



Утверждаю:

Л.А. Горская  
2025г.

## **МКОУ Бирюсинская СОШ**

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

**Сезон: зима-весна**

**Срок действия: январь-март 2025 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. Семенихина, И.К. Туев, 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» (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		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																	
<b>Завтрак</b>																						
№ 37	С-т катюфельный с соленым огурцом	60	0,9	3,07	6	56,25	0,036	0,03	6	0	3,85	4,8	0	13,1	12	0	0,45	0	0,00			
№ 719	Пельмени отварные с маслом	155	16,4	10,57	28,13	273,7	0,09	0	30,24	0	0,37	0	0	23,4	21,2	236	2,2	1	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			
№ 574	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	0,054	0	0	0	0	0	6,6	13,2	47	0,88	0	0			
№ 378	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0,044	0	0	0	0	0	0	13,3	5,6	26	0,44	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			
прилож № 4	Конфеты шоколадные	30	0,46	24,5	5,4	120	0,004	0	0	0	0	0	0	5,4	8,1	12	0,48	0	0			
<b>ИТОГО</b>		<b>515</b>	<b>22,8</b>	<b>46,96</b>	<b>74,03</b>	<b>687,45</b>	<b>0,224</b>	<b>0,114</b>	<b>101,9</b>	<b>0,12</b>	<b>5,38</b>	<b>7,1</b>	<b>32,2</b>	<b>69,7</b>	<b>64,7</b>	<b>332</b>	<b>5,25</b>	<b>1</b>	<b>0,1</b>			



№ технологической карты	Наименование 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														
<b>ЗАВТРАК</b>																				
№54-8з-2020	Салат из белокочанной 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	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	
№ 54-1хн-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	
№ 574	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	0,054	0	0	0	0	0	6,6	13,2	47	0,88	0	0	
№878	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0	0	0	0	0	0	0	13,3	5,6	26	0,44	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	
пром	Блинчики с повидлом	50	2,7	3,8	16,7	91	0,03	0,020	0	0	0	0	0	6,2	4	0	0,31	0	0,00	
	<b>Итого</b>	<b>580</b>	<b>36,24</b>	<b>26,72</b>	<b>103,3</b>	<b>777,7</b>	<b>0,18</b>	<b>0,179</b>	<b>318,4</b>	<b>8,35</b>	<b>19,7</b>	<b>356</b>	<b>507</b>	<b>117</b>	<b>140</b>	<b>327</b>	<b>4,03</b>	<b>47,1</b>	<b>27,75</b>	

№ технологической карты	Наименование 3 День	Выход блюда 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>																			
№ 28	Салат из свеклы с соевым соусом	60	0,75	3	3,6	44,3	0,02	0	0	1,5	0	0	18,7	11,2	0	0,7	0	0	0
№ 54-11р-2020	Рыба тушеная с овощами	90	12,3	6,7	5,7	132	0,08	0,08	284,4	3,2	104	384	40	50	188	0,9	130	11	11
№ 54-11г-2020	Картофельное пюре	150	3,08	6,08	19,8	145,8	0,12	0,11	32,1	1,97	161	624	39	28	84	1	28,5	0,8	0,8
№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	6,9	4,6	8,5	0,8	0	0,00	0,00
№54-19э-2020	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	74,8	0	0,010	65,3	0,02	0	1	1	0	2	0	0	0,10	0,10
№ 574	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	0,054	0	0	0	0	6,6	13,2	47	0,88	0	0	0
№878	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0,044	0	0	0	0	0	13,3	5,6	26	0,44	0	0	0
<b>ИТОГО</b>		<b>570</b>	<b>21,17</b>	<b>24,6</b>	<b>63,6</b>	<b>559,6</b>	<b>0,314</b>	<b>0,284</b>	<b>382,2</b>	<b>5,29</b>	<b>15,3</b>	<b>267</b>	<b>126</b>	<b>113</b>	<b>355</b>	<b>4,72</b>	<b>158,5</b>	<b>11,9</b>	<b>11,9</b>



