

СОГЛАСОВАНО

Начальник отдела образования администрации
Изобильненского городского округа
Ставропольского края


Г.В. Мартиросян



Исполнитель обязанности директора
«СОШ №24» ИГОСК

Е.С. Зуева



Исполнитель обязанности
предпринимателя

А.Н. Пересдов

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

горячего питания (завтрак) для обучающихся 1 – 4 классов

МКОУ «СОШ №24» ИГОСК

в зимне - весенний период 2023 года

Меню составлено с использованием "Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях" (под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна, 2011) и «Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания (под ред. Марчука Ф.Л., 1996)

День 1

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
210	Омлет натуральный	150	7,50	12,90	51,13	290,00	0,07	0,40	65,32	20,01	155,56	187,43	43,40	0,71
74	Икра овощная	60	0,66	0,10	2,39	7,00	0,03	0,72	0,25	0,25	32,40	23,40	17,46	0,69
Пр	Хлеб ржаной (обогащённый)	20	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,00	0,20	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
пр	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,13	0,20	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,24	0,14	27,84	62,00	0,02	15,00	0,00	0,15	14,81	0,01	5,11	0,61
Пр	Фрукты свежие (Яблоки)	100-200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,06	15,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95
	Итого	632	11,638	13,56	115,69	512,6	0,22	31,25	99,27	21,518	226,14	289,472	87,62	3,41

День 2

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
279	Тефтели 2-й вариант	90	7,46	8,29	9,44	185,00	0,05	0,41	33,00	1,62	23,65	1,62	16,50	0,68
203	Макаронные изделия отварные	150	6,36	6,75	35,53	195,00	0,08	0,00	40,00	0,70	17,00	52,60	10,14	1,14
528	Соус красный основной	30	0,66	0,10	31,98	25,00	0,03	0,72	20,00	0,25	32,40	23,40	17,46	0,69
389	Сок фруктовый	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,06	15,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95
пр	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,13	0,20	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
Пр	Хлеб ржаной (обогащённый)	20	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,13	0,20	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	Итого	510	17,718	15,56	111,28	558,6	0,26	16,39	126,7	3,678	96,42	156,25	65,75	3,91

День 3

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	15,70	15,08	14,65	257,40	0,02	0,90	48,42	4,89	53,80	72,00	19,80	3,25
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	5,50	6,00	24,63	243,00	0,13	0,00	2,30	1,67	10,13	130,64	86,44	2,91
528	Соус красный основной	30	0,66	0,10	31,98	25,00	0,03	0,72	0,12	0,25	32,40	23,40	17,46	0,69
350	Кисель из ягод и плодов свежемороженых	200	1,00	0,00	25,40	122,00	0,02	4,00	0,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
пр	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,13	0,20	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
Пр	Хлеб ржаной (обогащённый)	20	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,13	0,20	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	Итого	520	26,028	21,58	115,99	741	0,24	5,88	51,24	7,538	119,53	274,84	144,9	10,1

День 4

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Ca	P	Mg	Fe
234	Котлета рыбная	90	29,65	10,15	16,90	207,00	0,08	1,08	23,22	1,02	56,48	164,95	38,97	1,52
139	Капуста тушёная	60	0,66	0,10	2,39	7,00	0,03	0,72	0,25	0,25	32,40	23,40	17,46	0,69
312	Пюре картофельное (картофель отварной) с маслом сливочным	150	3,68	5,76	27,25	137,00	0,16	0,90	0,12	1,63	44,37	103,91	33,30	1,21
345	Компот из ягод и плодов свежемороженых	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,06	15,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95
пр	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,13	0,20	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
Пр	Хлеб ржаной (обогатённый)	20	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,13	0,20	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	Итого	550	37,23	16,43	80,87	504,60	0,37	17,96	57,29	4,01	156,62	370,89	111,38	4,82

