

Утверждаю:

Л.А. Горская  
2025г.



## МКОУ Бирюсинская СОШ

**Основное организованное  
2-х недельное меню  
для организации питания  
начальное образование 7-11 лет**

**Сезон: зима-весна**

**Срок действия: февраль - май 2025 года**

Сборник подготовлен:

Бун «Новосибирский НИИ гигиены» Роспотребнадзора (И.И. Новикова, С.П. Романенко, П.А. Вейних, Г.П. Ивлева, А.В. Сорокина, М.А. Лобкис, М.В. Семенихина, И.К. уев, И.Ю. Ерофеев), ФГБОУ ВО Московский государственный университет пищевых производств» (М.Г. Балыхин, 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» (З.А. Исаев), ФГБОУ ВО Новосибирский государственный медицинский университет» Минздрава России (Л.А. Шпагина, О.Н. Герасименко, Е.В. Михеева), Управления Роспотребнадзора по Новосибирской области (А.С. Крига, М.Н. Бойко), Управления Роспотребнадзора по Новосибирской области (А.Ф. Щербатов, О.Н. Берсон).

№ рецептуры по сборнику	Наименование 1 День	Выход блю				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		
54-6к-2020	693	200	8,3	11,7	37,5	288	0,18	0,15	53,8	2,53	0,54	338	215	126	49	185	1,3	51,6	3,10		
54-19з-2020		180	3,24	2,43	12,42	83,70	0,027	0,18	0,00	0	0,468	0	0	99,32	24,30	0,00	0,78	0,00	0		
54-6о-2020		10	0,1	8,2	0,1	74,8	0	0,01	65,3	0,02	0	1	2	1	0	2	0	0	0,1		
		40	4,8	4	0,3	56,6	0,02	0,100	62,4	1,15	0	41	46	19	4	67	0,9	8	10,80		
573		20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,0220	0	0	0	0	0	0	4	2,8	13	0,22	0	0		
574		15	1,2	0,23	6,02	30,9	0,048	0	0	0	0	0	0	4,95	9,9	35,1	0,66	0	0		
прилож.№4		22	0,18	0,22	17,56	72,6	0	0	0	0	0	0	0	5,5	1,32	2,64	0,31	0	0		
прилож № 4		100	0,32	0,32	8,84	37,6	0,024	0,016	0	0	8	0	0	12,8	7,2	8,8	1,76	0	0		
	<b>ИТОГО</b>	<b>587</b>	<b>19,66</b>	<b>27,26</b>	<b>92,58</b>	<b>691,0</b>	<b>0,32</b>	<b>0,46</b>	<b>181,50</b>	<b>3,70</b>	<b>9,01</b>	<b>380,0</b>	<b>263,0</b>	<b>272,57</b>	<b>98,5</b>	<b>313,54</b>	<b>5,93</b>	<b>59,60</b>	<b>14</b>		

**Завтрак**

№ рецептуры по сборнику	Наименование 2 День	Выход блюд				Пищевые вещества				Витамины(мг)						Минеральные вещества(мг)					
		7-11 лет	Белки 7-11 лет	Жиры 7-11 лет	Глюкод 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
<b>ЗАВТРАК</b>																					
54-23-2020	Помидор свежий нарезка	60	0,68	0,15	2,25	12,83	0,038	0,023	79,8	0,42	15	1,8	174	8,4	12	15,6	0,53	1,2	0,23		
54-21.м-2020	Птица отварная(голень)	90	16,2	8,28	0,09	144,9	0,01	0,18	12,6	4,33	0,146	228,26	195,13	9,34	16,65	148,5	0,653	0	18,18		
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		
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0	17,82	72,9	0	0	13,5	0,045	0	0	0	45	1,8	3,6	0,09	0	0		
574	Хлеб ржаной	15	1,2	0,23	6,02	30,9	0,048	0	0	0	0	0	0	4,95	9,9	35,1	0,66	0	0		
573	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	0	0	0	0	0	0	4	2,8	13	0,22	0	0		
прилож № 4	Яблоко	80	0,26	0,26	7,07	30,08	0,019	0,013	0	0	6,4	0	0	10,24	5,76	7,04	1,408	0	0		
<b>ИТОГО</b>		<b>595</b>	<b>25,61</b>	<b>14,58</b>	<b>75,79</b>	<b>540,41</b>	<b>0,197</b>	<b>0,246</b>	<b>132,5</b>	<b>5,985</b>	<b>21,546</b>	<b>379,06</b>	<b>422,13</b>	<b>92,93</b>	<b>55,91</b>	<b>262,8</b>	<b>4,261</b>	<b>22,0</b>	<b>18,51</b>		