№ технологической карты	Наименование 4 день	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																	
<b>ЗАВТРАК</b>																						
№54-7з-2020	Салат из свежей капусты	60	1,2	0,1	2,4	14,8	0	0,015	0,5	0,28	0,77	122	45,2	14,8	4,5	14	0,13	0	0,2			
№ 120	Птица отварная(голень)	90	19,8	15,3	9,2	255	0,07	0,1	0	0	3,97	0	0	42,1	26,9	0	2,15	0	0			
№ 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	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0,05	0	0	0	50	2	4	0,1	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			
№ 574	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	0,054	0	0	0	0	0	6,6	13,2	47	0,88	0	0			
№878	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0	0	0	0	0	0	0	13,3	5,6	26	0,44	0	0			
№54-1з-2020	Сыр твердых сортов	16	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			
<b>ИТОГО</b>		<b>586</b>	<b>35,04</b>	<b>34,12</b>	<b>91,9</b>	<b>816,1</b>	<b>0,19</b>	<b>0,249</b>	<b>146,4</b>	<b>1,58</b>	<b>4,84</b>	<b>394</b>	<b>113</b>	<b>271</b>	<b>64,2</b>	<b>208</b>	<b>4,6</b>	<b>20,8</b>	<b>2,6</b>			

№ технологической карты	Наименование 5 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>																			
Пром.	Огурец соленый	60	0,8	0,1	1,7	11	0	0	0	2,5	0	0	0	23,2	14,1	24,2	0,6	0	0,00
№ 437	Гуляш из мяса птицы	75	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
№ 54-4г-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
№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
№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
№ 574	Хлеб ржаной	20	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
№878	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0,04	0	0	0	0	0	0	13,3	5,6	26	0,44	0	0
приложение№ 4	Шоколад молочный	15	1,47	5,2	7,56	83	0,01	0,070	3	0	0	0	0	4,9	10,2	46,4	0,23	0	0,00
<b>ИТОГО</b>		<b>570</b>	<b>27,61</b>	<b>31,08</b>	<b>82,05</b>	<b>708,64</b>	<b>0,36</b>	<b>0,324</b>	<b>100,9</b>	<b>8,08</b>	<b>6,06</b>	<b>309</b>	<b>423</b>	<b>91,9</b>	<b>216</b>	<b>442</b>	<b>7,95</b>	<b>35,1</b>	<b>17,4</b>



№ технологической карты	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	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	1,2	0,1	2,4	14,8	0,008	0,015	0,5	0,28	0,77	122	45,2	14,8	4,5	14	0,13	0	0,2		
№ 719	Пельмени отварные с маслом	155	16,4	10,57	28,13	273,7	0,09	0	30,24	0	0,37	0	0	23,4	21,2	236	2,2	1	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		
№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		
№ 574	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	0,054	0	0	0	0	0	6,6	13,2	47	0,88	0	0		
№878	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0,044	0	0	0	0	0	0	13,3	5,6	26	0,44	0	0		
прилож.№ 4	Зефир	30	0,24	0,03	23,94	99	0	0	0	0	0	0	0	7,5	1,8	3,6	0,42	0	0		
<b>ИТОГО</b>		<b>515</b>	<b>22,88</b>	<b>19,52</b>	<b>88,97</b>	<b>625</b>	<b>0,192</b>	<b>0,089</b>	<b>96,42</b>	<b>0,4</b>	<b>2,3</b>	<b>124</b>	<b>77,4</b>	<b>73,5</b>	<b>50,9</b>	<b>337</b>	<b>4,87</b>	<b>1</b>	<b>0,3</b>		

№ технологической карты	Наименование 7 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
<b>ЗАВТРАК</b>																				
Пром.	Огурец соленый	60	0,8	0,1	1,7	11	0	0	0	0	2,5	0	0	0	23,2	14,1	24,2	0,6	0	0,00
№ 54-22м-2020	Рагу из курицы	200	2,1	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	
№ 54-1хн-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	
№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	
№ 574	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	0,05	0	0	0	0	0	6,6	13,2	46,8	0,88	0	0	
№878	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0,04	0	0	0	0	0	0	13,3	5,6	26	0,44	0	0	
Пром.	Повидло фруктовое	12	0,05	0	8	29	0	0,002	0	0,02	0,06	0,12	15,5	1,7	0,8	1	0,2	0	0,00	
	<b>ИТОГО</b>	<b>542</b>	<b>8,19</b>	<b>15,92</b>	<b>74,8</b>	<b>548</b>	<b>0,23</b>	<b>0,18</b>	<b>340,3</b>	<b>6,8</b>	<b>13,9</b>	<b>282</b>	<b>756,5</b>	<b>127,8</b>	<b>129</b>	<b>297</b>	<b>4,32</b>	<b>42,8</b>	<b>17,2</b>	



