

Утверждаю
Директор МБОУ «Николаевская СОШ»
Базеева О.Е.

Приказ № 160-0 от 18.10.2023

МЕНЮ
для питания обучающихся с 1 по 11 класс
МБОУ «Николаевская СОШ»
на 2023-2024 учебный год

Менюготавливаемых блюд МБОУ «Николаевская СОШ»

День: 1 Неделя: 1

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
1	Каша молочная	200				
№35	Рисовая		15,0	12	105	368
2 №1	Бутерброд с маслом слив. ²	60				
	Хлеб	50	3,4	1,4	17,1	119,53
	Масло	10	0,005	16,5	0,16	74,8
3 №942	Чай	200	0,12	0	10	54,94
	Яблоко	200	0,4	0,3	4,4	42
	Итого:	660	18,92	30,2	136,66	659,27

Рецепты из сборника рецептур блюд и кулинарных изделий (для предприятий общественного питания) Москва, Лада 2009.

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Менюготавливаемых блюд МБОУ «Николаевская СОШ»

День: 1 Неделя: 1

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
1	Каша молочная	250				
№35	Рисовая		15,0	12	105	455
2 №1	Бутерброд с маслом слив. ²	60				
	Хлеб	50	3,4	1,4	17,1	119,53
	Масло	10	0,005	16,5	0,16	74,8
3	Чай	200	0,12	0	10	54,94
№942						
	Яблоко	200	0,4	0,3	4,4	42
	Итого:	710	18,92	30,2	136,66	746,27

Рецепты из сборника рецептур блюд и кулинарных изделий (для предприятий общественного питания) Москва, Лада 2009.

СанПиН 2.3/2.43590-20

Меню приготовляемых блюд МБОУ «Николаевская СОШ»

День: 2 Неделя: 1

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
1	Нарезка из вареных овощей	100				
№488	Свекла с сыром		1,1	4,99	6,3	98
2 №226	Суп с тушенкой	200				
	Фасолевым		3,3	7,59	11,2	256
3	Фито чай	200	1,12	0	10	54,94
4	Хлеб	50	3,4	1,4	17,1	119,53
5	Банан	200	1	0,5	13	91
	Итого:	750	9,92	14,48	57,6	619,47

СанПиН 2.3/2.43590-20

Меню приготовляемых блюд МБОУ «Николаевская СОШ»

День: 2 Неделя: 1

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
1	Нарезка из вареных овощей	100				
№488	Свекла с сыр.		1,1	4,99	6,3	98
2 №226	Суп с тушенкой	300				
	Фасолевый		3,3	7,59	11,2	360
3	Фито чай	200	1,12	0	13,4	54,94
4	Хлеб	50	3,4	1,4	17,1	119,53
	Итого:	650	9,92	14,48	57,6	632,47

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд МБОУ «Николаевская СОШ»

День: 3 Неделя: 1

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
1 №413	Рожки отварные	150	4,48	4,98	24,28	158,69
2	Котлета (полуф)	100	5,81	8,02	10,4	159
3 №868	Компот из сухофруктов	200	1,3	0,3	18,33	105
6	Хлеб	50	3,4	1,4	17,1	119,53
7	Апельсин	200	0,9	0,2	5,1	38
	Итого:	700	15,89	14,9	75,21	580,22

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготовляемых блюд МБОУ «Николаевская СОШ»

День: 3 Неделя: 1

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества Гр)			Энерге- тическая ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
1 №413	Рожки отварные	200	4,48	4,98	24,28	211,59
2	Котлета (полуф)	100	5,81	8,02	10,4	159
3 №868	Компот из сухофруктов	200	1,3	0,3	18,33	105
6	Хлеб	50	3,4	1,4	17,1	119,53
	Итого:	550	14,99	14,7	70,11	595,12

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготовляемых блюд МБОУ «Николаевская СОШ»

День: 4 Неделя:1

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
1 №208	Суп-лапша с туш.	250	10	6,79	22,3	170
2 №79	Нарезка из свежей капусты с растит. маслом	100	0,3	2,99	3,4	60,7
3 №959	Какао	200	3,2	27,0	16,4	160
4	Хлеб	50	3,4	1,4	17,1	119,53
5	Йогурт	100	3,2	1,8	3,4	60
	Итого:	700	20,1	39,98	62,6	570,23

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготовляемых блюд МБОУ «Николаевская СОШ»

День: 4 Неделя: 1

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
1 №208	Суп-лапша с туш.	300	10	6,79	22,3	190
2 №79	Нарезка из свежей капусты с растит. маслом	100	0,3	2,99	3,4	60,7
3 №959	Какао	200	3,2	27,0	16,4	160
4	Хлеб	50	3,4	1,4	17,1	119,53
	Итого:	650	16,9	38,18	59,2	530,23

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготовляемых блюд МБОУ «Николаевская СОШ»

День: 5 Неделя:1

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
1 №679	Гречка отварная	150	19	5,2	111	263
2	Сосиска отварная	100	14,4	0,7	16,2	172
3 №494	Чай	200	0,12	0	10	54,94
4	Зеленый горошек консервированный	60	0,75	0	1,4	8,75
5	Хлеб	50	3,4	1,4	17,1	119,53
6	Сок	200	0,6	0	9	76
	Итого:	760	38,27	7,3	164,7	694,22

СанПиН 2.3/2.43590-20

Меню приготовляемых блюд МБОУ «Николаевская СОШ»

День: 5 Неделя: 1

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
1 №679	Гречка отварная	200	19,0	5,2	111	384
2	Сосиска отварная	100	14,4	0,7	16,2	172
3 №494	Чай	200	0,12	0	10	54,94
	Зеленый горошек консервированный	60	0,75	0	1,4	10,5
4	Хлеб	50	3,4	1,4	17,1	119,53
	Итого:	610	37,67	7,3	155,7	740,97

