

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ «СОШ №20» ИМОСК



В.П. Мазепа

« 30 » августа 2024 года

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
горячего питания (завтрак) для обучающихся 1 – 4 классов
МКОУ «СОШ №20» 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)



СОГЛАСОВАНО
Начальник
Межрайонного Территориального отдела
Управления Роспотребнадзора по СК №5

Д.С. Соколов



СОГЛАСОВАНО
Начальник
Отдела образования администрации
Изобильненского муниципального округа
Ставропольского края

В. Мартиросян



УТВЕРЖДАЮ
Индивидуальный
предприниматель

И.П. Потаненко



УТВЕРЖДАЮ
Индивидуальный
предприниматель

Е.В. Петрова

Примерное меню
горячего питания для общеобразовательных учреждений
Изобильненского муниципального округа
Ставропольского края
В осенний период 2024 года
для обучающихся от 7 до 11 лет

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	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витаминный мкг			Минеральные вещества				
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Мг	Fe
174	Каша вязкая молочная рисовая с маслом сливочным	200/5	7,55	3,85	60,63	308,00	0,16	1,31	52,16	1,39	147,10	196,60	79,38	2,32
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/10/15	6,96	9,96	17,80	188,40	0,05	0,13	70,80	0,36	167,04	115,20	11,34	0,58
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	2,83	0,00	0,03	14,20	4,40	2,40	0,36
389	Сок фруктовый, ягодный, овощной в индивидуальной упаковке	200	1,00	0,00	20,20	84,40	0,02	5,00	0,00	0,25	14,00	14,00	8,00	2,80
Итого		660,00	15,58	13,83	113,63	640,80	0,23	9,27	122,96	2,03	342,34	330,20	101,12	6,06

День 2

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витаминный мкг			Минеральные вещества				
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Мг	Fe
269	Котлеты биточки особые	90	8,32	9,02	10,06	128,00	0,05	0,41	33,00	1,62	23,65	1,62	16,50	0,68
528	Суп с красной основной	30	0,58	1,76	2,38	27,69	0,00	0,69	10,35	0,06	10,10	11,39	3,60	0,16
302	Каша рассыпчатая с маслом сливочным	150	4,58	4,99	20,53	145,50	0,11	0,00		1,39	8,44	108,87	72,03	2,40
249	Компот из смеси сухофруктов	200	3,31	0,45	16,07	132,00	0,02	5,00	0,00	0,25	14,00	14,00	8,00	2,80
пр	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,52	0,63	16,20	74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого		530	21,68	17,15	79,73	577,64	0,181	6,1	43,35	3,32	56,19	135,88	100,13	6,04

День 3

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витаминный мкг			Минеральные вещества				
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Мг	Fe
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	90	17,44	16,76	16,28	286,00	0,20	0,90	48,42	4,89	53,80	72,00	19,98	3,26
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,73	6,08	31,98	205,50	0,06	0,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95
528	Суп с красной основной	30	0,58	1,76	2,38	27,69	0,00	0,69	10,35	0,06	10,10	11,39	3,60	0,16
70-71	Овощи по сезону в нарезке. Компот из ягод и плодов свежемороженых	60-100	0,55	0,05	0,95	6,00	0,02	2,45	0,00	0,10	8,50	15,00	7,00	0,25
342	Хлеб ржаной-пшеничный	200	0,52	0,18	28,86	122,60	0,07	138,10		0,80	118,50	92,00	67,12	3,56
пр	Хлеб пшеничный	30	2,52	0,63	16,20	74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого		530	29,71	25,76	111,14	792,24	0,351	142,14	92,07	6,43	205,07	234,22	106,15	8,18

День 4

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность ккал	Витаминные вещества						Минеральные вещества					
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Мг	Fe	В1	С	А, мкг	РР
229	Рыба тушеная с овощами в томатном соусе	90/50	9,75	4,95	3,80	105,00	0,05	0,34	14,80	0,52	44,13	99,55	22,33	0,79				
312	Пюре картофельное (картофель отварной) с маслом сливочным	150	3,06	4,80	20,44	137,25	0,11	0,00		1,39	8,44	108,87	72,03	2,40				
389	Сок фруктовый, яблочный, овощной.	200	1,00	0,00	20,20	84,40	0,02	5,00	0,00	0,25	14,00	14,00	8,00	2,80				
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	0,63	16,20	74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
	Итого	550	18,70	10,68	75,13	471,10	0,18	5,34	14,80	2,16	66,57	222,42	102,36	5,99				

