

Утверждаю:

Директор Муниципального казенного общеобразовательного учреждения «Кольванская средняя общеобразовательная школа»

Директор  М.В.Маршалкина

«01» февраля 2023 г.



МЕНЮ

для организации горячего питания учащихся
с 7-11 лет (1-4 классы)

МКОУ «Кольванская средняя общеобразовательная школа»

| № тех карты / стр. в справочнике | Наименование блюд | Масса порции | Питательные вещества | | | Ккал | Витамины | | | | |
|--|-------------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|---------------|---------------|--------------------|--------------|----------------|--------------|
| | | | белки | жиры | углеводы | | Са | Mg | Fe | В ₁ | С |
| | 1 НЕДЕЛЯ | | | | | | | | | | |
| | ПОНЕДЕЛЬНИК | | | | | | | | | | |
| 25/22 | Салат из моркови с зелёным горошком | 100 | 1,9 | 6,1 | 5,8 | 86 | 23 | 28 | 0,63 | 0,06 | 1,8 |
| 118/ 77 | Суп крестьянский с крупой | 200 | 1,92 | 4 | 6,8 | 70,8 | 23 | 19,6 | 0,722 | 0,06 | 3,48 |
| 329/209 | Бигус | 200 | 18 | 13,3 | 5,2 | 213 | 84 | 39 | 3,34 | 0,08 | 15,5 |
| 495/300 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 0,6 | 0,1 | 20,1 | 84 | 20,1 | 14,4 | 0,69 | 0,01 | 0,2 |
| 573/347 | Хлеб пшеничный формовой | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,8 | 4 | 2,8 | 0,22 | 0,022 | 0 |
| 575/347 | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,04 | 0,39 | 11,95 | 59,46 | 14,11 | 14,11 | 1,17 | 0,05 | 0 |
| 82/51 | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 16,1 | 9 | 2,21 | 0,03 | 7 |
| | итого: | 850 | 26,38 | 24,45 | 69,49 | 604,06 | 184,31 | 126,9 1 | 8,982 | 0,312 | 27,98 |
| | ВТОРНИК | | | | | | | | | | |
| 14/16 | Салат из свежих огурцов | 100 | 0,7 | 6 | 1,8 | 64 | 18 | 14 | 0,49 | 0,03 | 3,3 |
| 94/61 | Борщ с картофелем | 200 | 1,8 | 3,62 | 7,64 | 70,6 | 26,4 | 21,6 | 1,022 | 0,056 | 6,7 |
| 385/247 | Рис отварной | 200 | 5,02 | 7,24 | 51,8 | 292,4 | 23 | 36,2 | 0,138 | 0,042 | 0 |
| 298/187 | Рыба, тушенная в сметанном соусе | 100 | 13,3 | 4 | 3,33 | 102,66 | 46 | 30,66 | 0,66 | 0,06 | 2,2 |
| 501/303 | Сок фруктовый | 200 | 1 | 0,2 | 20,2 | 86 | 14 | 8 | 2,80 | 0,02 | 4 |
| 573/347 | Хлеб пшеничный формовой | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,8 | 4 | 2,8 | 0,22 | 0,022 | 0 |
| 574/347 | Хлеб ржаной | 30 | 2,40 | 0,45 | 12,04 | 61,86 | 9,91 | 19,82 | 1,32 | 0,08 | 0 |
| 82/51 | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 16,1 | 9 | 2,21 | 0,03 | 7 |
| | итого: | 950 | 26,14 | 22,07 | 116,45 | 768,32 | 157,41 | 142,0 8 | 8,86 | 0,34 | 23,2 |
| | СРЕДА | | | | | | | | | | |
| 1/9 | Салат из капусты белокочанной | 100 | 1,45 | 6 | 8,4 | 94 | 40 | 16 | 0,53 | 0,02 | 17 |
| 100/65 | Рассольник ленинградский | 200 | 2,1 | 4,08 | 10,6 | 87,6 | 13,4 | 20,4 | 0,686 | 0,072 | 5,68 |
| 256/159 | Макаронные изделия отварные | 200 | 7,4 | 6,6 | 39,4 | 246 | 16 | 10 | 1,4 | 0,08 | 0 |

