

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ № 2» ИМОСК



Антоненко Н. А.

« 30 » августа 2024 года

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

горячего питания (завтрак) для обучающихся из семей
участников специальной военной операции
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. Марчука Ф.Л., 1996)

СОГЛАСОВАНО:

Начальник отдела образования
Администрации Изобильненского
Муниципального района Ставропольского
Края

Г.В. Мартиросян

2024 г.



УТВЕРЖДАЮ
Лицей «Ханлы» филиал муниципального казенного
образовательного учреждения «Муниципальное
образовательное учреждение «Лицей «Ханлы»
Муниципального района Изобильненского
Края»

А.М.Ш. Корсеева



Примерное меню горячих завтраков для общеобразовательных школ

Осенний период 2024 года

Категория: Дети из семей военнослужащих, принимающих участие в СВО

(Меню составлено по "Сборнику рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных 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 ды, г	Эн- цеппость,	Витамины, мг			Минеральные вещества				
							В1	С	А, мгг	РР	Са	Р	Мг	Fe
174	Каша из пшеницы молочной из риса с мясом и сахаром	220	7,50	16,50	61,13	357,00	0,07	1,14	65,32	20,01	155,56	187,43	43,40	0,71
173	Бульон с мясом с грибами	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	200/57	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

День 2

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Эн- цеппость,	Витамины, мг			Минеральные вещества				
							В1	С	А, мгг	РР	Са	Р	Мг	Fe
279	Тфлоси 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	Соевые красные остроты	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 отвары	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 (обогащенный)	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 ды, г	Эн- цеппость,	Витамины, мг			Минеральные вещества				
							В1	С	А, мгг	РР	Са	Р	Мг	Fe
294	Котлеты рубленные 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 гречневая	150	5,50	6,00	48,63	293,68	0,13	0,90	2,30	1,67	10,13	130,64	86,44	2,91
342	Компот из свежих/морож 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
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 (обогащенный)	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	Углево ды, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг							
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Мg	Fe
223	Завтрак из творога со сливочной	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, ккал	Витамины, мг							
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Мg	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
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
	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	15,15	20,99	39,71	519,60	0,15	10,29	45,40	1,88	35,21	94,71	27,51	1,83

День 6

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг							
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Мg	Fe
204	Макаронны отваренны 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
376	Чай с сахаром и лимонном	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	8,03	16,2	80,6	398,6	0,09	2,94	65,32	20,16	170,37	187,442	48,51	1,32

День 7

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Эн- ценность, ккал	Витамины, мкг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Мg	Fe
260	Учуси	100	10,64	38,19	2,89	309,00	0,04	0,15	104,80	3,92	57,60	88,00	14,52	1,22
302	Каши рассыпчатая 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
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	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Эн- ценность, ккал	Витамины, мкг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Мg	Fe
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	90	15,70	13,08	14,63	257,40	0,02	0,90	48,42	4,89	53,80	72,00	19,80	3,25
312	Макароня 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 лимонком	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	Белки, г	Жиры, г	Углево дид, г	Эн. ценность, ккал	Витаминиз, мг						Минеральные вещества		
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Мg	Fe	
291	Блюе из пшени	240	23,43	1,64	47,39	388,28	0,18	1,08	36,40	6,90	46,93	245,31	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 (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	27,13	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	Белки, г	Жиры, г	Углево дид, г	Эн. ценность, ккал	Витаминиз, мг						Минеральные вещества		
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Мg	Fe	
234	Минтай тушеный в соусе 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/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 (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	497,400	21,96	22,18	79,87	568,90	0,21	15,50	76,70	10,02	133,29	239,67	77,75	3,66	