День 5

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность ккал	Витаминные вещества						Минеральные вещества					
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Мг	Fe	В1	С	А, мкг	РР
291	Плов из птицы	240(90/150)	22,26	14,88	43,74	379,20	0,19	8,47	36,40	6,89	48,00	246,12	70,10	2,43				
70-71	Овощи по сезону в нарезке.	60-100	0,55	0,05	0,95	6,00	0,02	2,45	0,00	0,10	8,50	15,00	7,00	0,25				
249	Компот из смеси сухофруктов	200	3,31	0,45	16,07	132,00	0,02	5,00	0,00	0,25	14,00	14,00	8,00	2,80				
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,49	0,50	118,93	74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
	Итого	560	28,98	16,18	194,18	661,65	0,23	15,92	36,40	7,24	70,50	275,12	85,10	5,48				

День 6

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность ккал	Витаминные вещества						Минеральные вещества					
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Мг	Fe	В1	С	А, мкг	РР
204	Макаронны отварные с сыром	150/30	17,04	20,04	42,99	421,34	0,16	1,31	52,16	1,39	147,10	196,60	79,38	2,32				
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,36	7,49	14,89	136,00	0,04		45,00	0,31	9,45	25,31	4,72	0,39				
382	Какао с молоком	200	5,09	4,43	21,98	148,25	0,00	2,83	0,00	0,03	14,20	4,40	2,40	0,36				
пр	Фрукты по сезону (яблоки)	100-150	1,00	0,00	20,20	84,40	0,02	5,00	0,00	0,25	14,00	14,00	8,00	2,80				
	Итого	570	25,49	31,96	100,06	789,99	0,218	9,14	97,16	1,98	184,75	240,31	94,5	5,87				

День 7

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества							
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Мg	Fe	В1	С	А, мкг	РР	Са	Р
260	Гуляш	100	10,64	28,19	2,89	309,00	0,28	0,92	0,00	1,90	20,00	128,62	22,39	2,21						
302	Каша рассыпчатая с маслом сливочным	150	4,58	4,99	20,53	145,50	0,11	0,00		1,39	8,44	108,87	72,03	2,40						
342	Компот из ягод и плодов свежемороженых	200	0,52	0,18	28,86	122,60	0,07	138,10		0,80	118,50	92,00	67,12	3,56						
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	0,63	16,20	74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00						
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00						
	Итого	510	20,63	34,29	82,97	721,55	0,46	139,02	0,00	4,09	146,94	329,49	161,54	8,17						

День 8

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества							
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Мg	Fe	В1	С	А, мкг	РР	Са	Р
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	17,44	16,76	16,28	286,00	0,20	0,90	48,42	4,89	53,80	72,00	19,98	3,26						
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,73	6,08	31,98	205,50	0,06	0,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95						
528	Соус красный основной	30	0,58	1,76	2,38	27,69	0,00	0,69	10,35	0,06	10,10	11,39	3,60	0,16						
70-71	Овоши по сезону в нарезке.	60-100	0,55	0,05	0,95	6,00	0,02	2,45	0,00	0,10	8,50	15,00	7,00	0,25						
389	Сок фруктовый, ягодный, овощной.	200	1,00	0,00	20,20	84,40	0,02	5,00	0,00	0,25	14,00	14,00	8,00	2,80						
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	0,63	16,20	74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00						
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00						
	Итого	590	30,19	25,58	102,48	754,04	0,30	9,04	92,07	5,88	100,57	156,22	47,03	7,42						

День 9

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества					
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Мg	Fe	В1	С	А, мкг	РР
188	Запеканка рисовая с творогом и молоком стуженным	180/30	18,80	16,87	107,61	642,44	0,08	0,52	52,80	4,04	181,88	241,63	46,38	1,18				
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	2,83	0,00	0,03	14,20	4,40	2,40	0,36				
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,36	7,49	14,89	136,00	0,04		45,00	0,31	9,45	25,31	4,72	0,39				
	Итого	450	21,23	24,38	137,5	838,44	0,118	3,35	97,8	4,38	205,53	271,34	53,5	1,93				

День 10

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества					
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Мg	Fe	В1	С	А, мкг	РР
289	Рагу из пиццы	240(150/90)	18,23	19,08	20,85	297,60	0,15	8,88		6,30	40,08	270,40	55,82	5,06				
70-71	Овощи по сезону в нарезке.	60-100	0,55	0,05	0,95	6,00	0,02	2,45	0,00	0,10	8,50	15,00	7,00	0,25				
249	Компот из смеси сухофруктов	200	3,31	0,45	16,07	132,00	0,02	5,00	0,00	0,25	14,00	14,00	8,00	2,80				
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,36	0,84	21,60	99,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
	Итого	560	27,82	20,72	73,96	604,80	0,19	16,33	0,00	6,65	62,58	299,40	70,82	8,11				
Итого за период		5510,00	240,01	220,53	1070,78	6852,25	2,45	355,65	596,61	44,16	1441,04	2494,60	1039,52	63,25				
Среднеуточные показатели		551,00	24,00	22,05	107,08	685,23	0,25	35,57	59,66	4,42	144,10	249,46	103,95	6,33				