

СОГЛАСОВАНО:

Начальник отдела образования
Администрации Изобильненского
районного округа
Ставропольского края
Г.В. Мартиросян



2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Инициатор/администратор предприниматель

А. Н. Переседов



Примерное меню горячих завтраков для общеобразовательных школ

Осенний период 2023 года
Возрастная категория: с 12 лет и старше

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

День 1

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево дь, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества					
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Мg	Fe	В1	С	А, мкг	РР
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	Бульерод с маслом сливочным	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				
382	Какао с молоком	200	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	59,00	0,30	139,20	96,00	9,45	0,49				
Итого		620	20,26	31,16	83,66	600	0,158	1,38	195,12	20,67	461,8	398,63	64,19	1,78				

День 2

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево дь, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества					
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Мg	Fe	В1	С	А, мкг	РР
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	Пюре 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				
528	Соус 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				
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 (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		560	16,038	15,61	115,838	522,6	0,298	24,98	53,52	4,178	124,43	163,74	85,57	3,638				

День 3

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево дь, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества					
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Мg	Fe	В1	С	А, мкг	РР
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	17,44	16,75	14,65	286,00	0,02	0,90	48,42	4,89	53,80	72,00	19,80	3,25				
302	Каша 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				
528	Соус красный основной	30	0,66	0,10	31,98	25,00	0,03	0,72	0,12	0,25	32,40	23,40	17,46	0,69				
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 (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		565	28,108	25,39	123,348	758,6	0,238	3,68	51,24	7,488	120,34	260,85	142,01	7,908				

День 4

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества					
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А, мкг	РР
239	Тепленьи Рыбные	90	32,95	11,28	16,90	230,00	0,08	1,08	23,22	1,02	56,48	164,95	38,97	1,52				
528	Соус красный основной	50	0,66	0,10	31,98	25,00	0,03	0,72	0,12	0,25	32,40	23,40	17,46	0,69				
312	Пюре картофельное (картофель отварной) с маслом сливочным	150	3,68	5,76	27,25	164,70	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 (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		555	40,70	17,68	123,30	575,30	0,33	25,65	23,86	3,58	157,26	327,07	108,04	4,48				

День 5

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества					
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А, мкг	РР
291	Плов из пшны	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				
71	Овоши свежие сезонные (нарезка)	60	0,66	0,10	2,39	8,00	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 (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		550	27,33	13,46	84,11	611,60	0,31	24,46	70,35	8,26	102,70	347,34	109,22	4,51				

День 6

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества					
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А, мкг	РР
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	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/10/10	6,96	9,96	17,70	188,40	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		500	14,7	26,3	96,67	617,4	0,136	3,07	136,12	20,52	337,41	302,64	59,85	1,9				

День 10

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Эн. ценность,	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Мг	Fe
289	Рагу из птицы	90/150	12,72	22,87	10,91	411,00	0,09	8,23		1,20	11,20	59,90	9,20	0,77
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	500	15,96	23,29	45,24	564,60	0,19	23,49	33,70	2,31	34,57	138,53	30,85	2,17
Среднесуточные показатели		607-657	27,33	22,42	101,14	657,04	0,38	12,99	50,38	28,56	146,21	296,58	99,52	5,06