

СОГЛАСОВАНО

Начальник

отдела образования администрации

Изобильненского муниципального округа

Ставропольского края

Д.В. Мартиросян



УТВЕРЖДАЮ

Исполнительный
директор



Примерное меню Горячих завтраков и обедов для обучающихся общеобразовательных учреждений Изобильненского муниципального округа Ставропольского края в осенний

период 2024 года

Возрастная категория: дети ОВЗ с 7 до 11 лет

Меню составлено по "Сборнику рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях"
Сборник технических нормативов под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна

День 1

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							B1	C	A, мкг	PP	Ca	P	Mg	Fe
174	Каша вязкая молочная из риса с маслом и сахаром	200/10/10	7,50	16,20	61,13	357,00	0,07	1,14	65,32	20,01	155,56	187,43	43,40	0,71
1/3	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,36	7,49	14,89	156,00	0,05	0,13	70,80	0,36	167,04	115,20	11,34	0,58
376	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,53		9,47	41,60	0,02	1,80	0,00	0,15	14,81	0,01	5,11	0,61
	Сок фруктовый пакетированный	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,06	15,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95
	Итого	200	10,46	23,71	100,49	614,60	0,20	18,07	169,42	21,10	351,58	346,47	68,30	2,85
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	4,27	16,54	148,25	0,23	5,83	0,00	1,15	42,68	88,10	35,58	2,05
пр	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,13	0,20	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
389	Сок фруктовый	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,06	15,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95
	Итого	480	7	4	41	255	0	21	34	2	61	149	51	3
	Всего	680,00	17,60	28,20	141,69	869,65	0,51	39,03	202,92	23,09	413,03	495,80	118,93	6,07

День 2

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							B1	C	A, мкг	PP	Ca	P	Mg	Fe
279	Тфтели 2-й вариант	90	7,46	8,29	9,44	185,00	0,05	0,41	33,00	1,62	23,65	1,62	16,50	0,68
528	Соус красный основной	30	0,66	0,10	2,98	25,00	0,03	0,72	20,00	0,25	32,40	23,40	17,46	0,69
312	Макаронные отварные	150	3,68	5,76	47,25	237,00	0,16	21,79	0,12	1,63	44,37	103,91	33,30	1,21
70-71	Овощи сезонные (свежие, солёные, квашеные, маринованные) в нарезке	60	0,66	0,10	2,39	17,00	0,03	0,72	0,25	0,25	32,40	23,40	17,46	0,69
342	Компот из свежих яблок	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,06	15,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95
389	Фрукты	220	0,07	0,02	18,00	60,00	0,06	15,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95
пр	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,13	0,20	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
Пр	Хлеб ржаной (обогатённый)	20	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,13	0,20	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	Итого	800	15,768	14,69	114,388	677,6	0,43	53,9	120,37	5,438	170,36	274,79	114,82	5,618
101	Суп с картофелем и крупой	250	7,50	3,25	17,25	128,25	0,15	1,00	0,00	1,00	82,50	327,50	47,50	2,25
пр	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,13	0,20	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,06	15,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95
	Итого	585	9,154	3,47	41,914	235,05	0,23	16,13	33,5	1,844	101,27	388,73	62,55	3,424
	Всего	1385	25	18	156	913	1	70	154	7	272	664	177	9

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 рубленные из мяса птицы	90	15,70	15,08	14,65	349,20	0,02	0,90	48,42	4,89	53,80	72,00	19,80	3,25
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	5,50	6,00	48,63	293,68	0,13	0,00	2,30	1,67	10,13	130,64	86,44	2,91
528	Соус красный основной	30	0,66	0,10	2,98	25,00	0,03	0,72	20,00	0,25	32,40	23,40	17,46	0,69
70-71	Овощи сезонные (свежие, солёные, квашеные, маринованные) в нарезке	60	0,66	0,10	2,39	17,00	0,03	0,72	0,25	0,25	32,40	23,40	17,46	0,69
342	Компот из свеж/морож ягод	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,06	15,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95
389	Сок фруктовый пакетированный	200	0,07	0,02	18,00	60,00	0,06	15,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95
пр	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,13	0,20	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
Пр	Хлеб ржаной (обогащённый)	20	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,13	0,20	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	Итого	780	1,584	0,2	9,664	46,8	0,02	0,13	0,2	0,264	4,6	17,4	6,6	0,224
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	0,05	49,73	0,00	0,60	49,70	54,60	26,13	1,22
пр	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,13	0,20	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
389	Сок фруктовый	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,06	15,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95
	Итого	480	6,622	5,54	54,922	304,15	0,17	65,12	33,9	1,972	77,67	150,63	54,38	2,842
	Всего	1260	8	6	65	351	0	65	34	2	82	168	61	3