| | | | | | | | | | | | |
|---------|---------------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|--------------|
| 327/208 | Гуляш из отварной говядины | 100 | 20 | 19,5 | 3,3 | 258 | 15 | 22 | 2,76 | 0,03 | 0 |
| 457/282 | Чай с сахаром | 200 | 0,2 | 0,1 | 9,3 | 38 | 5,1 | 4,2 | 0,82 | 0 | 0 |
| 573/347 | Хлеб пшеничный формовой | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,8 | 4 | 2,8 | 0,22 | 0,022 | 0 |
| 575/347 | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,04 | 0,39 | 11,95 | 59,46 | 14,11 | 14,11 | 1,17 | 0,05 | 0 |
| 82/51 | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 16,1 | 9 | 2,21 | 0,03 | 7 |
| | итого: | 950 | 35,11 | 37,23 | 102,59 | 873,86 | 123,71 | 98,51 | 9,796 | 0,304 | 29,68 |
| | ЧЕТВЕРГ | | | | | | | | | | |
| 17/18 | Салат из свежих помидоров | 100 | 1 | 6,2 | 3,6 | 74 | 14 | 19 | 0,86 | 0,06 | 21 |
| 130/84 | Суп фасолевый | 200 | 0,72 | 3,48 | 2 | 42,2 | 26,8 | 10,8 | 0,548 | 0,008 | 1,6 |
| 322/204 | Рагу из овощей и мяса | 200 | 13,6 | 13,6 | 13,6 | 231,2 | 31,2 | 40,8 | 2,32 | 0,112 | 5,76 |
| 462/284 | Какао с молоком | 200 | 3,3 | 2,9 | 13,8 | 94 | 111,3 | 22,3 | 0,65 | 0,03 | 0,7 |
| 573/347 | Хлеб пшеничный формовой | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,8 | 4 | 2,8 | 0,22 | 0,022 | 0 |
| 574/347 | Хлеб ржаной | 30 | 2,40 | 0,45 | 12,04 | 61,86 | 9,91 | 19,82 | 1,32 | 0,08 | 0 |
| 82/51 | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 16,1 | 9 | 2,21 | 0,03 | 7 |
| | итого: | 850 | 22,94 | 27,19 | 64,68 | 594,06 | 213,31 | 124,52 | 8,128 | 0,342 | 36,06 |
| | ПЯТНИЦА | | | | | | | | | | |
| 42/30 | Салат картофельный с зелёным горошком | 100 | 2,5 | 6,3 | 8,3 | 100 | 14 | 17 | 0,70 | 0,08 | 8,8 |
| 104/68 | Щи из свежей капусты с картофелем | 200 | 1,2 | 3,6 | 3,04 | 49,4 | 39,6 | 12,8 | 0,51 | 0,03 | 6,8 |
| 375/240 | Плов из отварной птицы | 200 | 12,3 | 8,2 | 24,8 | 223 | 20 | 28 | 0,71 | 0,04 | 0 |
| 481/293 | Кисель витаминный | 200 | 0,2 | 0,2 | 24,8 | 102 | 9 | 1,2 | 0,28 | 0 | 32 |
| 573/347 | Хлеб пшеничный формовой | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,8 | 4 | 2,8 | 0,22 | 0,022 | 0 |
| 575/347 | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,04 | 0,39 | 11,95 | 59,46 | 14,11 | 14,11 | 1,17 | 0,05 | 0 |
| 82/51 | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 16,1 | 9 | 2,21 | 0,03 | 7 |
| | итого: | 850 | 20,16 | 19,25 | 92,53 | 624,66 | 109,71 | 84,91 | 5,8 | 0,252 | 54,6 |

