



Утверждаю:

Л.А. Горская
2024г.

МКОУ Бирусинская СОШ

Основное организованное 2-х недельное меню для организации питания начального образования 7-11 лет

Сезон: осень

Срок действия: сентябрь-октябрь 2024 года

Сборник подготовлен:

ФБУН «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора (И.И. Новикова, С.П. Романенко, П.А. Вейних, Г.П. Ивлева, А.В. Сорокина, М.А. Лобкис, М.В. Семенехина, И.К. Туев, И.Ю. Ерофеев), ФГБОУ ВО

«Московский государственный университет пищевых производств» (М.Г. Бальхин, М.П. Щетинин, Р.А. Эдвардс, И.У. Кусова); при участии ФГБОУ ВО «Новосибирский государственный технический университет» (Л.Н. Рождественская), ФГБОУ «Московский государственный университет технологии и управления им. К.Г. Разумовского» (В.А. Исаев), ФГБОУ ВО

«Новосибирский государственный медицинский университет» Минздрава России (Л.А. Шлагина, О.Н. Герасименко, Е.В. Михеева), Управления Роспотребнадзора по Омской области (А.С. Крига, М.Н. Бойко), Управления Роспотребнадзора по Новосибирской области (А.Ф. Щербатов, О.Н. Берсон).

№ технологической карты	Наименование 1 День	Выход блюд				Пищевые вещества				Витамины(мг)						Минеральные вещества(мг)						
		7-11 лет				Белки 7-11 лет	Жиры 7-11 лет	Углеводы 7-11 лет	ККАЛ 7-11 лет	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
		7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет																	
ЗАВТРАК																						
№54-3з-2020	Помидор свежий(нарезка)	60	0,7	0,15	2,2	12,8	0,04	0,02	79,8	0,42	15	1,8	174	8,4	12	16	0,5	1,2	0,20			
№ 54-1г-2020	Макароны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202	0,06	0,03	26,6	1,19	0	149	53	11	7	40	0,7	21	0,1			
№ 54-16м-2020	Тефтели из говядины с рисом	80	11,6	11,7	6,5	178,1	0,03	0,08	1,5	4,29	0,4	168	196	21	17	123	1,6	24	1,2			
№878	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	0,78	117	0,14	0,054	0	0	0	0	0	19,8	0	0	2,52	0	0			
№54-19з-2020	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8	0	0,010	65,3	0,02	0	1	2	1	0	2	0	0	0,10			
№54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	0	0,010	0,38	0,1	1,16	1,3	30,2	6,9	4,6	8,5	0,8	0	0,00			
Пром.	Конфеты шоколадные	30	1,2	7,8	17,7	147,3	0	0	0	0	0	0,24	0	0,15	0,75	3	2,34	0	0			
	ИТОГО	590	24,12	34,19	66,68	759,9	0,27	0,204	173,6	6,02	16,6	321	455	68,3	41,4	192	8,46	46	1,6			

№ технологической карты	Наименование	Выход блюд	Пищевые вещества				Витамины(мг)										Минеральные вещества(мг)					
			Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se			
																				7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
ЗАВТРАК																						
№54-2з-2020	Огурец свежий(нарезка)	60	0,45	0,075	1,5	8,5	0,02	0,02	6	0,12	6	4,8	85	13,8	8,4	25	0,36	1,8	0,15			
№ 54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4,1	8,1	26,4	194,4	0,16	0,14	42,8	2,63	13,6	215	832	52	38	112	1,4	38	1,1			
№ 54-5м-2020	Котлета из курицы	75	14,4	3,3	10,1	127,1	0,05	0,06	4,7	3,98	0,47	158	172	22	48	108	1	12,8	13,8			
№878	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	0,78	117	0,14	0,05	0	0	0	0	0	19,8	0	0	2,52	0	0			
№54-19з-2020	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8	0	0,010	65,3	0,02	0	1	2	1	0	2	0	0	0,10			
№ 54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0,05	0	0	0	50	2	4	0,1	0	0			
ИТОГО		605	24,47	20,515	58,68	602,8	0,37	0,28	133,8	6,8	20,1	379	1091	159	96,4	251	5,38	52,6	15,15			

