

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СОШ № 2» ИМОСК

Антоненко Н. А. _____



« 09 » января 2024 года

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

горячего питания (завтрак) для обучающихся 1 – 4 классов

МБОУ «СОШ №2» ИМОСК

в зимне-весенний период 2023/2024 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)

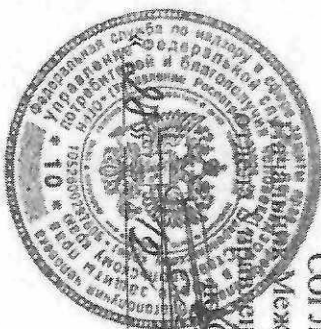
СОГЛАСОВАНО:

Начальник отдела образования
администрации Исаобильненского
муниципального района Ставропольского
края
Г.В. Мартыросян



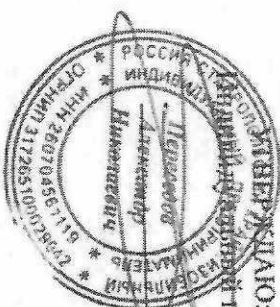
СОГЛАСОВАНО:

Межрайонного территориального
отдела по контролю в сфере
защиты прав потребителей
и безопасности
С.С. Соколов



СОГЛАСОВАНО:

Администрация муниципального предприятия
«Исаобильненское»
Пегелев
Александр
Николаевич
А.Н. Переселов



Примерное меню горячих завтраков для общеобразовательных школ

Зимний период 2024 года
Возрастная категория: 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)

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод дл. г	Эн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества				
							В1	С	А, мг	РР	Са	Р	Мg	Fe	
204	Макаронные изделия с сыром	200/30	7,50	12,90	51,13	290,00	0,07	1,14	65,32	20,01	155,56	187,43	43,40	0,71	
1	Бутерброд с мясом свиным	30/10	6,96	9,96	17,70	153,00	0,05	0,13	70,80	0,36	167,04	115,20	11,34	0,58	
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		485	14,7	23	96,67	505	0,14	3,07	136,12	20,52	337,41	302,642	59,85	1,9	

День 2

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод дл. г	Эн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества				
							В1	С	А, мг	РР	Са	Р	Мg	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	
312	Пюре картофельное (картофель отварной) с мясом свиным	150	3,68	5,76	27,25	137,00	0,16	21,79	0,12	1,63	44,37	103,91	33,30	1,21	
528	Супе красный основной	30	0,66	0,10	31,98	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	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 (оболоченный)	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		520	15,038	14,57	103	508,6	0,34	38,18	86,82	4,608	123,79	207,56	88,91	3,98	

День 3

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод дл. г	Эн. ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества				
							В1	С	А, мг	РР	Са	Р	Мg	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	
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	5,50	6,00	24,63	243,00	0,13	0,00	2,30	1,67	10,13	130,64	86,44	2,91	
74	Икра овсяная (свекольная)	60	1,10	0,10	2,39	27,69	0,03	0,72	0,25	0,25	32,40	23,40	17,46	0,69	
342	Компот из свежих/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 (оболоченный)	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		550	25,538	21,6	75,998	681,69	0,28	16,88	84,67	7,918	119,7	304,67	145,35	8,25	

День 4

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево Два, г	Эн. ценность, ккал	Витаминь, мг			Минеральные вещества				
							В1	С	А, мгг	РР	Са	Р	Мг	Fe
174	Каша вязкая молочная из риса с маслом и сахаром	200/10/10	7.50	16.20	51.13	367.00	0.07	1.14	65.32	20.01	155.56	187.43	43.40	0.71
1/3	Бульброд с маслом сливочным	30/10	2.36	7.49	14.89	136.00	0.05	0.13	70.80	0.36	167.04	115.20	11.34	0.58
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	475	10.11	23.83	93.86	565	0.14	3.07	136.12	20.52	337.41	302.642	59.85	1.9

День 5

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево Два, г	Эн. ценность,	Витаминь, мг			Минеральные вещества				
							В1	С	А, мгг	РР	Са	Р	Мг	Fe
291	Плов из птицы	90/150	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, соевые, квашеные, маринованные) в нарезке	40	0.66	0.10	2.39	7.00	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	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 (обогатенный)	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	530	27.33	12.16	84.11	548.88	0.31	17.06	70.35	8.26	102.70	347.34	109.22	4.51

День 6

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево Два, г	Эн. ценность,	Витаминь, мг			Минеральные вещества				
							В1	С	А, мгг	РР	Са	Р	Мг	Fe
174	Каша вязкая молочная из риса с маслом и сахаром	200/10/10	7.50	16.20	51.13	367.00	0.07	1.14	65.32	20.01	155.56	187.43	43.40	0.71
1/3	Бульброд с маслом сливочным	30/10	2.36	7.49	14.89	136.00	0.05	0.13	70.80	0.36	167.04	115.20	11.34	0.58
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
Пр	Фрукты(яблоки, апельсины, манго, лимон)	100-150	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	655	10.17	23.85	108.86	625	0.2	18.07	169.42	21.1	351.58	346.472	68.3	2.85

День 7

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод. д-т, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества				
							В1	С	А, мг	РР	Са	Р	Мg	Fe
269	Коллеты, биточки мясные сообразе	90	49,48	19,86	5,06	182,00	0,04	0,15	104,80	3,92	57,60	88,00	14,52	1,22
312	Макарони отварные	150	3,68	5,76	27,25	137,00	0,16	21,79	0,12	1,63	44,37	103,91	33,30	1,21
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	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 (обогатщенный)	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	56,40	26,04	66,64	472,60	0,30	37,20	138,62	6,66	125,34	270,54	69,47	3,83

День 8

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углевод. д-т, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества				
							В1	С	А, мг	РР	Са	Р	Мg	Fe
294	Коллеты рубленные 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
302	Каши рассыпчатая гречневая	150	5,50	6,00	24,63	243,00	0,13	0,00	2,30	1,67	10,13	130,64	86,44	2,91
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
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 (обогатщенный)	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	505	24,61	21,62	86,45	656,00	0,21	2,96	51,12	7,24	87,94	237,45	124,55	7,22

День 9

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Эн. ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества				
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Мg	Fe
289	Рыбу из печени	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
342	Компот из свеж/мороз 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
	Итого	490	14,69	21,01	45,24	539,60	0,19	23,49	78,70	2,31	34,57	138,53	30,85	2,17

День 10

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Эн. ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества				
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Мg	Fe
234	Котлета рыбная (Минтай)	90	29,65	10,15	16,90	207,00	0,08	1,08	23,22	1,02	56,48	164,95	38,97	1,52
82	Норве картофельное (картофель отварной) с маслом сливочным	150	3,68	5,76	27,25	137,00	0,16	21,79	0,12	1,63	44,37	103,91	33,30	1,21
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
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	505	7,09	6,30	74,42	292,60	0,22	23,85	0,52	2,31	68,38	138,72	51,61	2,27

Среднестатистические показатели	520,50	20,57	19,40	83,52	538,70	0,23	18,38	95,25	10,14	168,88	259,66	80,80	3,89
---------------------------------	--------	-------	-------	-------	--------	------	-------	-------	-------	--------	--------	-------	------