



## **МКОУ Бирюсинская СОШ**

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

**Сезон: осень - зима**

**Срок действия: ноябрь – декабрь 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. Семенихина, 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	Выход блюд				Пищевые вещества				Витамины(мг)				Минеральные вещества(мг)								
		7-11 лет		7-11 лет		7-11 лет		7-11 лет		B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
		Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ	Белки	Жиры	Углеводы	ККАЛ													
<b>ЗАВТРАК</b>																						
№54-2з-2020	Огурец свежий(нарезка)	60	0.45	0.075	1.5	8.5	0.015	0.02	6	0.12	6	4.8	85	13.8	8.4	25	0.36	1.8	0.15			
№ 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	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			
№ 54-1хн-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			
<b>ИТОГО</b>		<b>560</b>	<b>22.87</b>	<b>26.315</b>	<b>61.38</b>	<b>661.4</b>	<b>0.245</b>	<b>0.194</b>	<b>114.4</b>	<b>5.67</b>	<b>6.4</b>	<b>323</b>	<b>336</b>	<b>117</b>	<b>34.4</b>	<b>194</b>	<b>5.28</b>	<b>47</b>	<b>1.55</b>			

№ 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
	2	7-11 лет	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
№54-8з-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
№ 54-4г-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	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
№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
№54-1з-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
№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
	<b>ИТОГО</b>	<b>571</b>	<b>30.12</b>	<b>36.4</b>	<b>51.67</b>	<b>732.04</b>	<b>0.43</b>	<b>0.31</b>	<b>228</b>	<b>8.42</b>	<b>21</b>	<b>495</b>	<b>558</b>	<b>216</b>	<b>185</b>	<b>388</b>	<b>8.82</b>	<b>42.4</b>	<b>19.75</b>

**ЗАВТРАК**

№ технологической карты	Наименование	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
<b>ЗАВТРАК</b>																				
Пром.	Икра кабачковая	60	1.14	5.34	4.62	71.4	0	16.2	0	0	224	0	10.2	0.12	17	0.42	0	0.24		
№ 54-11г-2020	Картофельное пюре	200	4.1	8.1	26.4	194.4	0.16	42.8	2.63	13.6	215	832	52	38	112	1.4	38	1.1		
№ 54-3р-2020	Котлета рыбная	100	14.1	2.8	8.6	115.9	0.08	22	3.44	0.16	220	301	36	41	188	0.9	138	13.8		
№878	Хлеб пшеничный	60	4.92	0.84	0.78	117	0.14	0.05	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	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	15	0.05	0	0	0	50	2	4	0.1	0	0		
Пром.	Конфеты шоколадные	25	1	6.5	14.8	122.7	0	0	0	0	0.2	0	0.12	0.62	2.5	2	0	0		
<b>ИТОГО</b>		<b>655</b>	<b>25.86</b>	<b>31.78</b>	<b>75.1</b>	<b>777.2</b>	<b>0.38</b>	<b>161.3</b>	<b>6.14</b>	<b>13.8</b>	<b>660</b>	<b>1135</b>	<b>169</b>	<b>81.7</b>	<b>326</b>	<b>7.34</b>	<b>176</b>	<b>15.24</b>		

№ технологической карты	Наименование	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
<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	64	122	20.2	7.5	14	0.3	7.3	0.15	
№ 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	
№ 54-5м-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	
№54-19з-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	
№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>29.52</b>	<b>28.24</b>	<b>56.18</b>	<b>684</b>	<b>0.28</b>	<b>0.22</b>	<b>227.1</b>	<b>5.63</b>	<b>19</b>	<b>495</b>	<b>392</b>	<b>213</b>	<b>72.1</b>	<b>248</b>	<b>5.52</b>	<b>40.9</b>	<b>16.35</b>	

№ 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
		7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет	7-11 лет																	
<b>ЗАВТРАК</b>																						
№54-20з-2020	Горошек консервированный	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			
№ 54-12м-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			
№ 54-1хн-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.	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			
	<b>ИТОГО</b>	<b>550</b>	<b>34.1</b>	<b>17.24</b>	<b>69.28</b>	<b>650.2</b>	<b>0.23</b>	<b>0.16</b>	<b>227.8</b>	<b>8.37</b>	<b>3.23</b>	<b>414</b>	<b>456</b>	<b>108</b>	<b>116</b>	<b>256</b>	<b>5.05</b>	<b>39.8</b>	<b>27.8</b>			