№ рецептуры по сборнику	Наименование	3	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
54-23-2020	Огурец свежий нарезка	60	0,45	0,075	1,5	8,48	0,015	0,023	6	0,12	6	4,8	84,75	13,8	8,4	25,2	0,36	1,8	0,15		
54-12м-2020	Плов с курицей	150	20,5	6,1	24,92	235,92	0,06	0,06	110,25	5,985	1,77	218,3	287,25	15	81,0	175,5	1,5	29,85	20,63		
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0	17,82	72,9	0	0	13,5	0,045	0	0	0	45	1,8	3,6	0,09	0	0		
574	Хлеб ржаной	15	1,2	0,23	6,02	30,9	0,048	0	0	0	0	0	0	4,95	9,9	35,1	0,66	0	0		
573	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	0	0	0	0	0	0	4	2,8	13	0,22	0	0		
прилож. №4	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	0	0	38	0	0	35	11	17	0,1	0	0,00		
	<b>Итого</b>	<b>465</b>	<b>24,47</b>	<b>6,67</b>	<b>66,1</b>	<b>424,52</b>	<b>0,190</b>	<b>0,090</b>	<b>123,75</b>	<b>6,03</b>	<b>39,77</b>	<b>218,3</b>	<b>287,25</b>	<b>104,0</b>	<b>106,5</b>	<b>244,2</b>	<b>2,57</b>	<b>29,85</b>	<b>20,63</b>		

№ рецептуры по сборнику	Наименование 4, 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
<b>ЗАВТРАК</b>																					
54-7з-2020	Салат из свежей капусты	60	1,5	6,08	6,3	85,8	0,040	0,038	122,25	0,62	34,875	88,5	248	40,50	15	30,00	0,53	10,73	0,3		
54-11р-2020	Рыба тушеная с овощами	90	12,34	6,69	5,66	132,4	0,077	0,077	284,4	3,23	2,456	104,14	384,43	39,880	50,14	187,7	0,9	129,86	11,058		
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,08	6,08	19,7	145,8	0,12	0,11	32,1	1,97	10,2	161	624	39	28	84	1	28,5	0,8		
54-10хн-2020	Компот из брусники	180	0,009	0,009	7,11	29,43	0	0,000	0,864	0,045	1,08	0,9	13,5	4,5	0,9	2,7	0,09	0	0,00		
54-19з-2020	Масло сливочное порционное	10	0,1	8,2	0,1	74,8	0	0,01	65,3	0,02	0	1	2	1	0	2	0	0	0,1		
574	Хлеб ржаной	15	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	0,054	0	0	0	0	0	6,6	13,2	46,8	0,88	0	0		
573	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	0	0	0	0	0	0	4	2,8	13	0,22	0	0		
<b>ИТОГО</b>		<b>525</b>	<b>20,15</b>	<b>27,52</b>	<b>56,73</b>	<b>556,23</b>	<b>0,309</b>	<b>0,289</b>	<b>504,914</b>	<b>5,885</b>	<b>48,611</b>	<b>355,542</b>	<b>1271,43</b>	<b>135,48</b>	<b>110,04</b>	<b>366,2</b>	<b>3,62</b>	<b>169,09</b>	<b>12,258</b>		

