

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 7 до 10 лет

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	40	3,00	1,16	20,56	104,8	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		700	22,54	35,09	132,36	934,94	
ОБЕД	Салат картофельный с кукурузой и морковью	60	0,92	3,74	5,46	59,54	39
	Суп картофельный с клецками	200	9,02	5,92	19,26	166,52	108
	Бифштекс рубленный	90	17,23	20,47	2,04	261,46	266
	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,7	312
	Компот из сухофруктов	200	0,06	0,00	22,86	86,92	349
	Хлеб пшеничный,	50	3,95	0,50	1,05	116,9	H
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	H
ИТОГО ЗА ОБЕД		810	36,53	36,72	75,92	925,01	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1510	59,07	71,81	208,28	1859,95	
День 2							
ЗАВТРАК	Пудинг из творога (запеченный) (с молоком сгущенным)	180	23,29	18,23	59,69	496,28	222
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	377
	Батон нарезной	40	3,00	1,16	20,56	104,8	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		600	31,33	21,09	120,45	802,14
ОБЕД	Салат из свежих помидоров со сладким перцем	60	0,49	3,69	2,42	44,56	27
	Суп картофельный с бобовыми	200	10,02	6,20	15,86	159,68	102
	Рагу из птицы	180	15,61	20,18	16,18	308,92	289
	Компот из свежих плодов (груша)	200	0,16	0,12	28,08	109,76	342
	Хлеб пшеничный,	50	3,95	0,50	1,05	116,9	H
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	H
	Плоды или ягоды свежие (яблоки)	170	0,68	0,68	16,66	79,9	338

ИТОГО ЗА ОБЕД		890	32,59	31,70	80,97	888,69	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1490	63,92	52,79	201,42	1690,83	
День 3							
ЗАВТРАК	Котлеты рубленые из птицы (с соусом)	90	10,79	16,42	11,95	236,05	294
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,55	6,95	36,54	234,86	203
	Компот из свежих плодов (вишня)	200	0,32	0,08	28,20	111,76	342
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	H
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		510	20,82	23,85	77,53	676,19	
ОБЕД	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,34	20
	Борщ с фасолью и картофелем	200	9,32	7,90	13,54	163,62	84
	Плов	150	13,76	12,69	26,13	273,84	265
	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
	Хлеб пшеничный,	50	3,95	0,50	1,05	116,9	H
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	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		870	33,57	31,19	109,29	1007,07	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1380	54,39	55,04	186,82	1683,26	
День 4							
ЗАВТРАК	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71
	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	10,17	5,42	4,27	106,13	229
	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,7	312
	Чай с молоком	200	1,42	1,26	14,80	75,34	378
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	H
	Плоды или ягоды свежие (груша)	140	0,56	0,42	14,42	65,8	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		720	19,40	13,32	60,00	512,69	
ОБЕД	Винегрет овощной	60	1,90	6,13	6,43	88,19	67
	Рассольник ленинградский	200	8,16	7,78	14,38	160,86	96
	Бефстроганов	90	11,31	15,06	5,06	201,87	250
	Каша гречневая рассыпчатая (с маслом)	180	9,86	2,59	55,93	285,75	171
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,82	0,16	26,20	110	389
	Хлеб пшеничный,	50	3,95	0,50	1,05	116,9	H
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	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		1070	43,38	43,09	170,37	1386,54	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1790	62,78	56,41	230,37	1899,23	
День 5							
ЗАВТРАК	Гуляш	90	10,39	11,14	1,98	149,88	260

	Рис отварной
	Чай с сахаром
	Хлеб пшеничный
	Плоды или ягоды свежие (яблоки)
	Печенье шоколадное
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	
ОБЕД	Салат из редиса с огурцами и яйцом
	Щи из свежей капусты с картофелем
	Жаркое по-домашнему
	Компот из апельсинов
	Хлеб пшеничный,
	Хлеб ржано-пшеничный
ИТОГО ЗА ОБЕД	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	
День 6	
ЗАВТРАК	Бутерброд с колбасой
	Омлет натуральный
	Чай с вареньем
	Батон нарезной
	Плоды или ягоды свежие (мандарин)
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК	
ОБЕД	Салат витаминный (1 вариант)
	Суп с макаронными изделиями
	Мясо тушеное
	Капуста тушеная (из свежей капусты)
	Компот из плодов или ягод сушеных (чернослив)
	Хлеб пшеничный,
	Хлеб ржано-пшеничный
	Плоды или ягоды свежие (яблоки)
	Печенье маковое
ИТОГО ЗА ОБЕД	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:	
День 7	
ЗАВТРАК	Каша вязкая молочная из риса (с маслом и сахаром)
	Бутерброд с сыром
	Кофейный напиток с молоком
	Батон нарезной

180	4,37	6,44	44,03	251,64	304
200	0,06	0,02	13,96	55,82	376
40	3,16	0,40	0,84	93,52	H
170	0,68	0,68	16,66	79,9	338
40	3,12	5,68	28,04	175,6	H
720	21,78	24,36	105,51	806,36	
60	1,43	4,48	1,57	52,17	31
200	7,92	7,76	8,10	135,18	88
180	13,72	14,15	17,60	252,86	259
200	0,44	0,10	34,00	141,2	346
50	3,95	0,50	1,05	116,9	H
30	1,68	0,33	0,72	68,97	H
720	29,14	27,32	63,04	767,28	
1440	50,92	51,68	168,55	1573,64	

