЕД		1035	39,69	38,31	89,10	1074,07	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1665	74,36	61,72	221,32	1957,55	
День 3							
ЗАВТРАК	Котлеты рубленые из птицы (с соусом)	100	11,99	18,24	13,28	262,28	294
	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7,28	7,72	40,60	260,96	203
	Компот из свежих плодов (вишня)	200	0,32	0,08	28,20	111,76	342
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	H
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		550	23,54	26,54	83,13	751,9	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38	67,24	20
	Борщ с фасолью и картофелем	250	11,65	9,88	16,92	204,52	84
	Плов	200	18,34	16,92	34,84	365,12	265
	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
	Хлеб пшеничный,	75	5,93	0,75	1,57	175,35	H
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	H
	Плоды или ягоды свежие (мандарин)	140	1,12	0,28	10,50	53,2	338
	Печенье шоколадное	40	3,12	5,68	28,04	175,6	H
ИТОГО ЗА ОБЕД		1045	43,32	40,20	123,09	1247,59	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1595	66,86	66,74	206,22	1999,49	
День 4							
ЗАВТРАК	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,70	0,10	1,90	12	71
	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	10,17	5,42	4,27	106,13	229
	Пюре картофельное	200	4,08	6,40	27,26	183	312
	Чай с молоком	200	1,42	1,26	14,80	75,34	378
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	H
	Плоды или ягоды свежие (груша)	140	0,56	0,42	14,42	65,8	338
	ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		790	20,88	14,10	63,70	559,17
ОБЕД	Винегрет овощной	100	3,17	10,22	10,71	146,98	67
	Рассольник ленинградский	250	10,20	9,73	17,98	201,08	96
	Бефстроганов	100	12,57	16,73	5,62	224,3	250
	Каша гречневая рассыпчатая (с маслом)	200	10,96	2,88	62,14	317,5	171
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,82	0,16	26,20	110	389
	Хлеб пшеничный,	75	5,93	0,75	1,57	175,35	H
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	H
	Плоды или ягоды свежие (банан)	220	3,30	1,10	46,20	211,2	338
	Печенье Ягодка	40	2,40	9,44	14,40	142,8	H
ИТОГО ЗА ОБЕД		1225	51,59	51,45	185,78	1621,17	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		2015	72,47	65,55	249,48	2180,34	
День 5							
ЗАВТРАК	Гуляш	100	11,54	12,38	2,20	166,53	260

	Рис отварной	200	4,86	7,16	48,92	279,6	304
	Чай с сахаром	200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	170	0,68	0,68	16,66	79,9	338
	Печенье шоколадное	40	3,12	5,68	28,04	175,6	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		760	24,21	26,42	110,83	874,35	
ОБЕД	Салат из редиса с огурцами и яйцом	100	2,39	7,46	2,62	86,95	31
	Щи из свежей капусты с картофелем	250	9,90	9,70	10,13	168,97	88
	Жаркое по-домашнему	200	15,24	15,72	19,56	280,96	259
	Компот из апельсинов	200	0,44	0,10	34,00	141,2	346
	Хлеб пшеничный,	75	5,93	0,75	1,57	175,35	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		865	36,14	34,17	68,84	945,39	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1625	60,35	60,59	179,67	1819,74	
День 6							
ЗАВТРАК	Бутерброд с колбасой	50	4,93	4,74	14,79	115,48	6
	Омлет натуральный	200	19,34	32,36	3,80	384,24	210
	Чай с вареньем	200	0,12	0,06	12,40	50,9	376
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131	Н
	Плоды или ягоды свежие (мандарин)	140	1,12	0,28	10,50	53,2	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		640	29,26	38,89	67,19	734,82	
ОБЕД	Салат витаминный (1 вариант)	100	0,71	6,19	5,44	81,03	48
	Суп с макаронными изделиями	250	11,92	8,35	9,13	201,28	111
	Мясо тушеное	100	12,08	12,75	1,98	171,08	256
	Капуста тушеная (из свежей капусты)	200	4,12	6,48	18,86	150,2	321
	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)	200	0,34	0,10	23,60	98,4	348
	Хлеб пшеничный,	75	5,93	0,75	1,57	175,35	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
	Печенье маковое	40	2,92	12,20	22,96	213,2	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		1005	40,26	47,26	84,50	1182,5	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1645	69,52	86,15	151,69	1917,32	
День 7							
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса (с маслом и сахаром)	200	5,46	9,86	48,12	303,64	174
	Бутерброд с сыром	50	6,34	7,35	15,10	145,72	3
	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,94	100,6	379
	Батон нарезной	50	3,75	1,45	25,70	131	Н
	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	170	0,68	0,68	16,66	79,9	338