№ технологической карты	Наименование б 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
<b>ЗАВТРАК</b>																				
№54-2з-2020	Огурец свежий(нарезка)	60	0.45	0.075	1.5	8.5	0.015	0.02	6	0.12	6	4.8	85	13.8	8.4	25	0.36	1.8	0.15	
№ 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	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	
№ 54-1хн-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	
<b>ИТОГО</b>		<b>560</b>	<b>22.87</b>	<b>26.315</b>	<b>61.38</b>	<b>661.4</b>	<b>0.245</b>	<b>0.194</b>	<b>114.4</b>	<b>5.67</b>	<b>6.4</b>	<b>323</b>	<b>336</b>	<b>117</b>	<b>34.4</b>	<b>194</b>	<b>5.28</b>	<b>47</b>	<b>1.55</b>	

№ технологической карты	Наименование 7 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
<b>ЗАВТРАК</b>																				
№54-20з-2020	Горошек консервированный	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	14.3	0.13	0	0.2	
№ 54-3р-2020	Котлета рыбная	100	14.1	2.8	8.6	115.9	0.08	0.09	22	3.44	0.16	220	301	36	41	188	0.9	138	13.8	
№ 54-бг-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	
№54-1з-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	
№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	
<b>ИТОГО</b>		<b>596</b>	<b>27.72</b>	<b>21.74</b>	<b>54.98</b>	<b>612.8</b>	<b>0.27</b>	<b>0.25</b>	<b>153.8</b>	<b>5.32</b>	<b>2.19</b>	<b>618</b>	<b>437.4</b>	<b>216.5</b>	<b>79.1</b>	<b>360</b>	<b>5.05</b>	<b>159</b>	<b>23.5</b>	



№ технологической карты	Наименование 8 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>																				
№54-8з-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	
№ 54-4г-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	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	
№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	
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	
№ 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	
<b>ИТОГО</b>		<b>595</b>	<b>28,42</b>	<b>42,4</b>	<b>88,37</b>	<b>927,84</b>	<b>0,42</b>	<b>0,26</b>	<b>203,6</b>	<b>8,33</b>	<b>19,7</b>	<b>372</b>	<b>515</b>	<b>127</b>	<b>179</b>	<b>312</b>	<b>11</b>	<b>42,4</b>	<b>17,55</b>	

№ технологической карты	Наименование	Выход блюд		Пищевые вещества				Витамины(мг)					Минеральные вещества(мг)							
		7-11 лет	7-11 лет	Белки	Жиры	Углеводы		B1	B2	A	PP	C	Na	K	Ca	Mg	P	Fe	I	Se
						7-11 лет	7-11 лет													
<b>ЗАВТРАК</b>																				
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	0.24	
№54-22м-2020	Рагу из курицы	250	26.2	8.7	21.8	271.7	0.13	0.11	260	6.71	11.3	281	739	32	93	193	2.1	42.8	17.1	
№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	
<b>ИТОГО</b>		<b>580</b>	<b>32.66</b>	<b>23.08</b>	<b>34</b>	<b>562.8</b>	<b>0.27</b>	<b>0.18</b>	<b>341.9</b>	<b>6.83</b>	<b>12.5</b>	<b>507.3</b>	<b>771</b>	<b>69.9</b>	<b>97.7</b>	<b>221</b>	<b>5.84</b>	<b>42.8</b>	<b>17.44</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
<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	64	122	20.2	7.5	14	0.3	7.3	0.15	
№ 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	
№ 54-5м-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	
№54-19з-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	
№54-1з-2020	Сыр твердых сортов	10	2.2	2.8	0	33.6	0.01	0.030	24.4	0.03	0.06	76	8	82	3	47	0.1	0	1.40	
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	
№ 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	
<b>ИТОГО</b>		<b>585</b>	<b>28.5</b>	<b>26.64</b>	<b>82.28</b>	<b>765</b>	<b>0.28</b>	<b>0.2</b>	<b>227.1</b>	<b>5.61</b>	<b>17.9</b>	<b>448</b>	<b>383</b>	<b>209</b>	<b>68.9</b>	<b>217</b>	<b>5.02</b>	<b>40.9</b>	<b>15.55</b>	