

СОГЛАСОВАНО

Начальник
отдела образования администрации
Изобильненского муниципального округа

Ставропольского края
И. В. Маргиросян



Примерное меню горячего питания для обучающихся общеобразовательных учреждений Изобильненского муниципального округа Ставропольского края в

осенний

период 2024 года

Возрастная категория: дети с 7 до 11 лет

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



День 1

№ рецеп-туры	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 из риса с маслом сливочным и сахаром	200/10/10	7,55	3,85	60,63	308,00	0,07	1,14	65,32	20,01	155,56	187,43	43,40	0,71
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,36	7,49	14,89	136,00	0,04	0,00	45,00	0,31	9,45	25,31	4,72	0,39
пр	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	1,00	0,00	20,20	84,40	0,06	15,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95
376	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,07	0,02	15,00	60,00	0,02	1,80	0,00	0,15	14,81	0,01	5,11	0,61
	Итого	640	10,98	11,36	110,72	588,4	0,188	17,94	143,62	21,05	193,99	256,582	61,68	2,66

День 2

№ рецеп-туры	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
279		90	7,46	14,15	59,67	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	1,76	2,98	25,00	0,03	0,72	20,00	0,25	32,40	23,40	17,46	0,69
203	Макароны отварные	150	5,73	6,08	57,25	205,50	0,16	0,00	33,30	0,58	14,17	43,83	7,45	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
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
пр	Фрукты	220	1,00	0,00	20,20	84,40	0,06	15,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,05	0,00	0,00	0,26	6,90	25,20	9,90	0,60
пр	Хлеб ржаной (обогащённый)	20	1,58	0,20	9,66	46,80	0,07	0,00	0,00	0,26	7,20	34,80	7,60	1,60
	Итого	800	19,534	22,61	181,644	693,9	0,51	31,85	153,15	4,38	145,06	239,91	93,27	7,11

День 3

№ рецеп-туры	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	0,02	0,90	48,42	4,89	53,80	72,00	19,98	3,26
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	4,58	4,99	20,53	145,50	0,13	0,00	0,00	1,67	8,44	108,87	86,44	2,40
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 ягод свежемороженых	200	0,52	0,18	28,86	122,60	0,06	138,10	0,00	0,80	118,50	92,00	67,12	3,56
пр	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	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	2,37	0,30	14,49	70,20	0,05	0,00	0,00	0,26	6,90	25,20	9,90	0,60
пр	Хлеб ржаной (обогащённый)	20	1,58	0,20	9,66	46,80	0,07	0,00	0,00	0,26	7,20	34,80	7,60	1,60
	Итого	780	27,884	22,65	113,194	773,1	0,45	155,44	101,97	8,96	273,81	423,5	234,41	13,75

День 4

№ рецеп-туры	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
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	180/30	47,90	45,20	107,61	642,44	0,07	1,14	65,32	20,01	155,56	187,43	43,40	1,18
пр	Фрукты	100-150	0,40	0,40	9,80	47,00		10,00	0,00	0,30	16,00	11,00	9,00	2,20
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	0,00	9,47	40,00	0,02	1,80	0,00	0,15	14,81	0,01	5,11	0,61
	Итого	560	48,83	45,6	126,88	729,44	0,088	12,94	65,32	20,46	186,37	198,442	57,51	3,99

День 5

№ рецеп-туры	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 птицы	240 (90/150)	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	2,37	0,30	14,49	70,20	0,05	0,00	0,00	0,26	6,90	25,20	9,90	0,60
пр	Хлеб ржаной (обогащённый)	20	1,58	0,20	9,66	46,80	0,07	0,00	0,00	0,26	7,20	34,80	7,60	1,60
	Итого	310	16,13	21,21	55,45	580,00	0,30	23,95	78,55	2,55	71,87	187,13	52,61	4,61