	Печенье маковое	40	2,92	12,20	22,96	213,2	H
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		710	22,31	34,22	144,48	974,06	
ОБЕД	Салат картофельный	100	1,90	5,35	14,24	113,03	35
	Суп из овощей со сметаной	250	10,97	9,67	15,70	194	99
	Котлеты рубленые из птицы (с соусом)	100	11,99	18,24	13,28	262,28	294
	Рис отварной	200	4,86	7,16	48,92	279,6	304
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388
	Хлеб пшеничный,	75	5,93	0,75	1,57	175,35	H
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	H
	Плоды или ягоды свежие (груша)	140	0,56	0,42	14,42	65,8	338
ИТОГО ЗА ОБЕД		1105	39,13	42,31	129,85	1270,22	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1815	61,44	76,53	274,33	2244,28	
День 8							
ЗАВТРАК	Плов	200	18,34	16,92	34,84	365,12	265
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	377
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	H
		Плоды или ягоды свежие (мандарин)	140	1,12	0,28	10,50	53,2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		590	23,53	17,72	60,09	591,08	
ОБЕД	Салат из свеклы с сыром и чесноком	100	3,93	8,09	7,28	118,72	50
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	15,15	8,22	16,17	199,55	104
	Гуляш	100	11,54	12,38	2,20	166,53	260
	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7,28	7,72	40,60	260,96	203
	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,32	0,00	39,40	160	358
	Хлеб пшеничный,	75	5,93	0,75	1,57	175,35	H
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	H
		Плоды или ягоды свежие (яблоки)	170	0,68	0,68	16,66	79,9
	Печенье шоколадное	40	3,12	5,68	28,04	175,6	H
ИТОГО ЗА ОБЕД		1175	50,19	43,96	152,88	1428,57	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1765	73,72	61,68	212,97	2019,65	
День 9							
ЗАВТРАК	Котлеты домашние (с соусом)	100	7,68	7,91	9,11	136,47	271
	Макаронные изделия отварные с маслом	200	7,28	7,72	40,60	260,96	203
	Чай со сливками	200	1,50	4,66	15,82	108,7	378
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	H
		Плоды или ягоды свежие (банан)	220	3,30	1,10	46,20	211,2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		770	23,71	21,89	112,78	834,23	

ОБЕД	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	100	1,38	6,19	5,38	82,49	32
	Суп картофельный с бобовыми	250	12,53	7,75	19,82	199,6	102
	Печень тушеная в соусе	100	13,74	8,94	8,91	172,54	261
	Пюре картофельное	200	4,08	6,40	27,26	183	312
	Компот из свежих плодов (вишня)	200	0,32	0,08	28,20	111,76	342
	Хлеб пшеничный,	75	5,93	0,75	1,57	175,35	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
	Плоды или ягоды свежие (мандарин)	140	1,12	0,28	10,50	53,2	338
ИТОГО ЗА ОБЕД		1105	41,34	30,83	102,60	1069,9	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1875	65,05	52,72	215,38	1904,13	
День 10							
ЗАВТРАК	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	1,10	0,20	3,80	22	71
	Омлет с колбасой или сосисками	200	21,76	39,20	3,26	457,24	212
	Компот из черной смородины	200	0,30	0,12	26,14	104,16	345
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
	Плоды или ягоды свежие (груша)	140	0,56	0,42	14,42	65,8	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		690	27,67	40,44	48,67	766,1	
ОБЕД	Салат из свеклы с огурцами солеными	100	3,83	6,18	11,28	114,68	55
	Борщ с капустой и картофелем	250	2,20	7,17	12,75	124,93	82
	Тефтели 1-й вариант	100	7,08	10,34	10,83	164,14	278
	Картофель отварной с луком	200	4,14	9,32	27,80	222,6	126
	Компот из сухофруктов	200	0,06	0,00	22,86	86,92	349
	Хлеб пшеничный,	75	5,93	0,75	1,57	175,35	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	0,96	91,96	Н
	Печенье Ягодка	40	2,40	9,44	14,40	142,8	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		1005	27,88	43,64	102,45	1123,38	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1695	55,55	84,08	151,12	1889,48	