СанПиН 2.3/2.43590-20

Меню приготавливаемых блюд МБОУ «Николаевская СОШ»

День: 6 Неделя:2

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
1 №35	Каша молочная пшеничная	200	15	12	105	408
2 №3	Бутерброд с сыром	70	3,7	4,9	17,1	120
	Хлеб	50				
	Сыр	20				
3 №942	Чай с/с	200	0,12	0	10	54,94
4	Йогурт	100	3,2	1,8	3,4	60
	Итого:	570	22,02	18,7	135,5	642,94

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Менюготавливаемых блюд МБОУ «Николаевская СОШ»

День: 6 Неделя:2

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
1 №35	Каша молочная пшеничная	250	15,0	12	105	515
2 №3	Бутерброд с сыром	75	3,7	4,9	17,1	120
	Хлеб	50				
	Сыр	25				
3 №942	Чай с/с	200	0,12	0	10	54,94
4	Йогурт	100	3,2	1,8	3,4	60
	Итого:	625	22,02	18,7	135,5	749,94

СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Меню приготавливаемых блюд МБОУ «Николаевская СОШ»

День: 7 Неделя:2

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
1 №250	Плов с мясом птицы	250	6,9	5,1	14	304
3 №958	Кофейный напиток	200	1,9	0,9	7,1	132
3	Хлеб	50	3,4	1,4	17,1	119,53
4	Кукуруза консервированная	60	0,58	0,3	3,3	16,75
5	Сок	200	0,6	0	9	76
	Итого:	760	13,38	7,7	50,5	648,28

СанПиН 2.3/2.43590-20

Меню приготовляемых блюд МБОУ «Николаевская СОШ»

День: 7 Неделя:2

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					
1 №250	Плов с мясом птицы	300	6,9	5,1	14	380
3 №958	Кофейный напиток	200	1,9	0,9	7,1	132
3	Хлеб	50	3,4	1,4	17,1	119,53
4	Кукуруза консервированная	60	0,58	0,3	3,3	20,1
	Итого:	610	12,78	7,7	41,5	651,63

СанПиН 2.3/2.43590-20

Меню приготовляемых блюд МБОУ «Николаевская СОШ»

День: 8 Неделя: 2

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность (Ккал)

			Б	Ж	У	
	Завтрак					
1 №319	Картоф. пюре	150	4,0	0	33,4	125
2 №618	Тефтели (полуф)	100	7,81	8,02	10,39	159
3	Зеленый горошек консервированный	60	0,75	0	1,4	10,5
4 №959	Какао	200	4,6	27,0	4,4	160
5	Хлеб	50	3,4	1,4	17,1	119,53
6	Яблоко	200	0,4	0,3	4,2	42
	Итого:	700	20,96	36,72	70,89	605,53

СанПиН 2.3/2.43590-20

Меню приготовляемых блюд МБОУ «Николаевская СОШ»

День: 8 Неделя:2

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность (Ккал)
--------	--------------------------------------	--------------	----------------------	--------------------------------------

			Б	Ж	У	
	Завтрак					
1 №319	Картофельное пюре	200	4,0	0	33,4	166
2 №618	Тефтели (полуф)	100	7,81	8,02	10,39	159
3	Зеленый горошек консервированный	60	0,75	0	1,4	10,5
4 №959	Какао	200	4,6	27,0	4,4	160
5	Хлеб	50	3,4	1,4	17,1	119,53
	Итого:	565	20,56	36,42	66,69	615,03

СанПиН 2.3/2.43590-20

Меню приготовляемых блюд МБОУ «Николаевская СОШ»

День: 9 Неделя:2

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Завтрак

№ рец.	Прием пищи, наименование	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	

	Завтрак					
1 №187	Щи из свежей капусты	250	11,4	9,59	9,25	208
	(со сметаной из тет)	10	2,6	2,5	2,7	20,6
2 №58	Нарезка из свежих помидор	80	0,6		4,2	56,6
	(с раст. маслом)	5		4,99		
2 №868	Компот из сухофруктов	200	1,3	0,3	19,13	105
4	Хлеб	50	3,4	1,4	17,1	119,53
5	Апельсин	200	0,9	0,2	8,1	38
	Итого:	790	20,2	18,98	59,88	547,73

СанПиН 2.3/2.43590-20

Менюготавливаемых блюд МБОУ «Николаевская СОШ»

День: 9 Неделя:2

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12-18 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	

	Завтрак					
1 №187	Щи из свежей капусты	300	12,4	10,59	14,25	250
	(со сметаной из тетр)	10	2,6	2,5	2,7	20,6
2 №58	Нарезка из свежих помидор	100	0,75		5,25	70,8
	(с раст. маслом)	5		4,99		
3 №868	Компот из сухофруктов	200	1,3	0,3	19,13	105
4	Хлеб	50	3,4	1,4	17,1	119,53
	Итого:	660	20,45	19,78	58,43	565,93

СанПиН 2.3/2.43590-20

Меню приготовляемых блюд МБОУ «Николаевская СОШ»

День: 10 Неделя:2

Возрастная категория: 7-11 лет

Сезон: осенне-зимний

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (Ккал)
			Б	Ж	У	
	Завтрак					

1 №204	Суп рыбный из консервы с рисом	300	8,9	1,5	11,4	144
2	Булочка	100	7,2	4,7	62,2	279
3 №942	Чай с/с	200	0,12	0	10	54,94
6	Хлеб	50	3,4	1,4	17,1	119,53
	Итого:	650	19,62	7,6	100,7	597,47