

Утверждаю:  
Директор МБОУ «Новоколоминская СОШ» И.Ю. Яковлева  
Приказ №86 от 02.09.2024 г.



## Меню основного (организованного) горячего питания обучающихся. Возрастная категория 7-11 лет.

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 №86 от 02.09.2024 г.



Примерное десятидневное меню основного (организованного)  
горячего питания обучающихся. Возрастная категория 7-11 лет.

День 

1
---

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
1 блюдо	97	Суп картофельный	250	112	2,16	2,6	16,71
2 блюдо	293	Птица жаренная	90	158	12,3	12,17	0,04
гарнир	202	Макаронные изделия отварные	180	187,56	6,79	0,8	38,3
гор. Напиток	382	Какао с молоком	200	125,11	3,78	0,67	25,89
хлеб	пр	Хлеб пшеничный	50	116,9	3,95	0,5	24,15
		Итого за завтрак		699,57	28,98	16,74	105,09

День 2

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
1 блюдо	82	Борщ с картофелем и капустой	250	167,4	1,8	4,92	10,93
2 блюдо	260	Гуляш	100	265,2	17,46	20,14	2,46
гарнир	302	Каша гречневая рассыпчатая	180	278,23	10,68	4,92	1,25
Гор.напиток	376	Чай с сахаром	200	40	0,53	0	9,47
хлеб	пр	Хлеб пшеничный	50	116,9	3,95	0,5	24,15
десерт	338	Яблоко	100	33,3	0,3	0,3	7,35
		Итого за завтрак		901,03	34,72	30,78	55,61

День 3

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
1 блюдо	103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	118,25	2,69	2,81	17,45
2 блюдо	233	Рыба запечённая под молочным соусом	100	127	6,8	6,81	9,67
гарнир	304	Рис отварной	150	210,11	3,67	5,42	36,67
хлеб	пр	Хлеб пшеничный	50	116,9	3,95	0,5	24,15
напиток	349	Компот из сухофруктов	200	196,38	1,16	0,3	47,26
		Итого за завтрак		768,64	18,27	15,84	135,2

День

4

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
1 блюдо	88	Ци из свежей капусты	250	89,74	1,76	4,93	7,9
2 блюдо	294	Котлеты из птицы	100	237,2	15,2	13,6	13,5
гарнир	302	Каша гречневая рассыпчатая	180	278,23	10,68	4,92	1,25
Хлеб	3	Бутерброд с сыром	60	157	5,8	8,3	14,83
напиток	377	Чай с лимоном	200	62	0,13	0,02	15,2
		Итого за завтрак		824,17	33,57	31,77	52,68

День

5

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
1 блюдо	108	Суп картофельный с клецками	250	121,11	3,5	4,6	11,3
2 блюдо	268	Котлета с соусом	90	151	8,05	9,19	8,6
Гарнир	202	Макаронные изделия отварные	180	187,56	6,79	0,8	38,3
Напиток	350	Кисель	200	139,51	0,44	0,07	34,28
Десерт	338	Апельсин	100	40,5	0,96	0,21	8,68
Хлеб	пр	Хлеб пшеничный	50	116,9	3,95	0,5	24,15
		Итого за завтрак		639,68	23,69	15,37	125,31

День 6

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
1 блюдо	106	Суп с рыбными консервами	200	128,62	6,76	6,62	10,5
2 блюдо	267	Шницель натуральный рубленый	90	183	12,44	9,24	12,56
гарнир	321	Капуста тушенная	150	187	5,16	8,09	23,56
напиток	389	Сок	180	76	0,9	0	18,18
хлеб	пр	Хлеб пшеничный	50	116,9	3,95	0,5	24,15
десерт	338	Банан	100	70,88	1,13	0,38	15,75
		Итого за завтрак		762,4	30,34	24,83	104,7

День 7

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
1 блюдо	101	Суп картофельный с крупой	250	85,75	1,97	2,71	12,11
2 блюдо	260	Гуляш	100	265,2	17,46	20,14	2,46
Гарнир	312	Пюре картофельное	180	168,25	4,72	3,57	19,13
гор. Напиток	378	Чай с молоком	200	81	1,52	1,35	15,9
Хлеб	1	Бутерброд с маслом	40	170	2,95	9,36	18,61
		Итого за завтрак		770,2	28,62	37,13	68,21



День

8

Раздел	№ рещ.	Блюдо	Выход	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
1 блюдо	102	Суп картофельный с бобовыми	250	148,25	5,49	5,27	16,53
2 блюдо	268	Котлета с соусом	90	151	8,05	9,19	8,6
гарнир	302	Каша перловая рассыпчатая	180	278,23	10,68	4,92	1,25
хлеб	пр	Хлеб пшеничный	50	116,9	3,95	0,5	24,15
напиток	пр	Витаминный напиток	200	54			
		Итого за завтрак		748,38	28,17	19,88	50,53

День

9

Раздел	№ рещ.	Блюдо	Выход	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
1 блюдо	96	Рассольник домашний	250	107,25	2,01	5,09	11,98
2 блюдо	278	Тефтели мясные	90	139,2	6,93	7,47	11,07
гарнир	302	Каша гречневая рассыпчатая	180	278,23	10,68	4,92	1,25
напиток	349	Компот из сухофруктов	200	196,38	1,16	0,3	47,26
хлеб	пр	Хлеб пшеничный	50	116,9	3,95	0,5	24,15
		Итого за завтрак		837,96	24,73	18,28	95,71

Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
1 блюдо	99	Суп из овощей	250	118,25	2,01	5,09	11,98
2 блюдо	291	Плов из птицы	180	343,46	20,71	10,28	41,92
Гор. Напиток	377	Чай с лимоном	200	62	0,13	0,02	15,2
Десерт	338	Апельсин	100	40,5	0,96	0,21	8,68
Хлеб	3	Бутерброд с сыром	60	157	5,8	8,3	14,83
		Итого за завтрак		793,75	31,77	26,12	95,71