№ Технологической карты	Наименование 3 день	Выход блюд 7-11 лет	Пищевые вещества				Витамины(мг)						Минеральные вещества(мг)						
			Белки 7-11 лет	Жиры 7-11 лет	Углеводы 7-11 лет	ККАЛ 7-11 лет	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
ЗАВТРАК																			
№54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	0,82	2,7	4,6	45,6	0,008	0,02	0,7	0,09	2,28	79	136	19,5	11,3	22	0,67	12	0,38
№ 54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7	0,03	0,03	26,6	1,44	0	152	46	6	72	0,5	20,8	7,2	
№ 54-7р-2020	Рыба припущенная в молоке(минтай)	100	13,1	7,6	2,9	133,4	0,09	0,11	9	3,22	1,12	111	346	68,8	45	203	0,75	133,8	11,8
№878	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	0,78	117	0,14	0,05	0	0	0	0	0	19,8	0	0	2,52	0	0
№54-19з-2020	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8	0	0,010	65,3	0,02	0	1	2	1	0	2	0	0	0,10
№54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	0	0,010	0,38	0,1	1,16	1,3	30,2	6,9	4,6	8,5	0,8	0	0,00
Пром.	Повидло фруктовое	15	0,06	0	9,75	36	0,001	0,003	0	0,03	0,08	0,15	19,4	2,1	1,05	1,4	0,2	0	0,00
Пром.	Йогурт питьевой	100	3,1	3,5	18	115,9													
	ИТОГО	695	26	28,24	79,23	759,3	0,269	0,23	102	4,9	4,64	345	580	124	85,9	308	5,44	166,6	19,48

№ технологической карты	Наименование	Выход блюд				Пищевые вещества				Витамины(мг)						Минеральные вещества(мг)						
		7-11 лет		7-11 лет		Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
		7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет																	
ЗАВТРАК																						
№54-8з-2020	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1	6	5,8	81,5	0,02	0,02	91,1	0,3	17,3	64	122	20,2	7,5	14	0,3	7,3	0,15			
№ 54-12м-2020	Плов с курицей	200	27,3	8,1	33,2	314,6	0,08	0,08	147	7,98	2,36	291	383	20	108	234	2	39,8	27,5			
№54-19з-2020	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8	0	0,010	65,3	0,02	0	1	2	1	0	2	0	0	0,10			
№878	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	0,78	117	0,14	0,05	0	0	0	0	0	19,8	0	0	2,52	0	0			
№ 54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0,05	0	0	0	50	2	4	0,1	0	0			
Пром.	Конфеты шоколадные	60	2,4	15,6	35,4	147,3	0	0	0	0	0	0,5	0	0,3	1,5	6	4,6	0	0			
ИТОГО		590	36,22	38,74	95,08	816,2	0,24	0,16	318,4	8,35	19,7	356	507	111	119	260	9,52	47,1	27,75			

№ технологической карты	Наименование 5 день	Выход блюд		Пищевые вещества				Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)							
		7-11 лет	7-11 лет	Белки 7-11 лет	Жиры 7-11 лет	Углеводы 7-11 лет	ККАЛ 7-11 лет	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
ЗАВТРАК																				
Пром.	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4	0	0	16,2	0	0	224	0	10,2	0,12	17,4	0,42	0	0	0,24
№ 54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9	0,21	0,12	27,5	3,98	0	149	219	14	120	180	4	22,3	3,5	3,5
№ 437	Гуляш из мяса птицы	100	12,1	10,06	2,39	138,24	0,05	0,06	4,7	3,98	2,4	158	172	22	48	108	1	12,8	13,8	13,8
№54-19з-2020	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8	0	0,010	65,3	0,02	0	1	2	1	0	2	0	0	0	0,10
№878	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	0,78	117	0,14	0,05	0	0	0	0	0	19,8	0	0	2,52	0	0	0
№54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	0	0,010	0,38	0,1	1,16	1,3	30,2	6,9	4,6	8,5	0,8	0	0,00	0,00
Пром.	Повидло фруктовое	20	0,08	0	13	48	0	0,004	0	0,04	0,1	0,2	25,9	2,8	1,4	1,8	0,3	0	0,00	0,00
	ИТОГО	600	26,84	31,34	63,49	716,24	0,4	0,26	114,1	8,12	3,66	534	449	76,7	174	317,7	9,04	35,1	17,64	17,64