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	Мg	Fe
223	Запеканка из творога со стученкой	180/30	47,90	45,20	54,66	502,48	0,07	1,14	65,32	20,01	155,56	187,43	43,40	0,71
10	Фрукты	100-150	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,30	0,30	0,30	16,00	11,00	9,00	2,20
376	Чай с сахаром	200/15	0,53		9,47	40,00	0,02	1,80	0,00	0,15	14,81	0,01	5,11	0,61
	Итого	445	48,83	45,6	73,93	589,48	0,088	12,94	65,32	20,46	186,37	198,442	57,51	3,52
96	Рассольник ленинградский	250	3,85	4,90	11,75	98,40	0,06	10,20	5,80	3,10	72,00	270,00	36,00	1,60
пр	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,13	0,20	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
389	Сок фруктовый	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,06	15,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95
	Итого	480	5,50	5,12	36,41	205,20	0,14	25,33	39,30	3,94	90,77	331,23	51,05	2,77
	Всего	925	54	51	110	795	0	38	105	24	277	530	109	6

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	Ca	Р	Mg	Fe
289	Рагу из птицы	240	11,45	20,59	10,91	386,00	0,09	8,23	45,00	1,20	11,20	59,90	9,20	0,77
389	Сок фруктовый	200	0,07	0,02	18,00	60,00	0,06	15,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95
70-71	Овощи сезонные (свежие, солёные, квашеные, маринованные) в нарезке	60	0,66	0,10	2,39	17,00	0,03	0,72	0,25	0,25	32,40	23,40	17,46	0,69
пр	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,13	0,20	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
Пр	Хлеб ржаной (обогащённый)	20	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,13	0,20	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	Итого	490	3,17	0,40	19,33	93,60	0,04	0,26	0,40	0,53	9,20	34,80	13,20	0,45
	Обед													
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,69	9,60	27,45	178,12	0,12	8,25	0,00	4,73	29,20	67,58	27,28	1,13
пр	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,13	0,20	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
376	Чай с сахаром	200/15	0,24	0,14	27,84	62,00	0,02	1,80	0,00	0,15	14,81	0,01	5,11	0,61
	Итого	280	15,61	10,60	75,77	412,12	0,22	8,90	1,00	6,05	52,20	154,58	60,28	2,25
	Всего	770	19	11	95	506	0	9	1	7	61	189	73	3

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	Ca	Р	Mg	Fe
204	Макаронны отварные с сыром	200/10/30	7,50	16,20	71,13	357,00	0,07	1,14	65,32	20,01	155,56	187,43	43,40	0,71
10	Фрукты	100-250	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	10,00	0,00	0,30	16,00	11,00	9,00	2,20
376	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,53	0,47	9,47	41,60	0,02	1,80	0,00	0,15	14,81	0,01	5,11	0,61
	Итого	625	8,43	16,6	90,4	445,6	0,088	12,94	65,32	20,46	186,37	198,442	57,51	3,52
	Обед													
108	Суп картофельный с клецками	250	7,50	3,25	17,25	128,25	0,15	1,00	0,00	1,00	82,50	327,50	47,50	2,25
пр	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,13	0,20	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
389	Сок фруктовый	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,06	15,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95
	Итого	480	62,226	58,61	431,086	2152,89	0,924	62	166,74	55,806	607,02	1146,986	323,04	16,246
	Всего	1105	71	75	521	2598	1	75	232	76	793	1345	381	20

День 7

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							B1	C	A, мкг	PP	Ca	P	Mg	Fe
260	Гуляш	100	10,64	28,19	2,89	309,00	0,04	0,15	104,80	3,92	57,60	88,00	14,52	1,22
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	5,50	6,00	48,63	293,00	0,13	0,00	2,30	1,67	10,13	130,64	86,44	2,91
70-71	Овощи сезонные (свежие, солёные, квашеные, маринованные) в нарезке	60	0,66	0,10	2,39	17,00	0,03	0,72	0,25	0,25	32,40	23,40	17,46	0,69
342	Компот из свежих яблок	200	0,07	0,02	18,00	60,00	0,06	15,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95
пр	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,13	0,20	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
Пр	Хлеб ржаной (обогатённый)	20	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,13	0,20	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
389	Сок фруктовый пакетированный	200	0,07	0,02	18,00	60,00	0,06	15,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95
	Итого	760	20,11	34,73	109,24	832,60	0,36	31,13	174,35	7,53	137,67	364,50	148,52	7,17
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	0,05	49,73	0,00	0,60	49,70	54,60	26,13	1,22
пр	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,13	0,20	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,06	15,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95
	Итого	495	32,96	46,39	236,18	1506,75	0,75	111,97	244,10	12,00	272,04	713,00	315,25	14,56
	Всего	1255	53	81	345	2339	1	143	418	20	410	1078	464	22

