

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СОШ № 2» ИМОСК

Антоненко Н. А.



« 09 » января 2024 года



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

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

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
Итадильненского муниципального округа
Ставропольского края

« 09 » января 2024 года

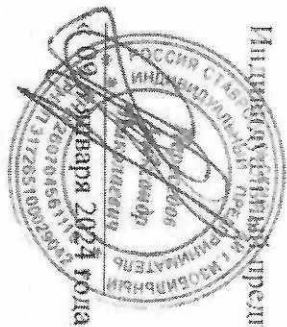
Г.В. Мартиросян



УТВЕРЖДАЮ

Информационный предприниматель

А.Н. Переселов



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

горячего питания (завтрак) для обучающихся льготных категорий 5 – 11 классов
и детей участников специальной военной операции
в зимне – весенний период 2023/2024 учебного года

Меню составлено с использованием "Сборника рецептов на продужкино для обучающихся во всех образовательных учреждениях" (под ред. М.П.Мельникова и В.А.Тучальца, 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	Весов, г	Жиры, г	Углево ды, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества				
							В1	С	А, мгг	РР	Са	Р	Мг	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	
ИП	Фрукты(облепиха,дичейшия, малиarina)	100-130	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	635	14,77	23,02	111,67	565	0,196	18,07	169,42	21,1	351,58	346,47	68,3	2,85

День 2

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Весов, г	Жиры, г	Углево ды, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мгг	РР	Са	Р	Мг	Fe
279	Тфтели 2-й вариант	90	8,29	9,21	9,44	205,00	0,05	0,41	33,00	1,62	23,65	1,62	16,50	0,68
312	Нере 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	Сус 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
ИП	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
ИП	Хлеб ржаной (обжаренный)	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	500	15,866	15,439	102,998	0,34	38,18	86,82	4,608	123,79	207,56	88,91	3,978

День 3

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Весов, г	Жиры, г	Углево ды, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мгг	РР	Са	Р	Мг	Fe
204	Коллеты рубленные из мяса птицы	90	17,44	16,75	14,65	286,09	0,02	0,90	48,42	4,89	53,80	72,00	19,80	3,25
302	Каши рассыпчатая гречневая	150	6,60	8,00	29,55	292,00	0,13	0,00	2,30	1,67	10,13	130,64	86,44	2,91
74	Нере овсяная	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 яблок/мороз ягоды	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
ИП	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
ИП	Хлеб ржаной (обжаренный)	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	565	28,378	25,27	80,918	0,28	16,88	84,67	7,918	119,7	304,67	145,35	8,248

День 4

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево. д-т, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества				
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Мg	Fe	
174	Каша вязкая подорож из риса с мясом 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	Бульон с мясом говядины	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	
Пр	Фрукты (яблоки, апельсины, мандарины)	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	500	14,77	26,32	111,67	642	0,196	18,07	169,42	21,1	381,88	346,47	68,3	2,88

День 5

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево. д-т, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества				
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Мg	Fe	
291	Плов из птицы	90/150	23,43	12,94	47,39	450,00	0,18	8,48	36,40	6,90	46,93	245,31	70,11	2,42	
70-71	Овощи сезонные (свежие, соевые, каштане, кукурузные) в маринаде	60	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 (обоблащенный)	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	
Пр	Фрукты (яблоки, апельсины, мандарины)	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	500	27,40	13,48	99,11	670,60	0,37	39,46	103,65	8,84	116,87	391,17	117,67	5,46

Мухоморов
 а. В. В.