№ технологической карты	Наименование 6 День	Выход блюд				Пищевые вещества				Витамины(мг)						Минеральные вещества(мг)						
		7-11 лет				Белки 7-11 лет	Жиры 7-11 лет	Углеводы 7-11 лет	ККАЛ 7-11 лет	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
		60	150	80	10																	
ЗАВТРАК																						
№54-3з-2020	Помидор свежий(нарезка)	60	0,7	0,15	2,2	12,8	0,04	0,02	79,8	0,42	15	1,8	174	8,4	12	15,6	0,5	1,2	0,20			
№ 54-1Г-2020	Макаронны отварные	150	5,3	5,5	32,7	202	0,06	0,03	26,6	1,19	0	149	53	11	7	40	0,7	20,8	0,1			
№ 54-16м-2020	Тефтели из говядины с рисом	80	11,6	11,7	6,5	178,1	0,03	0,08	1,5	4,29	0,4	168	196	21	17	123	1,6	24	1,2			
№54-19з-2020	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8	0	0,010	65,3	0,02	0	1	2	1	0	2	0	0	0,10			
№878	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	0,78	117	0,14	0,05	0	0	0	0	0	19,8	0	0	2,52	0	0			
№54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	0	0,010	0,38	0,1	1,16	1,3	30,2	6,9	4,6	8,5	0,8	0	0,00			
Пром.	Конфеты шоколадные	30	1,2	7,8	17,7	147,3	0	0	0	0	0	0,24	0	0,15	0,75	3	2,34	0	0			
	ИТОГО	590	24,12	34,19	66,68	759,9	0,27	0,2	173,6	6,02	16,6	321	455	68,3	41,4	192	8,46	46	1,6			

№ технологической карты	Наименование 7 День	Выход блюд 7-11 лет	Пищевые вещества				Витамины(мг)						Минеральные вещества(мг)						
			Белки 7-11 лет	Жиры 7-11 лет	Углеводы 7-11 лет	ККАЛ 7-11 лет	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
ЗАВТРАК																			
№54-2з-2020	Огурец свежий(нарезка)	60	0,45	0,075	1,5	8,5	0,02	0,02	6	0,12	6	4,8	85	13,8	8,4	25,2	0,36	1,8	0,15
№ 54-7р-2020	Рыба припущенная в молоке(минтай)	100	13,1	7,6	2,9	133,4	0,09	0,11	9	3,22	1,12	111	346	68,75	45	203	0,75	134	11,8
№ 54-6г-2020	Рис отварной	150	3,6	5,4	36,4	208,7	0,03	0,03	26,6	1,44	0	152	46	6	24	72	0,5	20,8	7,2
№878	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	0,78	117	0,14	0,05	0	0	0	0	0	19,8	0	0	2,52	0	0
№54-19з-2020	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8	0	0,010	65,3	0,02	0	1	2	1	0	2	0	0	0,10
№ 54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0,05	0	0	0	50	2	4	0,1	0	0
Пром.	Йогурт питьевой	100	3,1	3,5	18	115,9													
	ИТОГО	680	25,77	25,615	79,48	739,3	0,28	0,22	121,9	4,85	7,12	269	479	159,4	79,4	306	4,23	156	19,25

№ технологической карты	Наименование 8 день	Выход блюд		Пищевые вещества				Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)							
		7-11 лет	7-11 лет	Белки 7-11 лет	Жиры 7-11 лет	Углеводы 7-11 лет	ККАЛ 7-11 лет	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
ЗАВТРАК																				
№54-8з-2020	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	1	6	5,8	81,5	0,02	0,015	91,1	0,3	17,3	63,8	122	20,2	7,5	14,3	0,3	7,3	0,15	
№ 54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	6,9	35,9	238,9	0,21	0,12	27,5	3,98	0	149	219	14	120	180	4	22,3	3,5	
№ 437	Гуляш из мяса птицы	100	12,1	10,06	2,39	138,24	0,05	0,06	4,7	3,98	2,4	158	172	22	48	108	1	12,8	13,8	
№878	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	0,78	117	0,14	0,054	0	0	0	0	0	19,8	0	0	2,52	0	0	
№54-19з-2020	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8	0	0,010	65,3	0,02	0	1	2	1	0	2	0	0	0,10	
№54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	0	0,010	0,38	0,1	1,16	1,3	30,2	6,9	4,6	8,5	0,8	0	0,00	
Пром.	Конфеты шоколадные	60	2,4	15,6	35,4	147,3	0	0	0	0	0	0,5	0	0,3	1,5	6	4,6	0	0	
ИТОГО		640	29,02	47,6	87,07	825,64	0,42	0,269	189	8,38	20,9	374	545	84,2	182	319	13,22	42,4	17,55	