№ рецептуры по сборнику	Наименование	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	
																					7-11 лет
<b>ЗАВТРАК</b>																					
54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60	0,83	2,7	4,58	45,6	0,008	0,015	0,675	0,09	2,28	78,75	136,5	19,5	11,25	21,75	0,68	12	0,375		
54-4м-2020	Котлета из говядины	90	13,7	13,6	12,2	226,3	0,05	0,11	23,1	4,89	0,09	185	220	29	20	137	1,9	14,7	3		
54-4г-2020	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,2	5,3	34,7	223	0,21	0,12	27,5	3,98	0	149	219	14	120	180	4	22,3	3,5		
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	180	0,27	0	6,03	25,11	0	0,009	0,342	0,09	1,044	1,17	27	6,21	4,14	7,65	0,72	0	0,00		
574	Хлеб ржаной	15	1,2	0,23	6,02	30,9	0,048	0	0	0	0	0	0	4,95	9,9	35,1	0,66	0	0		
573	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	0	0	0	0	0	0	4	2,8	13	0,22	0	0		
прилож. №4	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,03	0	0	38	0	0	35	11	17	0,1	0	0,00		
<b>ИТОГО</b>		<b>615</b>	<b>26,52</b>	<b>22,19</b>	<b>80,87</b>	<b>635,71</b>	<b>0,4</b>	<b>0,3</b>	<b>51,6</b>	<b>9,1</b>	<b>41,4</b>	<b>413,9</b>	<b>602,5</b>	<b>112,7</b>	<b>179,1</b>	<b>411,5</b>	<b>8,3</b>	<b>49</b>	<b>6,9</b>		



№ рецептуры по сборнику	Наименование 6 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
54-20з-2020	Горошек зеленый	60	1,7	0,1	3,5	22,1	0,05	0,02	18	0	2,4	164	49	11	11	32	0,37	0	0,69
54-1о-2020	Омлет натуральный	150	12,7	19,2	3,2	237,00	0,07	0,4	196,70	3,05	0,300	264	179	108	17	202	2,1	43,7	26,1
54-6хн-2020	Компот из вишни	180	0,27	0,09	9,27	38,52	0,009	0,009	3,67	0,14	2,25	5,4	76,5	11,7	8,1	9	0,18	0,72	0,00
386	Йогурт	115	3,34	2,88	4,6	60,95	0	0,00	65,3	0	0	0	0	138	16,1	0	0,115	0	0,00
574	Хлеб ржаной	15	1,2	0,23	6,02	30,9	0,048	0	0	0	0	0	0	4,95	9,9	35,1	0,66	0	0
573	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,0220	0	0	0	0	0	0	4	2,8	13	0,22	0	0
	<b>ИТОГО</b>	<b>540</b>	<b>20,73</b>	<b>22,66</b>	<b>36,43</b>	<b>436,27</b>	<b>0,20</b>	<b>0,43</b>	<b>283,67</b>	<b>3,19</b>	<b>4,95</b>	<b>433,4</b>	<b>304,5</b>	<b>277,7</b>	<b>64,90</b>	<b>291,1</b>	<b>3,65</b>	<b>44,42</b>	<b>26,79</b>

№ рецептуры по сборнику	Наименование 7день	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	
																					7-11 лет
<b>ЗАВТРАК</b>																					
54-2з-2020	Помидор свежий нарезка	60	0,68	0,15	2,25	12,83	0,038	0,023	79,8	0,42	15	1,8	174	8,4	12	15,6	0,53	1,2	0,23		
54-5м-2020	Котлета из курицы	90	17,28	4	12,11	152,52	0,05	0,06	4,7	3,98	0,47	158	172	22	48	108	1	12,8	13,8		
54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,08	6,08	19,8	145,8	0,12	0,11	32,1	1,97	10,2	161	624	39	28	84	1	28,5	0,8		
54-10хн-2020	Компот из брусники	180	0,009	0,009	7,11	29,43	0	0,000	0,864	0,045	1,08	0,9	13,5	4,5	0,9	2,7	0,09	0	0,00		
574	Хлеб ржаной	15	1,2	0,23	6,02	30,9	0,05	0	0	0	0	0	0	4,95	9,9	35,1	0,66	0	0		
573	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	0	0	0	0	0	0	4	2,8	13	0,22	0	0		
	<b>ИТОГО</b>	<b>515</b>	<b>23,77</b>	<b>10,63</b>	<b>57,13</b>	<b>418,28</b>	<b>0,28</b>	<b>0,19</b>	<b>117,46</b>	<b>6,42</b>	<b>26,75</b>	<b>321,7</b>	<b>983,5</b>	<b>82,9</b>	<b>101,6</b>	<b>258,4</b>	<b>3,50</b>	<b>42,5</b>	<b>14,83</b>		



