

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.

Десятидневное цикличное меню в зимний период для возраста от 7ми до 10ти лет.

Сборник рецептов	№ технологической карты	Наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
				белки	жиры	углеводы		В1	С	А	В2	Са	Mg	Р	Fe
1 день															
Завтрак															
2017	183	Каша молочная гречневая	200	10,90	9,30	47,90	318,60	0,00	0,00	32,26	0,03	28,71	78,71	223,55	2,65
	к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,02	6,90	9,90	26,10	0,60
2017	3	бутерброд с сыром российским	50	5,19	7,62	16,18	154,44	0,06	0,08	51,11	0,06	106,78	14,89	86,22	0,79
2017	382	Какао с молоком	180	3,78	3,26	15,55	106,80	0,05	1,44	21,60	0,17	137,64	20,04	115,08	0,49
2017	338	Яблоки	100	0,40	0,40	9,80	44,00	0,05	15,00	0,00	0,03	24,00	13,50	16,50	3,30
			560	22,64	20,89	103,92	694,34								
		Обед													
	17	салат из соленых огурцов с зеленым горошком	60	0,51	3,06	1,56	35,88	0,01	3,33	0,00	0,01	13,97	8,06	16,94	0,36
2017	103	суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	12,27	13,71	183,80	0,09	6,60	0,00	0,05	19,68	21,60	53,32	0,87
2017	284	запеканка картофельная с мясом	200	14,85	10,98	34,05	295,00	0,13	29,75	23,33	0,17	30,33	49,33	173,17	2,30
2017	330	Соус сметанный с томатом и луком	40	0,76	2,35	3,19	36,92	0,01	0,93	13,80	0,01	13,47	4,80	15,18	0,21
2017	389	Сок яблочный	180	0,90	0,00	18,18	76,80	0,02	3,60	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52
	к/к	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,04	13,80	19,80	52,20	1,20
2017	440	Печенье	20	1,50	2,36	14,98	83,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
			830												
		Итого за день		52,81	53,32	260,45	1 743,66	0,69	60,72	142,10	0,66	433,58	282,14	908,57	18,21

2016	46	винегрет овощной с зеленым луком	60	0,81	3,70	4,61	54,96	0,03	7,95	0,00	0,03	20,13	12,81	24,07	0,53
2017	96	рассольник ленинградский с перловкой	200	1,68	4,09	13,27	196,60	0,08	6,03	0,00	0,05	21,16	20,72	57,56	0,78
2017	255	Печень по-строгановски	140	8,95	9,75	15,23	184,33	0,13	6,53	786,00	0,79	158,57	20,07	176,87	2,84
2017	305	рис припущенный	150	3,60	4,03	37,47	200,32	0,03	0,00	19,35	0,02	5,90	25,45	77,81	0,53
2017	389	Сок яблочный	180	0,90	0,00	18,18	76,80	0,02	3,60	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52
2017	456	коржик молочный	50	4,71	7,43	25,03	186,00	0,04	0,03	49,50	0,08	26,75	9,05	49,20	0,52
	к/к	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,04	13,80	19,80	52,20	1,20
			840												
		Итого за день		51,81	58,34	252,28	1 843,70	1,08	42,50	874,21	1,40	385,32	339,03	949,56	22,49

