

СОГЛАСОВАНО

Начальник отдела образования администрации
Июбилейненского городского округа
Ставропольского края

Г.В. Мартиросян



УТВЕРЖДАЮ

Исполнитель обязанности директора
МКОУ «СОШ №24» ИГОСК

Е.С. Зусва



А.Н. Переседов

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

горячего питания (завтрак) для обучающихся 5 – 11 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)

№ рецпт.	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	10,00	17,20	51,13	386,00	0,07	1,14	65,32	20,01	155,56	187,43	43,40	0,71
74	Икра овощная	80	1,10	0,10	2,39	27,69	0,03	0,72	0,25	0,25	32,40	23,40	17,46	0,69
Пр	Хлеб ржаной (обогатённый)	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
376	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	502	14,51	17,84	100,69	569,29	0,16	3,79	65,97	20,94	211,97	245,64	79,17	2,46

День 2

№ рецпт.	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	Тфтели 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	180	7,64	8,10	42,64	235,00	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 (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	540	18,998	16,91	118,388	598,6	0,26	16,39	126,7	3,678	96,42	156,25	65,75	3,908

День 3

№ рецпт.	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 рубленные 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	180	6,60	8,00	29,55	292,00	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
376	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
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	572	26,368	23,72	123,348	730	0,238	3,68	51,24	7,488	120,34	260,85	142,01	7,908

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	Са	Р	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	80	0,66	0,10	2,39	7,00	0,03	0,72	0,25	0,25	32,40	23,40	17,46	0,69
2	Пюре картофельное (картофель отварной) с маслом сливочным	180	3,68	5,76	27,25	164,70	0,16	21,79	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	600	37,23	16,43	80,87	532,30	0,37	38,85	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, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
291	Плов из птицы	240	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, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
174	Каша вязкая молочная из риса	250	7,50	16,20	51,13	367,00	0,07	1,14	65,32	20,01	155,56	187,43	43,40	0,71
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	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	512	14,7	26,3	96,67	617,4	0,136	3,07	136,12	20,52	337,41	302,64	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	Mg	Fe
269	Котлеты, биточки мясные Osborne	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	180	3,68	6,92	27,25	164,70	0,16	21,79	0,12	1,63	44,37	103,91	33,30	1,21
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	56,40	27,20	66,64	568,30	0,30	37,20	138,62	6,66	125,34	270,54	69,47	3,83

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	Mg	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	180	5,50	6,00	24,63	291,00	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	132,78	0,03	0,72	0,12	0,25	32,40	23,40	17,46	0,69
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
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	572	26,95	21,72	68,97	548,26	0,19	3,68	91,55	3,43	291,57	307,17	64,03	3,25

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
188	Запеканка рисовая с творогом и молоком ступённым	200/30	13,80	10,68	79,05	382,00	0,08	0,48	48,00	1,09	199,83	262,15	50,61	1,21
1	Буторброд с маслом сливочным	30/10	2,36	7,49	14,89	153,00	0,03	0,00	40,00	0,28	8,40	22,50	4,20	0,35
376	Чай с сахаром	200/15	0,24	0,14	27,84	62,00	0,02	1,80	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	595	16,47	18,33	136,78	657,00	0,19	17,28	121,30	2,10	237,21	328,49	68,37	3,12

День 10

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	Эн. ценность,	Витамины, мг			Минеральные вещества				
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
289	Рагу из мяса цыпленка-бройлера	270	12,72	22,87	10,91	411,00	0,09	8,23		1,20	11,20	59,90	9,20	0,77
376	Чай с сахаром	200/15	0,24	0,14	27,84	62,00	0,02	1,80	0,00	0,15	14,81	0,01	5,11	0,61
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	535	16,13	23,41	58,08	566,60	0,15	10,29	0,40	1,88	35,21	94,71	27,51	1,83

Среднесуточные показатели														
		551,00	27,33	22,42	101,14	657,04	0,38	12,99	50,38	28,56	146,21	296,58	99,52	5,06