День 6

№ рецеп-туры	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	200/10/30	17,04	20,04	71,13	421,34	0,16	1,31	52,16	1,39	155,56	196,60	79,38	2,32
пр	Фрукты	100-250	0,40	0,40	9,80	47,00		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	0,00	9,47	41,60	0,02	1,80	0,00	0,15	14,81	0,01	5,11	0,61
	Итого	680	17,97	20,44	90,4	509,94	0,178	13,11	52,16	1,84	186,37	207,612	93,49	5,13

День 7

№ рецеп-туры	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	0,04	0,15	104,80	3,92	57,60	88,00	14,52	1,22
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	4,58	4,99	20,53	145,50	0,13	0,00	0,00	1,67	8,44	108,87	86,44	2,40
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	2,37	0,30	14,49	70,20	0,05	0,00	0,00	0,26	6,90	25,20	9,90	0,60
пр	Хлеб ржаной (обогащённый)	20	1,58	0,20	9,66	46,80	0,07	0,00	0,00	0,26	7,20	34,80	7,60	1,60
пр	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	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	19,90	33,80	67,96	648,50	0,38	15,87	138,35	6,94	126,71	324,10	144,37	7,46

День 8

№ рецеп-туры	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	0,02	0,90	48,42	4,89	53,80	72,00	19,98	3,26
203	Макароны отварные	150	5,73	6,08	57,25	205,50	0,16	0,00	33,30	0,58	14,17	43,83	7,45	0,95
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	2,37	0,30	14,49	70,20	0,05	0,00	0,00	0,26	6,90	25,20	9,90	0,60
пр	Хлеб ржаной (обогащённый)	20	1,58	0,20	9,66	46,80	0,07	0,00	0,00	0,26	7,20	34,80	7,60	1,60
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	Фрукты	100-150	0,40	0,40	9,80	47,00		10,00		0,30	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого	730	27,85	23,46	118,66	693,50	0,39	16,62	135,02	6,82	128,64	243,06	70,84	8,05

День 9

№ рецеп-туры	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	6,90	48,00	246,12	70,11	1,43
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	2,37	0,30	14,49	70,20	0,05	0,00	0,00	0,26	6,90	25,20	9,90	0,60
пр	Хлеб ржаной (обогащённый)	20	1,58	0,20	9,66	46,80	0,07	0,00	0,00	0,26	7,20	34,80	7,60	1,60
пр	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	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	750	27,40	15,48	79,75	553,20	0,36	10,99	36,65	7,82	109,31	329,53	110,18	4,93

День 10

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Ca	P	Mg	Fe
234	Рыба тушеная с овощами в томатном соусе	140 (90/50)	18,20	4,80	6,90	207,02	0,08	1,08	23,22	1,02	56,48	164,95	38,97	1,52
312	Пюре картофельное (картофель отварной) с маслом сливочным	150	3,68	5,76	27,25	137,25	0,16	21,79	0,12	1,63	44,37	103,91	33,30	1,21
342	Компот из ягод свежемороженых	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	2,37	0,30	14,49	70,20	0,05	0,00	0,00	0,26	6,90	25,20	9,90	0,60
пр	Хлеб ржаной (обогащённый)	20	1,58	0,20	9,66	46,80	0,07	0,00	0,00	0,26	7,20	34,80	7,60	1,60
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
пр	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	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	680	25,90	11,08	73,30	521,27	0,42	37,87	56,64	3,75	129,12	372,69	98,22	5,88

Итого за период		6690,00	242,40	227,69	1017,98	6291,25	3,26	336,58	961,43	84,57	1551,25	2782,56	1016,58	63,57
------------------------	--	----------------	---------------	---------------	----------------	----------------	-------------	---------------	---------------	--------------	----------------	----------------	----------------	--------------

Среднесуточные показатели		669,00	24,24	22,77	101,80	629,13	0,33	33,66	96,14	8,46	155,13	278,26	101,66	6,36
----------------------------------	--	---------------	--------------	--------------	---------------	---------------	-------------	--------------	--------------	-------------	---------------	---------------	---------------	-------------