

Утверждаю:  
Директор Муниципального казенного общеобразовательного  
учреждения «Колыванская средняя общеобразовательная  
школа»

Директор  М.В.Маршалкина  
«01» февраля 2023 г.



## МЕНЮ

для организации горячего питания учащихся  
с 12-16 лет (5-11 классы)

МКОУ «Колыванская средняя общеобразовательная школа»

№ тех карты / стр. в справочнике	Наименование блюд	Масса порции	Питательные вещества			Ккал	Витамины					
			белки	жиры	углеводы		Са	Mg	Fe	В1	С	
	<b>1 НЕДЕЛЯ</b>											
	<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>											
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	250	2,4	5	8,5	88,5	28,75	24,5	0,902	0,075	4,35	
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	
	<b>итого:</b>	<b>800</b>	<b>26,46</b>	<b>25,05</b>	<b>61,39</b>	<b>577,76</b>	<b>173,96</b>	<b>122,81</b>	<b>6,952</b>	<b>0,297</b>	<b>21,85</b>	
	<b>ВТОРНИК</b>											
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	250	2,35	4,53	9,55	88,25	33	27	1,27	0,07	8,37	
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	
	<b>итого:</b>	<b>900</b>	<b>26,29</b>	<b>22,58</b>	<b>108,56</b>	<b>741,97</b>	<b>147,91</b>	<b>138,48</b>	<b>6,898</b>	<b>0,324</b>	<b>17,87</b>	
	<b>СРЕДА</b>											
1/9	Салат из капусты белокочанной	100	1,45	6	8,4	94	40	16	0,53	0,02	17	
100/65	Рассольник ленинградский	250	2,63	5,1	13,25	109,5	16,75	25,5	0,85	0,09	7,1	
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
	<b>итого:</b>	<b>900</b>	<b>35,24</b>	<b>37,85</b>	<b>95,44</b>	<b>851,76</b>	<b>110,96</b>	<b>94,61</b>	<b>7,75</b>	<b>0,292</b>	<b>24,1</b>
	<b>ЧЕТВЕРГ</b>										
17/18	Салат из свежих помидоров	100	1	6,2	3,6	74	14	19	0,86	0,06	21
130/84	Суп фасольный	250	0,9	4,35	2,5	52,75	33,5	13,5	0,69	0,01	2
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
	<b>итого:</b>	<b>800</b>	<b>22,72</b>	<b>27,66</b>	<b>55,38</b>	<b>560,61</b>	<b>203,91</b>	<b>118,22</b>	<b>6,06</b>	<b>0,314</b>	<b>29,46</b>
	<b>ПЯТНИЦА</b>										
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	250	1,5	4,5	3,8	61,75	49,5	16	0,64	0,043	8,5
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
	<b>итого:</b>	<b>800</b>	<b>20,06</b>	<b>19,75</b>	<b>83,49</b>	<b>593,01</b>	<b>110,61</b>	<b>79,11</b>	<b>3,72</b>	<b>0,235</b>	<b>49,3</b>



5/11	Салат из капусты белокачанной и огурцов	100	1	6	3,1	70	32	14	0,5	0,03	17
95/61	Борщ с капустой и картофелем	250	1,85	4,43	6,95	75	36,75	23,25	1,10	0,04	8
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
	<b>итого:</b>	<b>900</b>	<b>29,21</b>	<b>24,38</b>	<b>72,34</b>	<b>626,26</b>	<b>164,36</b>	<b>110,96</b>	<b>10,06</b>	<b>0,422</b>	<b>36,5</b>
	<b>ЧЕТВЕРГ</b>										
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	250	2,9	4,15	12,2	97,75	16	17	0,82	0,068	3,8
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
	<b>итого:</b>	<b>900</b>	<b>49,22</b>	<b>31,46</b>	<b>96,78</b>	<b>867,41</b>	<b>263,91</b>	<b>176,92</b>	<b>11,71</b>	<b>0,75</b>	<b>17,8</b>
	<b>ПЯТНИЦА</b>										
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	250	9,3	11,4	10,05	180	30,5	32,25	1,02	0,08	5,75
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

	<b>итого:</b>	<b>900</b>	<b>44,56</b>	<b>39,57</b>	<b>132,06</b>	<b>762,84</b>	<b>147,81</b>	<b>281,96</b>	<b>12,47</b>	<b>0,662</b>	<b>48,35</b>
--	---------------	------------	--------------	--------------	---------------	---------------	---------------	---------------	--------------	--------------	--------------

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.