

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ №3» ИМОСК


И.Е.Козлова

« 30 » августа 2024 года



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

горячего питания (завтрак) для обучающихся 1 – 4 классов
МБОУ «СОШ №3» 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
Изовильненского муниципального округа
Ставропольского края

И.В. Маргиросян

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный

предприниматель

И.Н. Потапенко



УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный

предприниматель

Е.В. Петрова



Примерное меню горячего питания для общеобразовательных учреждений Изовильненского 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 | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества | | | |
|-----------|--|---------------|--------------|--------------|---------------|--------------------|--------------|-------------|---------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | | | | | В1 | С | А, мкг | РР | Са | Р | Mg | 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 | 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 | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества | | | |
|-----------|-------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------------|--------------|------------|--------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | | | | | В1 | С | А, мкг | РР | Са | Р | Mg | 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 | 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 |
| 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 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 | 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 | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества | | | |
|-----------|--|------------|--------------|--------------|---------------|--------------------|--------------|---------------|--------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | | | | | В1 | С | А, мкг | РР | Са | Р | Mg | 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 |
| 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 | Овощи по сезону в нарезке. Компот из ягод и плодов | 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 | 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 | 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 Б, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества | | | |
|-----------|---|------------|--------------|--------------|--------------|-------------------------|--------------|-------------|--------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | | | | | В1 | С | А, мкг | РР | Са | Р | Mg | Fe |
| 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, 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 | 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 Б, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества | | | |
|-----------|-----------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|--------------|--------------|-------------|----------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | | | | | В1 | С | А, мкг | РР | Са | Р | Mg | 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. | 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 Б, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества | | | |
|-----------|------------------------------|------------|--------------|--------------|---------------|-------------------------|--------------|-------------|--------------|-------------|----------------------|---------------|-------------|-------------|
| | | | | | | | В1 | С | А, мкг | РР | Са | Р | Mg | Fe |
| 204 | Макаронные 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 | Mg | Fe |
| 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 | Mg | 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 |
| 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 | Mg | Fe |
| 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 | Mg | Fe |
| 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 |
| 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 |
| Среднесуточные 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 |