| № тех карты / стр. в справочнике | Наименование блюд | Масса порции | Питательные вещества | | | Ккал | Витамины | | | | | |
|--|-----------------------------------|-----------------|----------------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|----------------|--------------|--|
| | | | белки | жиры | углеводы | | Ca | Mg | Fe | B ₁ | C | |
| | 2 НЕДЕЛЯ | | | | | | | | | | | |
| | ПОНЕДЕЛЬНИК | | | | | | | | | | | |
| 47/33 | Винегрет овощной | 100 | 1,6 | 6,2 | 6,6 | 88 | 23 | 18 | 0,79 | 0,04 | 6,2 | |
| 127/82 | Суп гороховый | 200 | 5,92 | 2,62 | 12,62 | 97,8 | 34,2 | 28,4 | 2,098 | 0,208 | 0,4 | |
| 256/159 | Макаронные изделия отварные | 200 | 7,4 | 6,6 | 39,4 | 246 | 16 | 10 | 1,4 | 0,08 | 0 | |
| 326/207 | Бефстроганов из отварной говядины | 100 | 15,13 | 13,46 | 5,06 | 202 | 65,33 | 21,33 | 1,87 | 0,04 | 0,66 | |
| 494/300 | Компот из плодов или ягод сушеных | 200 | 0,3 | 0,01 | 17,5 | 72 | 16,4 | 4,3 | 0,90 | 0 | 0,1 | |
| 573/347 | Хлеб пшеничный формовой | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,8 | 4 | 2,8 | 0,22 | 0,022 | 0 | |
| 575/347 | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,04 | 0,39 | 11,95 | 59,46 | 14,11 | 14,11 | 1,17 | 0,05 | 0 | |
| 82/51 | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 16,1 | 9 | 2,21 | 0,03 | 7 | |
| | итого: | 950 | 34,31 | 29,84 | 112,77 | 856,06 | 189,14 | 107,94 | 10,658 | 0,47 | 14,36 | |
| | ВТОРНИК | | | | | | | | | | | |
| 32/25 | Салат из свёклы с сыром | 100 | 3 | 8,4 | 7 | 116 | 100 | 21 | 1,27 | 0,02 | 4,9 | |
| 114/75 | Суп картофельный с крупой | 200 | 2,22 | 2,82 | 7,84 | 65,6 | 15 | 20,2 | 0,72 | 0,07 | 4,4 | |
| 207/130 | Каша перловая рассыпчатая | 200 | 5,94 | 6,5 | 41,58 | 248,6 | 27,4 | 25,4 | 1,168 | 0,056 | 0 | |
| 348/222 | Тефтели из говядины (отварные) | 100 | 13,85 | 9,28 | 6,57 | 165,71 | 11,42 | 14,28 | 1,87 | 0,04 | 0 | |
| 501/303 | Сок ягодный | 200 | 1,0 | 0,2 | 20,2 | 86 | 14 | 8 | 2,80 | 0,02 | 4 | |
| 573/347 | Хлеб пшеничный формовой | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,8 | 4 | 2,8 | 0,22 | 0,022 | 0 | |
| 574/347 | Хлеб ржаной | 30 | 2,40 | 0,45 | 12,04 | 61,86 | 9,91 | 19,82 | 1,32 | 0,08 | 0 | |
| 82/51 | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 16,1 | 9 | 2,21 | 0,03 | 7 | |