№ рецептуры по сборнику	Наименование	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	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se	
																			7-11 лет
<b>ЗАВТРАК</b>																			
54-23-2020	Огурец свежий нарезка	60	0,45	0,075	1,5	8,48	0,015	0,023	6	0,12	6	4,8	84,75	13,8	8,4	25,2	0,36	1,8	0,15
54-21м-2020	Птица отварная(голень)	90	16,2	8,28	0,09	144,9	0,01	0,18	12,6	4,33	0,146	228,26	195,13	9,34	16,65	148,5	0,653	0	18,18
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
54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	180	0,45	0	17,82	72,9	0	0	13,5	0,045	0	0	0	45	1,8	3,6	0,09	0	0
574	Хлеб ржаной	15	1,2	0,23	6,02	30,9	0,048	0	0	0	0	0	0	4,95	9,9	35,1	0,66	0	0
573	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	0	0	0	0	0	0	4	2,8	13	0,22	0	0
прилож № 4	Яблоко	80	0,26	0,26	7,07	30,08	0,019	0,013	0	0	6,4	0	0	10,24	5,76	7,04	1,408	0	0
<b>ИТОГО</b>		<b>595</b>	<b>25,38</b>	<b>14,51</b>	<b>75,04</b>	<b>536,06</b>	<b>0,174</b>	<b>0,25</b>	<b>58,7</b>	<b>5,685</b>	<b>12,55</b>	<b>382,06</b>	<b>332,88</b>	<b>98,33</b>	<b>52,31</b>	<b>272,4</b>	<b>4,091</b>	<b>22,6</b>	<b>18,43</b>

№ рецептуры по сборнику	Наименование 9 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
<b>ЗАВТРАК</b>																			
54-7з-2020	Салат из свежей капусты	60	1,5	6,08	6,3	85,8	0,040	0,038	122,25	0,62	34,875	88,5	248	40,50	15	30,00	0,53	10,73	0,3
437	Гуляш из мяса кури	90	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
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
54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	180	0,27	0	6,03	25,11	0	0,009	0,342	0,09	1,044	1,17	27	6,21	4,14	7,65	0,72	0	0,00
574	Хлеб ржаной	15	1,2	0,23	6,02	30,9	0,048	0	0	0	0	0	0	4,95	9,9	35,1	0,66	0	0
573	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	0	0	0	0	0	0	4	2,8	13	0,22	0	0
прилож. №4	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	0,030	0	0	38	0	0	35	11	17	0,1	0	0,00
<b>ИТОГО</b>		<b>615</b>	<b>20,99</b>	<b>22,13</b>	<b>74,48</b>	<b>573,55</b>	<b>0,25</b>	<b>0,2</b>	<b>153,892</b>	<b>6,13</b>	<b>76,319</b>	<b>399,67</b>	<b>492,5</b>	<b>118,7</b>	<b>114,8</b>	<b>282,8</b>	<b>3,73</b>	<b>44,33</b>	<b>21,3</b>

№ рецептуры по сборнику	наименование	10 день	Выход блюд		Пищевые вещества				Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)								
			7-11лет	7-11лет	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	
																						7-11лет
<b>ЗАВТРАК</b>																						
54-22м-2020	Рагу из курицы	180	6,8	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			
54-6хн-2020	Компот из вишни	180	0,27	0,09	9,27	38,52	0,009	0,009	3,67	0,14	2,25	5,4	76,5	11,7	8,1	9	0,18	0,72	0,00			
54-1з-2020	Сыр нарезка	15	3,5	4,4	0	53,7	0,01	0,040	39	0,04	0,1	122	13	132	5	75	0,2	0	2,20			
574	Хлеб ржаной	15	1,2	0,23	6,02	30,9	0,048	0	0	0	0	0	0	4,95	9,9	35,1	0,66	0	0			
573	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,16	9,84	46,8	0,022	0	0	0	0	0	0	4	2,8	13	0,22	0	0			
прилож.№4	Печенье	30	1,8	5,1	19,8	89	0,03	0,002	26	0,02	0	0	0	7	3	1,5	0,24	0	0,00			
	<b>ИТОГО</b>	<b>440</b>	<b>15,09</b>	<b>16,98</b>	<b>62,43</b>	<b>476,32</b>	<b>0,249</b>	<b>0,161</b>	<b>328,67</b>	<b>6,91</b>	<b>13,65</b>	<b>408,4</b>	<b>828,5</b>	<b>191,65</b>	<b>121,8</b>	<b>326,6</b>	<b>3,6</b>	<b>43,52</b>	<b>19,3</b>			