

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ «СОШ №20» ИМОСК



В.П. Мазепа

« 03 » марта 2025 года

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

горячего питания (завтрак) для обучающихся 1 – 4 классов

МКОУ «СОШ №20» ИМОСК

в весенний 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
ИО Начальника

Межрайонного Территориального отдела
Управления Роспотребнадзора по СК №5



К.Ю. Жиброва

СОГЛАСОВАНО

Начальник отдела
Образования администрации
Изобильненского муниципального округа



М.В. Мартьян

УТВЕРЖДАЮ

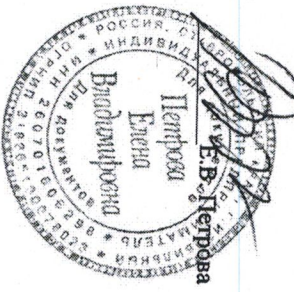
Индивидуальный
предприниматель



И.П. Поталенко

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный
предприниматель



Е.В. Петрова

Примерное меню горячего питания для общеобразовательных учреждений Изобильненского муниципального округа

Ставропольского края в весенний период 2025 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.Мотильного 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	Витаминиз. мг			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	7,52	10,03	19,65	199,65	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
пр	Фрукты по сезону (яблоки)	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	610,00	16,14	13,90	115,48	652,05	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	Витаминиз. мг			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 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
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5,73	6,08	31,98	205,50	0,06	0,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95
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	535	22,83	18,24	91,18	637,64	0,131	6,1	76,65	2,51	61,92	70,84	36,55	4,59

День 3

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витаминиз. мг			Минеральные вещества				
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Мг	Fe
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
302	Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	150/5	4,58	4,99	20,53	145,50	0,11	0,00		1,39	8,44	108,87	72,03	2,40
528	Суп 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
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 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	535	28,01	24,62	98,74	726,24	0,381	139,69	58,77	7,14	190,84	284,26	162,73	9,38

День 4

№ 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	Мг	Fe
234	Котлеты, биточки рыбные	90	7,74	4,16	10,82	130,50	0,05	0,34	14,80	0,52	44,13	99,55	22,33	0,79
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
312	Пюре картофельное (картофель отварной) с маслом сливочным	150/5	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	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	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	535	19,58	12,10	80,40	571,89	0,18	6,03	25,15	2,22	76,67	233,81	105,96	6,15

День 5

№ 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	Мг	Fe
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 (помидоры, огурцы, капуста квашеная)	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	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	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	26,19	15,91	206,97	652,25	0,28	149,02	36,40	7,79	175,00	353,12	144,22	6,24

День 6

№ 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	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	Бутерброт с маслом сливочным и сыром	30/10/15	7,52	10,03	19,65	199,65	0,05	0,13	70,80	0,36	167,04	115,20	11,34	0,58
382	Кавказ 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)	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	610	21,16	18,31	122,46	740,3	0,228	9,27	122,96	2,03	342,34	330,2	101,12	6,06

День 7

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витаминный состав						Минеральные вещества					
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Мg	Fe	В1	С	А, мкг	РР
279	Тфтели 2-вариант	90	10,64	28,19	2,89	309,00	0,28	0,92	0,00	1,90	20,00	128,62	22,39	2,21				
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				
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5,73	6,08	31,98	205,50	0,06	0,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95				
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				
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	535	21,91	36,98	82,94	746,64	0,34	4,44	43,65	2,57	58,47	188,24	36,84	3,68				

День 8

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витаминный состав						Минеральные вещества					
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Мg	Fe	В1	С	А, мкг	РР
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				
302	Капша распылятая гречневая с маслом сливочным	150/5	4,58	4,99	20,53	145,50	0,11	0,00		1,39	8,44	108,87	72,03	2,40				
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				
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	535	28,01	24,62	98,74	726,24	0,38	139,69	58,77	7,14	190,84	284,26	162,73	9,38				

День 9

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витаминный состав						Минеральные вещества					
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Мg	Fe	В1	С	А, мкг	РР
188	Запеканка рисовая с творогом и молоком сгущенным	150/30	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	Бульброд 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	420	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			
289	Рагу из пиццы Овоши по сезону в нарезке (помидоры, огурцы, капуста квашеная)	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		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			
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		5435,00	232,88	209,78	1108,37	6896,49	2,46	483,19	643,11	44,46	1706,53	2645,67	1039,52	61,58			
Среднеуточные показатели		543,50	23,29	20,98	110,84	689,65	0,25	48,32	64,31	4,45	170,65	264,57	103,95	6,16			