4 день

Завтрак

2017	491	салат из зеленого горошка	60	1,79	3,11	3,75	50,16	0,06	6,60	0,00	0,03	12,87	12,48	35,97	0,41
2017	204	макароны отварные с сыром	200	12,39	13,35	30,28	290,67	0,07	0,19	96,00	0,09	139,47	33,20	146,67	1,52
	к/к	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,04	13,80	19,80	52,20	1,20
2017	389	Сок вишневый	180	1,26	0,36	20,52	90,00	0,02	13,32	0,00	0,04	30,60	10,80	32,40	0,54
2017	338	Банан	100	1,50	0,50	31,50	142,50	0,06	15,00	0,00	0,08	12,00	63,00	42,00	0,90
			600	21,68	17,92	115,03									
		Обед													
2017	70	помидоры с/с	60	0,65	3,70	2,08	44,22	0,03	14,94	0,00	0,03	19,85	11,12	14,89	0,53
2017	102	суп картофельный с горохом	200	4,39	4,22	13,06	107,80	0,18	4,65	0,00	0,06	30,46	28,24	69,74	1,62
2017	229	хек тушеный с овощами	90	6,89	0,92	2,84	46,50	0,05	0,84	3,00	0,05	11,70	9,15	75,75	0,48
2017	310	картофель отварной с маслом	150	2,93	5,66	23,03	154,29	0,16	21,00	28,57	0,10	16,00	29,43	80,43	1,30
2017	350	Кисель из ягод	180	0,16	0,07	24,15	97,92	0,00	21,96	0,00	0,01	12,46	4,46	8,53	0,25
2017	440	Печенье	20	1,50	2,36	14,98	83,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	к/к	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,04	13,80	19,80	52,20	1,20
			830												
		Итого за день		50,66	39,33	240,97	1 519,49	0,95	88,38	152,57	0,74	475,90	284,69	815,08	12,77

5 день

Завтрак

2017	182	Каша молочная рисовая	200	2,65	6,16	27,26	175,81	0,03	0,00	32,26	0,02	5,97	18,55	57,90	0,39
	к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,02	6,90	9,90	26,10	0,60
2017	3	бутерброд с повидлом	55	2,49	3,93	27,56	156,00	0,05	0,10	20,00	0,03	10,90	11,30	29,40	0,87
2017	379	Кофейный напиток с молоком	180	2,81	2,40	12,76	84,00	0,13	1,18	18,00	0,10	113,16	12,60	81,00	0,12
2017	386	Йогурт	125	3,63	3,13	5,25	63,33	0,03	0,38	25,00	0,17	155,00	17,50	115,00	0,13
			590	13,94	15,92	87,31									
		Обед													
2017	55	салат из свеклы с солеными огурцами	60	0,86	3,66	4,01	52,44	0,02	5,10	0,00	0,02	18,21	11,28	23,89	0,64
2017	101	суп картофельный с гречкой	200	1,58	2,19	11,66	72,60	0,08	6,60	0,00	0,05	18,44	20,00	50,04	0,71
2017	244	Плов из говядины	200	20,00	18,48	33,45	380,00	0,25	0,51	60,00	0,10	137,75	42,75	195,13	1,83
2017	389	Сок вишневый	180	1,26	0,36	20,52	90,00	0,02	13,32	0,00	0,04	30,60	10,80	32,40	0,54
2017	440	Вафли	20	1,46	1,91	9,77	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	к/к	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,04	13,80	19,80	52,20	1,20
			790												
		Итого за день		45,31	41,44	227,04	1 466,05	0,90	41,81	130,26	0,49	405,43	204,78	682,26	13,11

6 день

Завтрак

2017	182	Каша молочная дружба	200	11,38	3,04	57,59	303,22	0,34	0,00	0,00	0,15	20,19	189,68	282,75	6,50
	к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,02	6,90	9,90	26,10	0,60
2017	3	бутерброд с сыром российским	50	5,19	7,62	16,18	154,44	0,06	0,08	51,11	0,06	106,78	14,89	86,22	0,79
2016	416	Какао с молоком	180	3,78	3,26	15,55	106,80	0,05	1,44	21,60	0,17	137,64	20,04	115,08	0,49
2017	338	Яблоки	100	0,44	0,44	9,80	44,00	0,05	15,00	0,00	0,03	24,00	13,50	16,50	3,30
			560	23,16	14,67	113,61									
		Обед													
2017	45	салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,84	3,05	5,41	52,44	0,02	19,47	0,00	0,02	22,42	9,10	16,57	0,31
2017	83	борщ с картофелем	200	1,63	4,04	3,39	26,34	0,06	7,03	0,00	0,04	29,30	23,96	51,54	1,07
2017	279	Тефтели из говядины	140	6,64	9,74	9,11	150,50	0,04	0,11	44,33	0,07	126,83	14,12	69,30	0,63

