

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ «СОШ № 24» ИМОСК



«30» августа 2024 года

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
горячего питания (завтрак) для обучающихся из семей
участников специальной военной операции
МКОУ «СОШ № 24» ИМОСК
в осенний период 2024/2025 учебного 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	№ рецепт.	Наименование блюда	Углево				Эн. ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г		В1	С	А, мкг	PP	Са	Р	Mg	Fe
		Каша вязкая молочная из риса с маслом и сахаром	220	7,50	16,20	61,13	357,00	0,07	1,14	65,32	20,01	155,56	187,43	43,40	0,71
174		Бутерброд с маслом сливочным	30/10	5,80	8,30	14,83	157,00	0,05	0,13	70,80	0,36	167,04	115,20	11,34	0,58
376		Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,53	9,47	41,60	41,60	0,02	1,80	0,00	0,15	14,81	0,01	5,11	0,61
		Итого	485	13,83	24,5	85,43	555,6	0,14	3,07	136,12	20,52	337,41	302,642	59,85	1,9

День	№ рецепт.	Наименование блюда	Углево				Эн. ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г		В1	С	А, мкг	PP	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
528		Соус красный основной	30	0,66	0,10	2,98	25,00	0,03	0,72	20,00	0,25	32,40	23,40	17,46	0,69
312		Макаронны отварные	150	3,68	5,76	47,25	237,00	0,16	21,79	0,12	1,63	44,37	103,91	33,30	1,21
342		Компот из свежих яблок	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,06	15,00	0,20	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	520	15,038	14,57	93,998	600,6	0,34	38,18	86,82	4,608	123,79	207,56	88,91	3,98

День	№ рецепт.	Наименование блюда	Углево				Эн. ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества				
			Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г		В1	С	А, мкг	PP	Са	Р	Mg	Fe
294		Котлеты рубленные из мяса птицы	90	15,70	15,08	14,65	349,20	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	48,63	293,68	0,13	0,00	2,30	1,67	10,13	130,64	86,44	2,91
342		Компот из свеж/морож ягод	200	0,07	0,02	18,00	60,00	0,06	15,00	0,20	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	490	24,438	21,5	100,61	796,48	0,25	16,16	84,42	7,668	87,3	281,27	127,89	7,56

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
223	Запеканка из творога со ступенкой	180/30	47,90	45,20	54,66	502,48	0,07	1,14	65,32	20,01	155,56	187,43	43,40	0,71
376	Чай с сахаром	200/15	0,53		9,47	40,00	0,02	1,80	0,00	0,15	14,81	0,01	5,11	0,61
	Итого	425	48,43	45,2	64,13	542,48	0,09	2,94	65,32	20,16	170,37	187,442	48,51	1,32

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
289	Рагу из пшны	240	11,45	20,59	10,91	386,00	0,09	8,23	45,00	1,20	11,20	59,90	9,20	0,77
376	Чай с сахаром	200/15	0,53		9,47	40,00	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	490	15,15	20,99	39,71	519,60	0,15	10,29	45,40	1,88	35,21	94,71	27,51	1,83

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
204	Макаронь отварные с сыром	200/10/30	7,50	16,20	71,13	357,00	0,07	1,14	65,32	20,01	155,56	187,43	43,40	0,71
376	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,53		9,47	41,60	0,02	1,80	0,00	0,15	14,81	0,01	5,11	0,61
	Итого	605	8,03	16,2	80,6	398,6	0,09	2,94	65,32	20,16	170,37	187,442	48,51	1,32

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
260	Гуляш	100	10,64	28,19	2,89	309,00	0,04	0,15	104,80	3,92	57,60	88,00	14,52	1,22
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	5,50	6,00	48,63	293,00	0,13	0,00	2,30	1,67	10,13	130,64	86,44	2,91
342	Компот из свежих яблок	200	0,07	0,02	18,00	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	560	19,38	34,61	88,85	755,60	0,27	15,41	140,80	6,70	91,10	297,27	122,61	5,53

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
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
312	Макароны отварные	150	3,68	5,76	57,25	137,00	0,16	21,79	0,12	1,63	44,37	103,91	33,30	1,21
376	Чай с сахаром и лимоном	200/15/8	0,53		9,47	41,60	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	290	23,08	21,24	100,70	529,60	0,24	24,75	48,94	7,20	122,18	210,72	71,41	5,52

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
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
376	Чай с сахаром	200/15	0,53		9,47	40,00	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	565	27,13	12,04	76,19	521,88	0,24	3,14	36,80	7,58	70,94	280,12	88,42	3,48

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
234	Минтай тушёный в томате с овощами	140	18,20	4,80	6,90	207,02	0,08	1,08	23,22	1,02	56,48	164,95	38,97	1,52
82	Пюре картофельное (картофель отварной) с маслом сливочным	150	3,68	5,76	27,25	107,96	0,16	21,79	0,12	1,63	44,37	103,91	33,30	1,21
342	Компот из свеж/морож ягод	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	540	25,12	10,98	68,48	468,58	0,34	38,13	57,04	3,76	124,22	347,49	93,92	4,13
	Среднесуточные показатели	497,00	21,96	22,18	79,87	568,90	0,21	15,50	76,70	10,02	133,29	239,67	77,75	3,66