№ технологической карты	Наименование	8	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
<b>ЗАВТРАК</b>																						
№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	63,8	122	20,2	7,5	14	0,3	7,3	0,15			
№ 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			
№ 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	200	0,5	0	19,8	81	0	0	15	0,05	0	0	0	50	2	4	0,1	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			
№ 574	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	0,05	0	0	0	0	0	6,6	13,2	47	0,88	0	0			
№878	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0	0	0	0	0	0	0	13,3	5,6	26	0,44	0	0			
№54-1з-2020	Сыр твердых сортов	16	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			
<b>ИТОГО</b>		<b>571</b>	<b>29,44</b>	<b>28,02</b>	<b>96,2</b>	<b>754,9</b>	<b>0,19</b>	<b>0,21</b>	<b>241,7</b>	<b>5,58</b>	<b>17,9</b>	<b>494</b>	<b>362</b>	<b>256</b>	<b>88,3</b>	<b>316</b>	<b>3,62</b>	<b>40,9</b>	<b>16,35</b>			

№ технологической карты	Наименование 9 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	80	150	200																	
<b>ЗАВТРАК</b>																						
№ 28	Салат из свеклы с соленым огурцом	60	0,75	3	3,6	44,3	0,02	0,02	0	1,5	0	0	18,7	11,2	0	0,7	0	0	0	0		
№ 120	Птица отварная(голень)	80	19,8	15,3	9,2	255	0,07	0,1	0	3,97	0	0	42,1	26,9	0	2,15	0	0	0	0		
№ 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	14	120	180	4	22,3	3,5	0,00	0,00		
№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	6,9	4,6	8,5	0,8	0	0	0	0,10		
№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		
№ 574	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	0,05	0	0	0	0	6,6	13,2	46,8	0,88	0	0	0	0		
№878	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0,044	0	0	0	0	0	13,3	5,6	26	0,44	0	0	0	0		
пром	Блинчики с повидлом	40	2,2	3	13,4	72,2	0,02	0,020	0	0	0	0	5	3,2	0	0,25	0	0	0	0,00		
<b>ИТОГО</b>		<b>600</b>	<b>35,99</b>	<b>37,02</b>	<b>96,6</b>	<b>847,9</b>	<b>0,414</b>	<b>0,33</b>	<b>93,18</b>	<b>4,1</b>	<b>6,63</b>	<b>151,3</b>	<b>108</b>	<b>185</b>	<b>263</b>	<b>9,22</b>	<b>22,3</b>	<b>3,6</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>		



№ технологической карты	Наименование 10 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	75	150	200																	
№54-7з-2020	Салат из свежей капусты	60	1,2	0,1	2,4	14,8	0,01	0,02	0,5	0,28	0,77	122	45,2	14,8	4,5	14	0,13	0	0,2			
№ 54-4м-2020	Котлета из говядины	75	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			
№ 54-11г-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			
№ 54-1хн-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			
№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			
№ 574	Хлеб ржаной	20	1,6	0,3	8,02	41,2	0,05	0,05	0	0	0	0	0	6,6	13,2	47	0,88	0	0			
№878	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	93,6	0,04	0	0	0	0	0	0	13,3	5,6	26	0,44	0	0			
<b>ИТОГО</b>		<b>555</b>	<b>23,22</b>	<b>28,6</b>	<b>82</b>	<b>677,5</b>	<b>0,27</b>	<b>0,3</b>	<b>136</b>	<b>7,21</b>	<b>11,1</b>	<b>469</b>	<b>891</b>	<b>154</b>	<b>73,3</b>	<b>314</b>	<b>4,45</b>	<b>43,2</b>	<b>4,1</b>			

**ЗАВТРАК**