2017	312	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,44	137,25	0,14	18,16	25,50	0,11	36,98	27,75	86,60	1,01
2017	376	Сок виноградный	180	0,54	0,36	29,34	122,40	0,04	3,60	0,00	0,02	36,00	16,20	21,60	0,72
2017	440	Печенье	20	1,50	2,36	14,98	83,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	к/к	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,04	13,80	19,80	52,20	1,20
			880												
		Итого за день		44,60	40,72	253,37	1 526,72	1,04	64,81	131,43	0,75	499,05	388,24	885,04	19,37

7 день

Завтрак

2017	492	салат из кукурузы	60	2,00	5,00	11,00	25,95	0,06	5,80	0,00	0,28	111,96	17,78	46,68	3,94
2017	241	говядина отварная	60	16,81	2,26	0,30	89,00	0,05	0,30	0,00	0,12	7,70	17,80	137,50	1,40
2017	302	каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	5,80	10,05	26,55	219,00	0,24	0,00	19,35	0,12	15,39	135,48	203,32	4,65
2017	к/к	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,04	13,80	19,80	52,20	1,20
2017	377	Чай с лимоном	180	0,12	0,02	10,20	41,00	0,00	2,83	0,00	0,00	12,80	2,20	4,00	0,32
2017	338	Банан	100	1,50	0,50	31,50	142,50	0,06	15,00	0,00	0,08	12,00	63,00	42,00	0,90
			610	25,17	18,43	108,53									
		Обед													
2017	490	икра кабачковая консервированная	60	0,72	2,84	4,62	46,50	0,02	4,50	0,00	0,03	24,00	9,00	22,50	0,42
2017	88	щи из свежей капусты с картофелем	200	1,39	3,91	6,79	167,80	0,05	14,77	0,00	0,04	34,66	17,80	38,10	0,64
2017	232	рыба запеченная в сметанном соусе	200	16,33	11,57	19,90	250,00	0,17	5,67	60,00	0,20	216,13	52,00	298,00	1,43
2017	376	Сок вишневый	180	1,26	0,36	20,52	90,00	0,02	13,32	0,00	0,04	30,60	10,80	32,40	0,54
2017	452	Булочка Домашняя	50	12,68	4,06	27,24	161,00	0,07	0,00	7,00	0,04	11,20	14,20	38,30	0,70
	к/к	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,04	13,80	19,80	52,20	1,20
			820												
		Итого за день		95,31	73,81	308,33	1 775,48	1,08	60,09	111,35	1,23	700,58	434,66	1 209,76	21,18

8 день

Завтрак

	17	салат из соленых огурцов с зеленым горошком	60	0,51	3,06	1,56	35,88	0,01	3,33	0,00	0,01	13,97	8,06	16,94	0,36
--	----	---	----	------	------	------	-------	------	------	------	------	-------	------	-------	------

2017	243	сосиски отварные	75	8,25	17,93	0,30	195,00	0,15	0,00	0,00	0,12	26,25	15,00	99,38	1,13
2017	309	макароны отварные с маслом	150	5,50	4,22	26,37	165,48	0,06	0,00	19,35	0,03	4,84	21,10	36,97	1,10
	к/к	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,04	13,80	19,80	52,20	1,20
2017	376	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,39	33,60	0,00	0,02	0,00	0,00	9,60	1,08	1,92	0,23
2017	338	Банан	100	1,50	0,50	31,50	142,50	0,06	15,00	0,00	0,08	12,00	63,00	42,00	0,90
			625	20,55	26,32	97,10									
		Обед													
2017	491	салат из зеленого горошка	60	1,79	3,11	3,75	50,16	0,06	6,60	0,00	0,03	12,87	12,48	35,97	0,41
2017	102	Суп картофельный с фасолью	200	5,74	0,70	18,89	204,80	0,20	9,40	0,00	0,10	15,40	322,40	47,60	43,60
2007	321	капуста тушенная с мясом	200	16,88	10,63	25,03	263,33	0,10	25,05	20,00	0,17	71,83	54,17	209,17	1,88
2017	389	Сок яблочный	180	0,90	0,00	18,18	76,80	0,02	3,60	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52
2017	440	Печенье	20	1,50	2,36	14,98	83,40	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	к/к	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,04	13,80	19,80	52,20	1,20
			720	31,55	17,40	109,81	819,49								
		Итого за день		58,05	45,20	247,75	1 729,96	0,99	73,06	39,35	0,69	269,70	556,31	756,38	56,37