День 5

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Эн. ценность,	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Ca	P	Mg	Fe
291	Плов из птицы	90/150	23,43	11,64	47,39	388,28	0,18	1,08	36,40	6,90	46,93	245,31	70,11	2,42
47,70,71	Овощи сезонные (свежие, маринованные, квашеные)	60	0,66	0,10	2,39	7,00	0,03	0,72	0,25	0,25	32,40	23,40	17,46	0,69
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,06	15,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95
пр	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,13	0,20	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
Пр	Хлеб ржаной (обогатённый)	20	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,13	0,20	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	Итого	565	27,33	12,16	84,11	548,88	0,31	17,06	70,35	8,26	102,70	347,34	109,22	4,51

День 6

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Эн. ценность,	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Ca	P	Mg	Fe
174	Каша вязкая молочная из риса	200	7,50	12,90	51,13	294,00	0,07	1,14	65,32	20,01	155,56	187,43	43,40	0,71
1/3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/10/10	6,96	9,96	17,70	188,40	0,05	0,13	70,80	0,36	167,04	115,20	11,34	0,58
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,24	0,14	27,84	62,00	0,02	1,80	0,00	0,15	14,81	0,01	5,11	0,61
	Итого	522	14,7	23	96,67	544,4	0,14	3,07	136,12	20,52	337,41	302,642	59,85	1,9

День 7

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Мg	Fe
269	Котлеты, биточки мясные особые	90	49,48	19,86	5,06	250,00	0,04	0,15	104,80	3,92	57,60	88,00	14,52	1,22
312	Пюре картофельное (картофель отварной) с маслом сливочным	150	3,68	5,76	27,25	137,00	0,16	0,90	0,12	1,63	44,37	103,91	33,30	1,21
528	Соус красный основной	30	0,66	0,10	31,98	25,00	0,03	0,72	0,12	0,25	32,40	23,40	17,46	0,69
389	Сок фруктовый	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,06	15,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95
пр	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,13	0,20	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
Пр	Хлеб ржаной (обогащённый)	20	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,13	0,20	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	Итого	520	57,06	26,14	98,62	565,60	0,33	17,03	138,74	6,91	157,74	293,94	86,93	4,52

День 8

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Мg	Fe
301	Кнели из мяса цыпленка-бройлера с рисом	90	15,70	15,08	14,65	283,50	0,02	0,90	48,42	4,89	53,80	72,00	19,80	3,25
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	5,50	6,00	24,63	243,00	0,13	0,00	2,30	1,67	10,13	130,64	86,44	2,91
528	Соус красный основной	30	0,66	0,10	31,98	25,00	0,03	0,72	0,12	0,25	32,40	23,40	17,46	0,69
345	Компот из ягод и плодов свежесмороженных	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,06	15,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95
пр	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,13	0,20	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
Пр	Хлеб ржаной (обогащённый)	20	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,13	0,20	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	Итого	520	25,10	21,60	105,59	705,10	0,28	16,88	84,54	7,92	119,70	304,67	145,35	8,25

День 9

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
404	Оладьи с творогом и стучённым молоком	150/40	13,80	10,68	79,05	382,00	0,08	0,48	48,00	1,09	199,83	262,15	9,00	1,21
382	Какао с молоком	200	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	59,00	0,30	139,20	96,00	9,45	0,49
Пр	Фрукты свежие (Яблоки)	100-200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,06	15,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95
	Итого	540	23,38	19,00	68,09	669,20	0,15	15,59	140,30	1,27	353,20	345,83	36,49	2,21

День 10

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
289	Рагу из мяса цыпленка-бройлера	240	11,45	20,59	10,91	386,00	0,09	8,23	45,00	1,20	115,20	59,90	9,20	0,77
47,70,71	Овощи сезонные (свежие, маринованные, квашеные)	60	0,66	0,10	2,39	7,00	0,03	0,72	0,25	0,25	32,40	23,40	17,46	0,69
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,06	15,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95
пр	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,13	0,20	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
Пр	Хлеб ржаной (обогатённый)	20	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,13	0,20	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	Итого	565	15,35	21,11	47,63	546,60	0,22	24,21	78,95	2,56	170,97	161,93	48,31	2,86
		545,00	25,56	19,76	93,95	599,63	0,33	17,90	153,50	7,50	190,67	272,75	42,86	3,90