50	4,93	4,74	14,79	115,48	6
180	17,41	29,12	3,42	345,82	210
200	0,12	0,06	12,40	50,9	376
40	3,00	1,16	20,56	104,8	H
140	1,12	0,28	10,50	53,2	338
610	26,58	35,36	61,67	670,2	
60	0,43	3,71	3,26	48,62	48
200	9,54	6,68	7,30	161,02	111
90	10,87	11,48	1,78	153,97	256
180	3,71	5,83	16,97	135,18	321
200	0,34	0,10	23,60	98,4	348
50	3,95	0,50	1,05	116,9	H
30	1,68	0,33	0,72	68,97	H
170	0,68	0,68	16,66	79,9	338
40	2,92	12,20	22,96	213,2	H
1020	34,12	41,51	94,30	1076,16	
1630	60,70	76,87	155,97	1746,36	

200	5,46	9,86	48,12	303,64	174
50	6,34	7,35	15,10	145,72	3
200	3,16	2,68	15,94	100,6	379
40	3,00	1,16	20,56	104,8	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	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		700	21,56	33,93	139,34	947,86	
ОБЕД	Салат картофельный	60	1,14	3,21	8,54	67,82	35
	Суп из овощей со сметаной	200	8,78	7,74	12,56	155,2	99
	Котлеты рубленые из птицы (с соусом)	90	10,79	16,42	11,95	236,05	294
	Рис отварной	180	4,37	6,44	44,03	251,64	304
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	388
	Хлеб пшеничный,	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
	Плоды или ягоды свежие (груша)	140	0,56	0,42	14,42	65,8	338
ИТОГО ЗА ОБЕД		950	31,95	35,34	114,03	1050,58	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1650	53,51	69,27	253,37	1998,44	
День 8							
ЗАВТРАК	Плов	150	13,76	12,69	26,13	273,84	265
	Чай с лимоном	200	0,12	0,02	13,70	55,86	377
	Плоды или ягоды свежие (мандарин)	140	1,12	0,28	10,50	53,2	338
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		530	18,16	13,39	51,17	476,42	
ОБЕД	Салат из свеклы с сыром и чесноком	60	2,36	4,85	4,37	71,23	50
	Суп картофельный с мясными фрикадельками	200	12,12	6,58	12,94	159,64	104
	Гуляш	90	10,39	11,14	1,98	149,88	260
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,55	6,95	36,54	234,86	203
	Кисель из сока плодового или ягодного натурального	200	0,32	0,00	39,40	160	358
	Хлеб пшеничный,	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
		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	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		1020	41,17	36,71	141,70	1216,98	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1550	59,33	50,10	192,87	1693,4	
День 9							
ЗАВТРАК	Котлеты домашние (с соусом)	90	6,91	7,12	8,20	122,82	271
	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,55	6,95	36,54	234,86	203
	Чай со сливками	200	1,50	4,66	15,82	108,7	378
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
		Плоды или ягоды свежие (банан)	220	3,30	1,10	46,20	211,2
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		730	21,42	20,23	107,60	771,1	

ОБЕД	Салат из цветной капусты, помидоров и зелени	60	0,83	3,71	3,23	49,49	32
	Суп картофельный с бобовыми	200	10,02	6,20	15,86	159,68	102
	Печень тушеная в соусе	90	12,37	8,05	8,02	155,29	261
	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,7	312
	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	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
	Плоды или ягоды свежие (мандарин)	140	1,12	0,28	10,50	53,2	338
ИТОГО ЗА ОБЕД		950	33,96	24,91	92,11	879,99	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1680	55,38	45,14	199,71	1651,09	
День 10							
ЗАВТРАК	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71
	Омлет с колбасой или сосисками	150	16,32	29,40	2,44	342,93	212
	Компот из черной смородины	200	0,30	0,12	26,14	104,16	345
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	0,84	93,52	Н
	Плоды или ягоды свежие (груша)	140	0,56	0,42	14,42	65,8	338
ИТОГО ЗА ЗАВТРАК		590	21,00	30,46	46,12	619,61	
ОБЕД	Салат из свеклы с огурцами солеными	60	2,30	3,71	6,77	68,81	55
	Борщ с капустой и картофелем	200	1,76	5,74	10,20	99,94	82
	Тефтели 1-й вариант	90	6,37	9,31	9,75	147,73	278
	Картофель отварной с луком	150	3,10	6,99	20,85	166,95	126
	Компот из сухофруктов	200	0,06	0,00	22,86	86,92	349
	Хлеб пшеничный,	50	3,95	0,50	1,05	116,9	Н
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	0,72	68,97	Н
	Печенье Ягодка	40	2,40	9,44	14,40	142,8	Н
ИТОГО ЗА ОБЕД		820	21,62	36,02	86,60	899,02	
ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		1410	42,62	66,48	132,72	1518,63	