9 день

Завтрак

2017	181	Каша молочная манная	200	3,90	12,14	20,77	139,35	0,05	0,00	32,26	0,02	10,48	6,77	34,03	0,39
	к/к	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,50	0,05	0,00	0,00	0,02	6,90	9,90	26,10	0,60
2017	3	бутерброд с сыром российским	50	5,19	7,62	16,18	154,44	0,06	0,08	51,11	0,06	106,78	14,89	86,22	0,79
2017	379	Кофейный напиток с молоком	180	2,81	2,40	12,76	84,00	0,13	1,18	18,00	0,10	113,16	12,60	81,00	0,12
2017		мандарин	100	0,60	0,60	14,70	66,00	0,05	15,00	0,00	0,03	24,00	13,50	16,50	3,30
			560	14,87	23,06	78,89	514,29								
		Обед													
2017	70	огурец консервированный	60	0,51	3,06	1,56	35,88	0,01	3,33	0,00	0,01	13,97	8,06	16,94	0,36
2010	87	суп с рыбными консервами	200	6,88	6,72	11,47	133,80	0,08	7,29	12,00	0,12	278,82	460,60	36,24	37,88
2017	259	жаркое по домашнему	200	24,47	6,27	21,76	241,18	0,20	8,54	18,82	0,31	128,24	59,06	304,47	35,35
2017	389	Сок яблочный	180	0,90	0,00	18,18	76,80	0,02	3,60	0,00	0,02	12,60	7,20	12,60	2,52
2017	446	Кекс столичный	50	4,71	7,43	25,03	186,00	0,04	0,03	49,50	0,08	26,75	9,05	49,20	0,52
	к/к	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,04	13,80	19,80	52,20	1,20

			800												
		Итого за день		57,20	48,46	198,93	1 382,09	0,60	37,89	163,69	0,74	653,04	637,62	736,73	85,66

10 день

Завтрак

2017	120	суп молочный вермишелевый	200	5,75	5,20	18,24	145,20	0,11	1,14	38,25	0,25	146,75	291,93	202,03	30,18
	к/к	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,04	13,80	19,80	52,20	1,20
2017	376	Чай с сахаром	180	0,05	0,01	8,39	33,60	0,00	0,02	0,00	0,00	9,60	1,08	1,92	0,23
2017	338	Яблоко	100	2,25	0,75	31,50	142,50	0,06	15,00	0,00	0,08	12,00	63,00	42,00	0,90
2017	386	Йогурт	125	3,63	3,13	5,25	63,33	0,03	0,38	25,00	0,17	155,00	17,50	115,00	0,13
			665	16,41	9,69	92,36	525,63								
		Обед													
2017	55	икра свекольная	60	1,41	2,76	7,40	60,06	0,02	4,03	0,00	0,02	22,94	17,78	36,47	1,06
2017	101	суп картофельный с рисом	200	1,58	2,19	11,66	172,60	0,08	6,60	0,00	0,05	18,44	20,00	50,04	0,71
2017	246	гуляш из отварной говядины	140	17,99	14,48	4,62	220,50	0,05	0,70	18,67	0,01	134,07	31,73	144,90	1,34
2017	302	каша гречневая рассыпчатая с маслом	150	8,57	5,79	38,53	240,00	0,24	0,00	19,35	0,12	15,39	135,48	203,32	4,65
2017	345	Компот из ягод	180	0,27	0,11	19,94	81,72	0,01	23,22	0,00	0,01	17,26	8,37	8,91	0,41
2017	440	Вафли	20	1,46	1,91	9,77	62,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	к/к	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,60	28,98	141,00	0,10	0,00	0,00	0,04	13,80	19,80	52,20	1,20
			880												
		Итого за день		54,01	42,81	221,40	1 589,91	0,93	51,10	121,02	0,69	553,96	380,37	906,75	14,64

		Итого за 10 дней		566,08	498,82	2447,80	16 353,34	9,10	592,12	4 003,15	8,27	4 972,39	3 811,68	8 692,53	277,73
		Итого в среднем за 1 день по меню		56,61	49,88	244,78	1 635,33	0,91	59,21	400,32	0,83	497,24	381,17	869,25	27,77