

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ № 2» ИМОСК



Антоненко Н. А.

« 30 » августа 2024 года

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
горячего питания (завтрак) для обучающихся льготных категорий 5 – 11 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.Тутельяна, 2011) и «Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания (под ред. Марчук Ф.Л., 1996)

СОГЛАСОВАНО:
Начальник отдела образования
Администрации Исабильненского
района Ставропольского
края
Г.В. Мартиросян
2024 г.

Исполнительный Предприниматель
И.И. Червоненко
2024 г.

Примерное меню горячих завтраков для общеобразовательных школ

Осенний период 2024 года
Возрастная категория: с 12 лет и старше

(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	Углево доя, г	Эн. ценность,	Витаминный состав							
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Мг	Fe
174	Каша овсяная молочная из риса с маслом и сахаром	270	7,50	16,20	61,13	347,00	0,07	1,14	65,52	20,01	155,56	187,43	43,40	0,71
173	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 лимон	200/157	0,53		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

День 2

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево доя, г	Эн. ценность,	Витаминный состав							
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Мг	Fe
279	Тэфтели 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	Супе 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
312	Макарона 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
nr	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
nr	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

День 3

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево доя, г	Эн. ценность,	Витаминный состав							
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Мг	Fe
294	Котлеты рубленные на миса пшеница	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 рассыпчатая гречневая	150	5,30	6,00	48,63	293,68	0,13	0,00	2,30	1,67	10,13	130,64	86,44	2,91
342	Компот из свежих/морозж ягод	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
nr	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
nr	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	24,438	21,5	100,61	796,48	0,25	16,16	84,42	7,668	87,3	281,27	127,89	7,56

День 4

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углебо-ды, г	Эн-цефаль-ная цен-ность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества				
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
223	Запеканка из творога со сметаной	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
		200/15	0,53		9,47	40,00	0,02	1,80	0,00	0,15	14,81	0,01	5,11	0,61
376	Чай с сахаром	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
	Итого													

День 5

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углебо-ды, г	Эн-цефаль-ная цен-ность	Витамины, мг			Минеральные вещества				
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
289	Рыбу из пивца	240	11,45	20,59	10,91	386,00	0,09	8,23	43,00	1,20	11,20	59,90	9,20	0,77
		200/15	0,53		9,47	40,00	0,02	1,80	0,00	0,15	14,81	0,01	5,11	0,61
376	Чай с сахаром	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
		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
Ир	Хлеб ржаной (обогатщенный)	490	15,15	20,99	39,71	519,60	0,15	10,29	45,40	1,88	35,21	94,71	27,51	1,83
	Итого													

День 6

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углебо-ды, г	Эн-цефаль-ная цен-ность	Витамины, мг			Минеральные вещества				
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
204	Макаронь отварные с сахаром	200/10/20	7,50	16,20	71,13	357,00	0,07	1,14	65,32	20,01	155,56	187,43	43,40	0,71
		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
376	Чай с сахаром и лимонком	605	8,03	16,2	80,6	398,6	0,09	2,94	65,32	20,16	170,37	187,442	48,51	1,32
	Итого													

День 7

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Весна, г	Жиры, г	Углебо-ды, г	Эн-тепия, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества					
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Мг	Fe	Ca	Р	Мг	Fe
260	Ужин	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 с грецкими орехами	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				
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 (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	560	19,38	34,61	88,85	755,60	0,27	15,41	140,80	6,70	91,10	297,27	122,61	5,53				

День 8

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Весна, г	Жиры, г	Углебо-ды, г	Эн-тепия, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества					
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Мг	Fe	Ca	Р	Мг	Fe
294	Котлеты 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				
312	Макаронные отварные	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				
376	Чай с сахаром и лимоном	200/15/8	0,53		9,47	41,60	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	290	23,08	21,24	100,70	529,60	0,24	24,75	48,94	7,20	122,18	210,72	71,41	5,52				

День 9

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Вегет. г	Жиры, г	Углево ды, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
291	Плов из телятины	240	23,43	11,64	47,39	388,28	0,18	1,08	36,40	6,90	46,93	243,31	70,11	2,42
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	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	565	27,13	12,04	76,19	521,88	0,24	3,14	36,80	7,58	70,94	280,12	88,42	3,48

День 10

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Вегет. г	Жиры, г	Углево ды, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
234	Минтай тушеный в томате с овощами	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 свежих/яблок в сах	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	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	497,00	21,96	22,18	79,87	568,90	0,21	15,50	76,70	10,02	133,29	239,67	77,75	3,66

