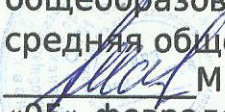


Утверждаю:

Директор Муниципального казенного
общеобразовательного учреждения «Колыванская
средняя общеобразовательная школа»

 М.В. Маршалкина

«05» февраля 2025 г.



МЕНЮ

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

МКОУ «Колыванская средняя общеобразовательная школа»

№ тех карты/ стр. в справочнике	Наименование блюд 1 НЕДЕЛЯ	Масса порции	Питательные вещества			Ккал	Витамины				
			белки	жиры	углеводы		Ca	Mg	Fe	B ₁	C
	ПОНЕДЕЛЬНИК										
21/20	Салат из моркови	100	1,2	6	11,2	104	24	34	0,64	0,05	3
100/65	Рассольник ленинградский	200	2.1	4.08	10.6	87.6	13.4	20.4	0,69	0,072	5.68
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	0,02	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	25,86	24,43	78,69	638,86	175,71	133,71	8,96	0,312	31,38
	ВТОРНИК										
22/20	Салат из моркови и яблок	100	1	6.1	7.5	89	23	27	1.15	0,05	5.4
94/61	Борщ с картофелем	200	1.9	3.62	7.64	70.6	26.4	21.6	1.02	0,06	6.7
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	34,46	36,87	98,73	851,86	119,71	110,71	10,75	0,322	19,1

	СРЕДА										
4/11	Салат из капусты белокочанной и свёклы	100	1,4	6,1	4,7	79	40	16	0,79	0,02	14
127/82	Суп гороховый	200	5,92	2,62	12,62	97,8	34,2	28,4	2,1	0,21	0,4
207/130	Каша перловая рассыпчатая	200	5,71	6,25	39,99	239,03	26,35	24,42	1,12	0,05	0
348/222	Тефтели из говядины (паровые)	100	13,87	9,3	6,58	165,88	11,44	14,3	1,87	0,04	0
501/303	Сок фруктовый	200	1	0,2	20,2	86	14	8	2,8	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
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	31,86	25,42	115,68	817,97	160,20	117,03	12,28	0,442	25,4
	ЧЕТВЕРГ										
25/22	Салат из моркови с зелёным горошком	100	1,9	6,1	5,8	86	23	28	0,63	0,06	1,8
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
202/127	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,35	8,48	50,27	322,88	21,35	179,42	6,04	0,27	0
366/234	Птица отварная	100	16,2	12	0,3	174	18	13	1,18	0,04	0,4
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:	950	34,81	31,33	115,8	884,54	145,16	260,33	12,24	0,502	48

	ПЯТНИЦА										
28/23	Салат из свёклы с яблоками	100	1	6	11	102	28	16	1,57	0,02	6,3
129/83	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,32	3,32	9,76	78,2	12,8	13,6	0,65	0,05	3,04
385/247	Рис отварной	200	5,02	7,24	51,8	292,4	23	36,2	0,14	0,042	0
298/187	Рыба, тушенная в сметанном соусе	100	13,3	4	3,33	102,67	46	30,67	0,66	0,02	2,2
463/285	Какао с молоком сгущенным	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
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	28,80	25,11	126,68	847,53	252,01	143,68	7,2	0,254	18,74
	2 НЕДЕЛЯ										
	ПОНЕДЕЛЬНИК										
1/9	Салат из капусты белокочанной	100	1,45	6	8,4	94	40	16	0,53	0,02	17
127/82	Суп гороховый	200	5,92	2,62	12,62	97,8	34,2	28,4	2,1	0,21	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	13,47	5,07	202	65,33	21,33	1,87	0,04	0,67
494/300	Компот из плодов или ягод сушеных	200	0,3	0,01	17,5	72	16,4	4,3	0,9	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-	30	2,04	0,39	11,95	59,46	14,11	14,11	1,17	0,05	0

30/24	Салат из свёклы с зелёным горошком	100	1,5	6,2	7,6	92	27	17	1,32	0,04	5,2
130/84	Суп фасолевый	200	0,72	3,48	2	42,2	26,8	10,8	0,55	0,01	1,6
322/204	Рагу из овощей и мяса	200	13,6	13,6	13,6	231,2	7,8	40,8	2,33	0,11	5,8
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
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	23,08	27,13	68,59	609,66	207,11	116,81	8,45	0,292	20,30
	ПЯТНИЦА										
26/22	Салат из свёклы отварной	100	1,4	6,1	7,6	91	34	20	1,3	0,02	7,7
122/79	Суп с рыбными консервами	200	7,44	9,12	8,04	144	24,4	25,8	0,81	0,06	4,6
256/159	Макаронные изделия отварные	200	7,4	6,6	39,4	246	16	10	1,4	0,08	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	1,2	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:	950	38	35,27	126,43	976,26	170,61	108,91	10,19	0,422	51,3

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