День 8

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							B1	C	A, мкг	PP	Ca	P	Mg	Fe
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	15,70	15,08	14,65	257,40	0,02	0,90	48,42	4,89	53,80	72,00	19,80	3,25
312	Макароны отварные	150	3,68	5,76	57,25	137,00	0,16	21,79	0,12	1,63	44,37	103,91	33,30	1,21
528	Соус красный основной	30	0,66	0,10	2,98	25,00	0,03	0,72	20,00	0,25	32,40	23,40	17,46	0,69
389	Сок фруктовый	200	0,07	0,02	18,00	60,00	0,06	15,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95
пр	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,13	0,20	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
Пр	Хлеб ржаной (обогатённый)	20	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,13	0,20	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
70-71	Овощи сезонные (свежие, солёные, квашеные, маринованные) в нарезке	60	0,66	0,10	2,39	17,00	0,03	0,72	0,25	0,25	32,40	23,40	17,46	0,69
10	Фрукты	100-150	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,30	0,30	0,30	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого	580	24,34	21,86	124,40	637,00	0,34	49,39	102,49	8,43	202,34	312,34	118,67	9,44
	Обед													

102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	4,27	16,54	148,25	0,23	5,83	0,00	1,15	42,68	88,10	35,58	2,05
пр	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,13	0,20	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,06	15,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95
	Итого	575	55,82	33,13	275,35	1271,65	0,97	118,84	190,06	13,96	412,33	702,01	268,17	18,85
	Всего	1155	80	55	400	1909	1	168	293	22	615	1014	387	28

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
291	Плов из птицы	240	23,43	11,64	47,39	388,28	0,18	1,08	36,40	6,90	46,93	245,31	70,11	2,42
70-71	Овощи сезонные (свежие, солёные, квашеные, маринованные) в нарезке	60	0,66	0,10	2,39	17,00	0,03	0,72	0,25	0,25	32,40	23,40	17,46	0,69
376	Чай с сахаром	200/15	0,53		9,47	40,00	0,02	1,80	0,00	0,15	14,81	0,01	5,11	0,61
пр	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,13	0,20	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
Пр	Хлеб ржаной (обогащённый)	20	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,13	0,20	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
389	Сок фруктовый пакетированный	200	0,07	0,02	18,00	60,00	0,06	15,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95
	Итого	565	1,65	0,22	27,66	106,80	0,08	15,13	33,50	0,84	18,77	61,23	15,05	1,17
	Обед													
96	Рассольник ленинградский	250	3,85	4,90	11,75	98,40	0,06	10,20	5,80	3,10	72,00	270,00	36,00	1,60
пр	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,13	0,20	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
389	Сок фруктовый	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,06	15,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95
	Итого	480	8,81	5,56	91,74	418,80	0,30	55,59	106,30	5,63	128,31	453,69	81,15	5,12
	Всего	1045	10	6	119	526	0	71	140	6	147	515	96	6

День 10

№ 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
234	Минтай тушеный в томате с овощами	140	18,20	4,80	6,90	207,02	0,08	1,08	23,22	1,02	56,48	164,95	38,97	1,52
82	Пюре картофельное (картофель отварной) с маслом сливочным	150	3,68	5,76	27,25	107,96	0,16	21,79	0,12	1,63	44,37	103,91	33,30	1,21
342	Компот из свеж/морож ягод	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,06	15,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95
пр	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,13	0,20	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
Пр	Хлеб ржаной (обогатённый)	20	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,13	0,20	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
70-71	Овощи сезонные (свежие, солёные, квашеные, маринованные) в нарезке	80	0,66	0,10	2,39	17,00	0,03	0,72	0,25	0,25	32,40	23,40	17,46	0,69
389	Сок фруктовый пакетированный	200	0,07	0,02	18,00	60,00	0,06	15,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95
	Итого	820	0,07	0,02	18,00	60,00	0,06	15,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95
	Обед													
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	0,05	49,73	0,00	0,60	49,70	54,60	26,13	1,22
пр	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,13	0,20	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
376	чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	0,06	15,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95
	Итого	280	27,72	16,04	117,80	709,33	0,54	118,58	123,89	5,77	234,66	513,15	154,41	7,94
	Всего	1100	28	16	136	769	1	134	157	6	249	557	163	9
Среднесуточные показатели		1068,00	36,60	34,70	208,99	1157,51	0,63	81,23	173,70	19,46	331,92	655,56	202,95	11,21