| | | | | | | | | | | | |
|---------|--|------------|--------------|---------------|----------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|
| | итого: | 950 | 30,33 | 28,21 | 114,87 | 834,57 | 197,83 | 120,5 | 11,578 | 0,338 | 20,3 |
| | СРЕДА | | | | | | | | | | |
| 5/11 | Салат из капусты белокочанной и огурцов | 100 | 1 | 6 | 3,1 | 70 | 32 | 14 | 0,5 | 0,03 | 17 |
| 95/61 | Борщ с капустой и картофелем | 200 | 1,48 | 3,54 | 5,56 | 60 | 29,4 | 18,6 | 0,882 | 0,034 | 6,4 |
| 377/242 | Пюре картофельное | 200 | 5,4 | 8 | 11,6 | 140 | 50 | 32 | 1,1 | 0,16 | 4,8 |
| 357/228 | Оладьи из печени по-кунцевски | 100 | 17 | 5,3 | 14 | 173 | 20 | 20 | 5,02 | 0,12 | 6,7 |
| 458/282 | Чай с повидлом | 200 | 0,4 | 0,1 | 14,9 | 62 | 7,5 | 4,8 | 0,95 | 0 | 0 |
| 573/347 | Хлеб пшеничный формовой | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,8 | 4 | 2,8 | 0,22 | 0,022 | 0 |
| 575/347 | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,04 | 0,39 | 11,95 | 59,46 | 14,11 | 14,11 | 1,17 | 0,05 | 0 |
| 82/51 | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 16,1 | 9 | 2,21 | 0,03 | 7 |
| | итого: | 950 | 29,24 | 23,89 | 80,75 | 655,26 | 173,11 | 115,31 | 12,052 | 0,446 | 41,9 |
| | ЧЕТВЕРГ | | | | | | | | | | |
| 18/18 | Салат из свежих помидоров и огурцов | 100 | 1 | 6,1 | 3,5 | 73 | 17 | 16 | 0,7 | 0,05 | 13,4 |
| 129/83 | Суп с макаронными изделиями и картофелем | 200 | 2,32 | 332 | 976 | 78,2 | 12,8 | 13,6 | 0,65 | 0,05 | 3,04 |
| 389/249 | Пюре из гороха с маслом | 200 | 22 | 5 | 39,7 | 292 | 91 | 87 | 6,89 | 0,47 | 0 |
| 366/234 | Птица отварная | 100 | 16,2 | 12 | 0,3 | 174 | 18 | 13 | 1,18 | 0,04 | 0,4 |
| 463/285 | Какао с молоком сгущённым | 200 | 3,2 | 3,6 | 19,2 | 122 | 108 | 21,3 | 0,58 | 0,02 | 0,2 |
| 573/347 | Хлеб пшеничный формовой | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,8 | 4 | 2,8 | 0,22 | 0,022 | 0 |
| 574/347 | Хлеб ржаной | 30 | 2,40 | 0,45 | 12,04 | 61,86 | 9,91 | 19,82 | 1,32 | 0,08 | 0 |
| 82/51 | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 16,1 | 9 | 2,21 | 0,03 | 7 |
| | итого: | 950 | 49,04 | 359,71 | 1070,38 | 891,86 | 276,81 | 182,52 | 13,75 | 0,762 | 24,04 |
| | ПЯТНИЦА | | | | | | | | | | |
| 43/31 | Салат картофельный с огурцами солеными | 100 | 2,1 | 6,3 | 8,2 | 98 | 15 | 19 | 0,70 | 0,07 | 10,6 |
| 122/79 | Суп с рыбными консервами | 200 | 7,44 | 9,12 | 8,04 | 144 | 24,4 | 25,8 | 0,81 | 0,06 | 4,6 |
| 202/127 | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 11,8 | 8,82 | 52,22 | 33,58 | 22,2 | 186,6 | 6,28 | 0,28 | 0 |

| | | | | | | | | | | | |
|---------|-------------------------|------------|-------------|--------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------------|--------------|-------------|
| 339/216 | Котлеты из говядины | 100 | 17,6 | 12,3 | 15 | 243 | 53 | 26 | 2,8 | 0,16 | 0 |
| 481/293 | Кисель витаминный | 200 | 0,2 | 0,2 | 24,8 | 102 | 9 | 1,20 | 0,28 | 0,0 | 32 |
| 573/347 | Хлеб пшеничный формовой | 20 | 1,52 | 0,16 | 9,84 | 46,8 | 4 | 2,8 | 0,22 | 0,022 | 0 |
| 575/347 | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,04 | 0,39 | 11,95 | 59,46 | 14,11 | 14,11 | 1,17 | 0,05 | 0 |
| 82/51 | Фрукты свежие | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 44 | 16,1 | 9 | 2,21 | 0,03 | 7 |
| | итого: | 950 | 43,1 | 37,69 | 139,85 | 770,84 | 157,81 | 284,51 | 14,47 | 0,672 | 54,2 |

При составлении использован: Единый сборник технологических нормативов, рецептур блюд и кулинарных изделий/сост. А. Я. Первалов, Н. В. Тапешкина. - Изд-е 4-е доп. и испр. - Пермь, 2021. - 410 с.