

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ №3» ИМОСК



И.Е.Козлова

« 30 » августа 2024 года

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

горячего питания (завтрак) для обучающихся льготных категорий 5 – 11 классов
и детей участников специальной военной операции

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

Отдела образования администрации

Изобильненского муниципального

округа Ставропольского края

Мартыросян Г.В.

Г.В. Мартыросян

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный

предприниматель



Погоренко И.П.

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный

предприниматель



Петрова Е.В.

Примерное меню горячего питания (завтраки) для общеобразовательных учреждений Изобильненского муниципального округа Ставропольского края в осенний период 2024 года для обучающихся от 12 и старше, и СВО

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 | PP | Ca | P | 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 |
| | Итого | 460,00 | 14,58 | 13,83 | 93,43 | 556,40 | 0,21 | 4,27 | 122,96 | 1,78 | 328,34 | 316,20 | 93,12 | 3,26 |

День 2

| № рецепт. | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн. ценность, ккал | Витамины, мг | | | Минеральные вещества | | | | |
|-----------|-------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------------|--------------|------------|--------------|----------------------|--------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | | | | | В1 | С | А, мкг | PP | Ca | P | 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 | PP | Ca | P | 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 |
| 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 | 530 | 29,16 | 25,71 | 110,19 | 786,24 | 0,331 | 139,69 | 92,07 | 6,33 | 196,57 | 219,22 | 99,15 | 7,93 |

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 | 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, 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 сезонные в нарезке | 60 | 0,66 | 0,02 | 2,28 | 21,12 | 0,03 | 8,75 | 0,00 | 0,25 | 7,00 | 13,00 | 10,00 | 0,45 |
| 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 | 29,09 | 16,15 | 195,51 | 676,77 | 0,24 | 22,22 | 36,40 | 7,39 | 69,00 | 273,12 | 88,10 | 5,68 |

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 | 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 |
| 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) | 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 | 20,47 | 27,55 | 93,08 | 701,74 | 0,218 | 9,14 | 97,16 | 1,98 | 184,75 | 240,31 | 94,5 | 5,87 |

День 7

| № репент. | 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

| № репент. | 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 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 | 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 сезонные в нарезке | 60 | 0,66 | 0,02 | 2,28 | 21,12 | 0,03 | 8,75 | 0,00 | 0,25 | 7,00 | 13,00 | 10,00 | 0,45 |
| 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 | 560 | 32,61 | 26,00 | 99,68 | 816,76 | 0,31 | 15,34 | 92,07 | 6,03 | 99,07 | 154,22 | 50,03 | 7,62 |

День 9

| № репент. | 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 ступенным | 180/30 | 16,12 | 14,46 | 92,24 | 550,66 | 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 | 18,55 | 21,97 | 122,13 | 746,66 | 0,118 | 3,35 | 97,8 | 4,38 | 205,63 | 271,34 | 53,5 | 1,93 |

День 10

| № репент. | 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 пищи | 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 |
| 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 | 500 | 27,27 | 20,67 | 73,01 | 598,80 | 0,17 | 13,88 | 0,00 | 6,55 | 54,08 | 284,40 | 63,82 | 7,86 |
| Итого за период | | 5220,00 | 232,74 | 214,00 | 1024,86 | 6653,66 | 2,41 | 358,35 | 596,61 | 44,01 | 1407,04 | 2446,60 | 1039,52 | 60,35 |
| Среднесуточные показатели | | 522,00 | 23,27 | 21,40 | 102,49 | 665,37 | 0,24 | 35,84 | 59,66 | 4,40 | 140,70 | 244,66 | 103,95 | 6,04 |