

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ №2» ИМОСК

Н. А. Антоненко



« 30 » августа 2024 года

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
горячего питания (завтрак) для обучающихся 1 – 4 классов
МБОУ «СОШ №2» ИМОСК
в осенний период 2024/2025 учебного года

Меню составлено с использованием "Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях" (под ред. М.П.Могильного и В.А.Гутельяна, 2011) и «Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания (под ред. Марчука Ф.Л., 1996)

СОГЛАСОВАНО
Исполнительный директор
Исполнительного управления
Министерства образования и науки
Ставропольского края
Степанович В. Маргаросин

СОГЛАСОВАНО
Начальник Межрайонного территориального
участка управления Роспотребнадзора по СК № 5
Д.С. Соколов
08.08.2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Исполнительный директор
Исполнительного управления
Министерства образования и науки
Ставропольского края
Александр Д. Степанович

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

период 2024 года
вып одобрано с 01.09.2024 г.

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

№ 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
174	Каша вязкая молочная из риса с медом и сахаром	220	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	Бульон с мясом свиным	30/10	5,80	8,30	14,83	157,00	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	9,47	41,60	0,02	1,80	0,00	0,15	14,81	0,01	5,11	0,61
	Итого	485	13,83	24,5	85,43	555,6	0,14	3,07	136,12	20,52	337,41	302,642	59,85	1,9

№ 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
279	Террин 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	Суп с красной фасолью	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
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 (обогатленный)	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	93,998	600,6	0,34	38,18	86,82	4,608	123,79	207,56	88,91	3,98

№ 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
294	Котлеты рубленые 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 рисовая с гречневой	150	5,50	6,09	48,63	293,68	0,13	0,00	2,30	1,67	10,13	130,64	86,44	2,91
528	Суп с красной фасолью	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	Омлет сезонные (свежие, соевые, кашеобразные, маринированные) в духовке	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 (обогатленный)	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	580	25,758	21,7	105,98	838,48	0,31	17,6	104,67	8,168	152,1	328,07	162,81	8,94

День 4

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества				
							В1	С	А, мг	РР	Са	Р	Мг	Fe
223	Запеканка из творога со фруктовой	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
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	425	48,43	45,2	64,13	542,48	0,09	2,94	65,32	20,16	170,37	187,442	48,51	1,32

День 5

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Эн. ценность,	Витамины, мг			Минеральные вещества				
							В1	С	А, мг	РР	Са	Р	Мг	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
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 (обогатленный)	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	48,24	539,60	0,19	23,49	78,70	2,31	34,57	138,53	30,85	2,17

День 6

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Эн. ценность,	Витамины, мг			Минеральные вещества				
							В1	С	А, мг	РР	Са	Р	Мг	Fe
204	Макаронная отварная 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	100-150	0,40	0,40	9,80	47,00		10,00	0,30		16,00	11,00	9,00	2,20
376	Чай с сахаром и лимонам	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
	Итого	605	8,43	16,6	90,4	445,6	0,09	12,94	65,32	20,46	186,37	198,442	57,51	3,52

День 7

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Эн- тепность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества					
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Мg	Fe	В1	С	А, мкг	РР
260	Гуашь	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 рисовая/пшеница 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 (свекла, соевые, капуста, морковь/пшеница) 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	32,20	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 (обогатленный)	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	20,04	34,71	91,24	772,60	0,30	16,13	141,05	6,95	123,50	320,67	140,07	6,22				

День 8

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Эн- тепность, 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	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	Макаронная отварная	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	0,05	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 (обогатленный)	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	23,28	21,36	112,21	573,00	0,31	38,67	102,24	7,88	153,94	277,94	92,21	6,55				

День 9

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углебо ды, г	Эн- тепность, ккал	Витамини, мг						Минеральные вещества					
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe	Ca	P	Mg	Fe
291	Пров на пшны	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	Орощи сезонные (свежие, соевые, кашеные, маринаованные) 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				
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				
Пр	Хлеб ржаной (обогашенный)	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	27,79	12,14	78,58	638,88	0,27	3,86	37,05	7,83	103,34	303,52	105,88	4,17				

День 10

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углебо ды, г	Эн- тепность, ккал	Витамини, мг						Минеральные вещества					
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe	Ca	P	Mg	Fe
234	Мангид тушеный в томате с олоамит	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/мороз ягода	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				
Пр	Хлеб ржаной (обогашенный)	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	540	25,12	10,98	68,48	468,58	0,34	38,13	57,04	3,76	124,22	347,49	93,92	4,13				

Среднесуточные показатели

529,400	22,24	22,28	83,87	587,84	0,24	19,50	87,43	10,26	150,96	261,23	88,05	4,29
---------	-------	-------	-------	--------	------	-------	-------	-------	--------	--------	-------	------