



**СОГЛАСОВАНО**

Начальник

ГОУ Роспотребнадзора по СК

в Изобильненском районе

Соколов Д.С.

31.08.2023 г.



**СОГЛАСОВАНО**

Начальник

Отдела образования ИГО СК

Мартиросян Г.В.



**УТВЕРЖДАЮ**

Индивидуальный

предприниматель

Потапенко И.П.



**УТВЕРЖДАЮ**

Индивидуальный

предприниматель

Петрова Е.В.

# Примерное меню горячего питания (завтраки) для общеобразовательных учреждений

## В осенний период 2023 года для учащихся 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	Мg	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		
382	Какао с молоком	200	5,09	4,43	21,97	148,25	0,06	1,50	24,40	0,16	152,20	124,56	21,34	0,47		
пр	Фрукты по сезону	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		
	<b>Итого</b>	<b>610,00</b>	<b>20,60</b>	<b>18,24</b>	<b>120,60</b>	<b>729,05</b>	<b>0,29</b>	<b>7,94</b>	<b>147,36</b>	<b>2,16</b>	<b>480,34</b>	<b>450,36</b>	<b>120,06</b>	<b>6,17</b>		

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	Мg	Fe		
298	Ленивые голубцы	90	8,32	6,02	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		
312	Пюре картофельное (картофель отварной) с маслом сливочным	150	3,06	4,80	20,45	137,25	0,14	18,30	0,00	1,40	36,98	86,60	27,80	1,01		
389	Сок фруктовый, ягодный, овощной (или 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		
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		
	<b>Итого</b>	<b>530</b>	<b>17,85</b>	<b>13,51</b>	<b>83,78</b>	<b>521,79</b>	<b>0,211</b>	<b>24,4</b>	<b>43,35</b>	<b>3,33</b>	<b>84,73</b>	<b>113,61</b>	<b>55,9</b>	<b>4,65</b>		

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	Мg	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
70-71	Овощи натуральные соленные или свежие (помидоры или огурцы или капуста)	60-100	0,66	0,02	2,28	21,12	0,03	8,75	0,00	0,25	7,00	13,00	10,00	0,45
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
345	Компот из ягод и плодов свежемороженых	200	0,52	0,18	28,86	122,60	0,07	138,10	0,80	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	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	0,00
	<b>Итого</b>	<b>590</b>	<b>29,82</b>	<b>25,73</b>	<b>112,47</b>	<b>807,36</b>	<b>0,361</b>	<b>148,44</b>	<b>92,07</b>	<b>6,58</b>	<b>203,57</b>	<b>232,22</b>	<b>109,15</b>	<b>8,38</b>

**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
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	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
302	Каша рассыпчатая гречневая 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	
389	Сок фруктовый, ягодный, овощной (или 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
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	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	0,00
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>20,22</b>	<b>10,87</b>	<b>75,22</b>	<b>479,35</b>	<b>0,18</b>	<b>5,34</b>	<b>14,80</b>	<b>2,16</b>	<b>66,57</b>	<b>222,42</b>	<b>102,36</b>	<b>5,99</b>

**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	22,26	12,88	43,74	379,20	0,19	8,47	36,40	6,89	48,00	246,12	70,10	2,43
70-71	Овощи натуральные соленные или свежие (помидоры или огурцы или капуста)	60-100	0,66	0,02	2,28	21,12	0,03	8,75	0,00	0,25	7,00	13,00	10,00	0,45
350	Кисель из ягод и плодов свежемороженых	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	0,49	0,50	118,93	74,25	0,00	0,00	0,00	0,00	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	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>26,78</b>	<b>13,70</b>	<b>199,64</b>	<b>629,17</b>	<b>0,24</b>	<b>22,22</b>	<b>36,40</b>	<b>7,39</b>	<b>69,00</b>	<b>273,12</b>	<b>88,10</b>	<b>5,68</b>				

День 6

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мкг							Минеральные вещества					
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Мg	Fe	В1	С	А, мкг	РР	Са
204	Макароньы отварные с сыром	150/30	16,92	19,90	42,64	418,00	0,05	0,93	0,72	152,94	126,93	152,94	35,41	0,58					
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	0,00	0,00	0,00	0,00	
382	Какао с молоком	200	5,09	4,43	21,97	148,25	0,06	1,50	24,40	0,16	152,20	124,56	21,34	0,47					
389	Сок фруктовый, ягодный, овощной (или 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					
	<b>Итого</b>	<b>610</b>	<b>25,38</b>	<b>24,63</b>	<b>99,3</b>	<b>720,85</b>	<b>0,13</b>	<b>7,43</b>	<b>25,12</b>	<b>153,35</b>	<b>293,13</b>	<b>291,5</b>	<b>64,75</b>	<b>3,85</b>					

День 7

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мкг							Минеральные вещества				
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Мg	Fe	В1	С	А, мкг	РР
269	Котлеты домашние	90	12,73	20,58	10,92	283,09	0,09	0,01	12,10	0,04	13,17	92,10	17,55	1,35				
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 пшеничная 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				
345	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	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	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>530</b>	<b>23,30</b>	<b>28,44</b>	<b>93,38</b>	<b>723,33</b>	<b>0,27</b>	<b>138,80</b>	<b>22,45</b>	<b>2,29</b>	<b>150,21</b>	<b>304,36</b>	<b>160,30</b>	<b>7,47</b>				

День 8

Эн. ценность, ккал							Витамины, мкг							Минеральные вещества				
В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Мg	Fe	В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Мg	Fe			

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Эн.									
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Мg	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		
70-71	Овощи натуральные соленные или свежие (помидоры или огурцы или капуста)	60-100	0,66	0,02	2,28	21,12	0,03	8,75	0,00	0,25	7,00	13,00	10,00	0,45		
389	Сок фруктовый, ягодный, овощной (или 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		
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	29,72	23,79	101,43	741,47	0,31	14,65	81,72	5,97	88,97	142,83	46,43	7,46		

День 9

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витаминный, мг										Минеральные вещества				
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Мg	Fe							
188	Запеканка рисовая с творогом и молоком стуженным	150/30	16,12	12,46	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	30/15	2,36	7,49	14,89	136,00	0,04		45,00	0,31	9,45	25,31	4,72	0,39							
пр	Фрукты по сезону	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	575	18,55	19,97	122,13	746,66	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	Витаминный, мг				Минеральные вещества				
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Мg	Fe	
289	Рагу из пиццы	240	18,23	17,08	20,85	297,60	0,15	8,88		6,30	40,08	270,40	55,82	5,06	
70-71	Овощи натуральные соленые или свежие (помидоры или огурцы или капуста)	60-100	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	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
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>27,93</b>	<b>18,69</b>	<b>75,29</b>	<b>619,92</b>	<b>0,20</b>	<b>22,63</b>	<b>0,00</b>	<b>6,80</b>	<b>61,08</b>	<b>297,40</b>	<b>73,82</b>	<b>8,31</b>
Итого за период		5675,00	240,15	197,57	1083,24	6718,95	2,31	395,20	561,07	194,41	1703,13	2599,16	1039,52	59,89
Среднеуточненные показатели		567,50	24,02	19,76	108,32	671,90	0,23	39,52	56,11	19,44	170,31	259,92	103,95	5,99