

Утверждаю:
Директор МБОУ «Новоколоминская СОШ»

И.Ю. Яковлева

Приказ №100 от 31.08.2023 г.



Меню основного (организованного) горячего питания обучающихся. Возрастная категория 12 лет и старше.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи плюс, 2015. – 544 с.

МБОУ Новоколоминская СОШ
 с.Новоколомино, ул. Обская, 13
 тел. (38 257) 4 66 34



Утверждаю:
 директор МБОУ "Новоколоминская СОШ"
 И.Ю. Яковлева
 приказ №100 от 31.08.2023

Примерное десятидневное меню основного (организованного)
 горячего питания обучающихся. Возрастная категория: 12 лет и старше.

1

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Калорийность	Белки	Углеводы
1 блюдо	97	Суп картофельный	250	112	2,16	16,71
2 блюдо	293	Птица жаренная	100	244,18	18,75	0,06
гарнир	202	Макаронные изделия отварные	230	239,66	8,68	48,94
гор. Напиток	382	Какао с молоком	200	125,11	3,78	25,89
хлеб	пр	Хлеб пшеничный	50	116,9	3,95	24,15
		Итого за завтрак		837,85	37,32	115,75

2

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Калорийность	Белки	Углеводы
1 блюдо	82	Борщ с картофелем и капустой	250	167,4	1,8	10,93
Гор.напиток	376	Чай с сахаром	200	40	0,53	9,47
хлеб	пр	Хлеб пшеничный	50	116,9	3,95	24,15
		Итого за завтрак		945,02	37,34	48,6

3

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Калорийность	Белки	Углеводы
1 Блюдо	103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	118,25	2,69	17,45
2 Блюдо	233	Рыба запечённая под молочным соусом	100	127	6,8	9,67
гарнир	304	Рис отварной	200	280,15	4,89	48,89
Напиток	349	Компот из сухофруктов	200	196,38	1,16	47,26
хлеб	пр	Хлеб пшеничный	50	116,9	3,95	24,15
		Итого за завтрак		642,3	19,49	147,42

4

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Калорийность	Белки	Углеводы
1 Блюдо	88	Щи из свежей капусты	250	101,37	2,16	9,75
2 Блюдо	294	Котлеты из птицы	100	237,2	15,2	13,5
гарнир	302	Каша гречневая рассыпчатая	230	355,52	13,6	1,59
гор. Напиток	377	Чай с лимоном	200	62	0,13	15,2
хлеб	пр	Хлеб пшеничный	50	116,9	3,95	24,15
		Итого за завтрак		872,99	35,04	64,19

5

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Калорийность	Белки	Углеводы
1 блюдо	108	Суп картофельный с клецками	250	121,11	3,5	11,3
Напиток		Кисель витаминный	200	139,51	0,44	34,28
хлеб	пр	Хлеб пшеничный	50	116,9	3,95	24,15
		Итого за завтрак		768,18	24,62	127,27

6

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Калорийность	Белки	Углеводы
1 блюдо	106	Суп с рыбными консервами	250	192,93	10,14	15,75
2 блюдо	267	Шницель натуральный рубленый	100	288,33	12,33	11
гарнир	321	Капуста тушеная	200	187	5,16	23,56
напиток	389	Сок	200	86,8	1	20,2
хлеб	пр	Хлеб пшеничный	50	116,9	3,95	24,15
		Итого за завтрак		942,84	33,71	110,41

7

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Калорийность	Белки	Углеводы
1 Блюдо	101	Суп картофельный с крупой	250	85,75	1,97	12,11
хлеб	пр	Хлеб пшеничный	50	116,9	3,95	24,15
Гор. Напиток	378	Чай с молоком	200	81	1,52	15,9
		Итого за завтрак		671,36	28,73	73,95

8

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Калорийность	Белки	Углеводы
1 Блюдо	102	Суп картофельный с бобовыми	250	148,25	5,49	16,53
2 Блюдо	268	Котлета с соусом	100	151	8,05	8,6
гарнир	302	Каша гречневая рассыпчатая	230	355,52	13,6	1,59
напиток	пр	Напиток витаминный	200	54		
хлеб	пр	Хлеб пшеничный	50	116,9	3,95	24,15
		Итого за завтрак		825,67	31,09	50,87

9

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Калорийность	Белки	Углеводы
1 блюдо	96	Рассольник домашний	250	107,25	2,01	11,98
напиток	349	Компот из сухофруктов	200	40	0,53	9,47
хлеб	пр	Хлеб пшеничный	50	116,9	3,95	24,15
		Итого за завтрак		528,88	17,71	75,03

10

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Калорийность	Белки	Углеводы
1 блюдо	99	Суп из овощей	250	118,25	2,01	11,98
2 блюдо	291	Плов из птицы	230	343,46	20,71	41,92
гор. Напиток	377	Чай с лимоном	200	62	0,13	15,2
хлеб	пр	Хлеб пшеничный	50	116,9	3,95	24,15
		Итого за завтрак		640,61	26,8	93,25