№ технологической карты	Наименование 9 день	Выход блюд				Пищевые вещества				Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)							
		7-11 лет		7-11 лет		Белки 7-11 лет	Жиры 7-11 лет	Углеводы 7-11 лет	ККАЛ 7-11 лет	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
		60	200	60	10																	
ЗАВТРАК																						
Пром.	Икра кабачковая	60	1,14	5,34	4,62	71,4	0	0	16,2	0	0	0	224	0	10,2	0,12	17,4	0,42	0	0	0,24	
№ 54-22м-2020	Рагу из курицы	200	21	7	17,5	217,4	0,13	0,11	260	6,71	11,3	281	739	32	93	193	2,1	42,8	17,1	0	0	
№878	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	0,78	117	0,14	0,05	0	0	0	0	0	19,8	0	0	2,52	0	0	0	0	
№54-19з-2020	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8	0	0,010	65,3	0,02	0	1	2	1	0	2	0	0	0,10	0	0	
№ 54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0,05	0	0	0	50	2	4	0,1	0	0	0	0	
Пром.	Повидло фруктовое	20	0,08	0	13	48	0	0,004	0	0,04	0,1	0,2	25,9	2,8	1,4	1,8	0,3	0	0,00	0	0	
	ИТОГО	550	27,74	21,38	55,8	609,6	0,27	0,18	356,5	6,82	11,4	506,2	767	116	96,5	218	5,44	42,8	17,44	0	0	

№ технологической карты	Наименование 10 день	Выход блюд		Пищевые вещества				Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)								
		7-11 лет		Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
		7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет
ЗАВТРАК																				
№54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	0,82	2,7	4,6	45,6	0,01	0,02	0,7	0,09	2,28	79	136	19,5	11,3	22	0,67	12	0,38	
№ 54-12м-2020	Плов с курицей	200	27,3	8,1	33,2	314,6	0,08	0,08	147	7,98	2,36	291	383	20	108	234	2	39,8	27,5	
№878	Хлеб пшеничный	60	4,92	0,84	0,78	117	0,14	0,05	0	0	0	0	0	19,8	0	0	2,52	0	0	
№54-19з-2020	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8	0	0,010	65,3	0,02	0	1	2	1	0	2	0	0	0,10	
№54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	200	0,3	0	6,7	27,9	0	0,010	0,38	0,1	1,16	1,3	30,2	6,9	4,6	8,5	0,8	0	0,00	
Пром.	Конфеты шоколадные	40	1,6	10,4	23,6	196,4	0	0	0	0	0	0,32	0	0,2	1	4	3,12	0	0	
	ИТОГО	570	35,04	30,24	68,98	776,3	0,23	0,17	213,4	8,19	5,8	373	551	67,4	125	270	9,11	51,8	27,98	

Вклад школьных горячих обедов в удовлетворении суточной потребности детей 7-11 лет в основных пищевых веществах и энергии.

п/п № Дней	Масса порций в г.	Пищевые вещества				Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)							
		Белки 7-11 лет	Жиры 7-11 лет	Углеводы 7-11 лет	ККАЛ 7-11 лет	B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
1	590	24,12	34,19	66,68	759,9	0,27	0,204	173,6	6,02	16,6	321	455	68,3	41,4	192	8,46	46	1,60
2	605	24,47	20,515	58,68	602,8	0,37	0,28	133,8	6,8	20,1	379	1091	159	96,4	251	5,38	53	15,2
3	695	26	28,24	79,23	759,3	0,269	0,23	102	4,9	4,64	345	580	124	85,9	308	5,44	167	19,5
4	590	36,22	38,74	95,08	816,2	0,24	0,16	318,4	8,35	19,7	356	507	111	119	260	9,52	47	27,8
5	600	26,84	31,34	63,49	716,24	0,4	0,260	114,1	8,12	3,66	534	449	76,7	174	318	9,04	35	17,64
6	590	24,12	34,19	66,68	759,9	0,27	0,200	173,6	6,02	16,6	321	455	68,3	41,4	192	8,46	4,6	1,60
7	680	25,77	25,615	79,48	739,3	0,28	0,220	121,9	4,85	7,12	269	479	159	79,4	306	4,23	156	19,25
8	640	29,02	47,6	87,07	825,64	0,42	0,269	189	8,38	20,9	374	545	84,2	182	319	13,2	42	17,55
9	550	27,74	21,38	55,8	609,6	0,27	0,180	356,5	6,82	11,4	506	767	116	96,5	218	5,44	43	17,44
10	570	35,04	30,24	68,98	776,3	0,23	0,17	213,4	8,19	5,8	373	551	67,4	125	270	9,11	52	28
ИТОГО	6110	279,34	312,05	721,17	7365,2	3,019	2,173	1896	68,45	127	3778	5879	1034	1041	2634	78,3	645	165