

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ №2» ИМОСК



Антоненко Н. А.

9 января 2025 года

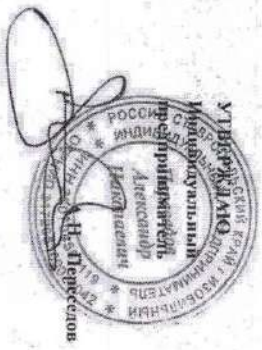
ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

горячего питания (завтрак) для обучающихся 1 – 4 классов

МБОУ «СОШ №2» ИМОСК

В зимний 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)



Примерное десятидневное меню

горячего питания (завтрак) для обучающихся из семей участников специальной военной операции 5-11 классов общеобразовательных учреждений Изобильненского муниципального округа Ставропольского края
в зимний период 2025 года

Меню составлено по "Сборнику рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях"

Сборник технических нормативов под ред. М.М.Михайлова и В.А.Тутельны

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества					
							В1	С	А, мг	РР	Са	Р	Мг	Fe	В1	С	А, мг	РР
204	Макаронные изделия с сыром	200/10/30	10,89	24,38	41,55	430,87	0,08	0,00	0,15	0,00	142,60	127,27	13,80	1,23				
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,30	9,12	15,50	153,40	0,03	0,00	0,07	0,00	6,90	21,40	3,90	0,32				
376	Чай с сахаром	200/15	0,00	0,00	15,59	62,31	0,00	0,00	0,00	0,00	6,17	0,00	1,31	0,00				
10	Фрукты	100-150	0,40	0,40	9,80	47,09	10,00	0,30	0,30	16,00	11,00	9,00	2,20					
Итого		640	13,19	33,5	72,64	646,58	0,11	0	0,22	0	155,67	148,67	19,01	1,55				

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества					
							В1	С	А, мг	РР	Са	Р	Мг	Fe	В1	С	А, мг	РР
269	Биточки, котлеты особые	90	12,91	23,33	10,34	302,68	0,13	0,00	0,04	0,00	11,83	132,56	21,72	2,33				
528	Суп с красной основной	30	0,66	1,76	2,98	25,00	0,03	0,72	20,00	0,25	32,40	23,40	17,46	0,69				
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,38	6,31	34,25	215,45	0,07	0,00	0,03	0,00	30,03	41,99	10,41	0,98				
376	Чай с сахаром	200/15	0,00	0,00	15,59	62,31	0,00	0,00	0,00	0,00	6,17	0,00	1,31	0,00				
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,05	0,00	0,00	0,26	6,90	25,20	9,90	0,60				
Итого		500	21,32	31,7	77,65	675,64	0,28	0,72	20,07	0,51	87,33	222,95	60,8	4,6				

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества					
							В1	С	А, мг	РР	Са	Р	Мг	Fe	В1	С	А, мг	РР
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	13,60	21,41	11,99	295,35	0,09	0,59	0,07	0,00	36,12	141,51	22,76	1,87				
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	3,60	4,60	37,70	206,00	0,03	0,00	0,03	0,00	11,00	78,00	26,00	0,60				
528	Суп с красной основной	30	0,66	1,76	2,98	25,00	0,03	0,72	20,00	0,25	32,40	23,40	17,46	0,69				
376	Чай с сахаром	200/15	0,00	0,00	15,59	62,31	0,00	0,00	0,00	0,00	6,17	0,00	1,31	0,00				
342.1	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,03	111,13	0,01	1,60	0,00	0,00	13,16	3,46	4,43	0,79				
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,05	0,00	0,00	0,26	6,90	25,20	9,90	0,60				
пр	Хлеб ржаной (обогатенный)	20	1,58	0,20	9,56	46,80	0,07	0,00	0,00	0,26	7,20	34,80	7,60	1,60				
Итого		735	21,97	28,43	119,444	816,79	0,28	2,91	20,1	0,77	112,95	306,37	89,46	6,15				

рецеп-турпа	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал		Витаминный состав						
						В1	С	А, мг	РР	Са	Р	Мг	Fe	
188	Запеканка рисовая с творогом и яблоком сушеным	230/30	17,21	19,77	83,75	588,63	0,10	0,23	0,14	0,00	178,41	277,58	54,51	1,53
1	Буtterфрод с маслом сливочным	30/10	2,30	9,12	15,50	153,40	0,03	0,00	0,07	0,00	6,90	21,40	3,90	0,32
376	Чай с сахаром	200/15	0,00	0,00	15,59	62,31	0,00	0,00	0,00	0,00	6,17	0,00	1,31	0,00
	Итого	500	20,01	28,89	114,84	804,34	0,13	0,23	0,21	0	191,48	298,98	59,72	1,85

День 5

№ рецеп-тура	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал		Витаминный состав						
						В1	С	А, мг	РР	Са	Р	Мг	Fe	
291	Плов из птицы	250 (90/160)	26,44	30,67	45,20	563,82	0,15	3,20	0,33	0,00	30,17	269,50	56,53	2,32
376	Чай с сахаром	200/15	0,00	0,00	15,59	62,31	0,00	0,00	0,00	0,00	6,17	0,00	1,31	0,00
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,05	0,00	0,00	0,26	6,90	25,20	9,90	0,60
пр	Хлеб ржаной (обогатенный)	20	1,58	0,20	9,66	46,80	0,07	0,00	0,00	0,26	7,20	34,80	7,60	1,60
	Итого	500	30,39	31,17	84,94	743,13	0,27	3,20	0,33	0,52	50,44	329,50	75,34	4,52

День 6

№ рецеп-тура	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал		Витаминный состав						
						В1	С	А, мг	РР	Са	Р	Мг	Fe	
174	Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным и сахаром	250	7,08	9,99	47,82	310,73	0,06	1,61	0,06	0,00	152,95	186,76	43,47	1,61
3	Буtterфрод с маслом сливочным и сыром	30/5/15	0,40	0,40	9,80	47,00		10,00	0,00	0,30	16,00	11,00	9,00	2,20
376	Чай с сахаром	200/15	0,00	0,00	15,59	62,31	0,00	0,00	0,00	0,00	6,17	0,00	1,31	0,00
10	Фрукты	100-150	0,40	0,40	9,80	47,00		10,00	0,30	0,30	16,00	11,00	9,00	2,20
	Итого	500	7,48	10,39	73,21	420,04	0,06	11,61	0,06	0,3	175,12	197,76	53,78	3,81

День 7

№ рецеп-тура	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал		Витаминный состав						
						В1	С	А, мг	РР	Са	Р	Мг	Fe	
279	Тфртрага маслене 2 вариант	90/50	10,95	16,91	13,79	256,76	0,07	1,84	0,03	0,00	26,60	109,64	19,32	1,54
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	3,60	4,60	37,70	206,00	0,03	0,00	0,03	0,00	11,00	78,00	26,00	0,60
376	Чай с сахаром	200/15	0,00	0,00	15,59	62,31	0,00	0,00	0,00	0,00	6,17	0,00	1,31	0,00
	Итого	200/15	0,00	0,00	15,59	62,31	0,00	0,00	0,00	0,00	6,17	0,00	1,31	0,00

пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,05	0,00	0,00	0,26	6,90	25,20	9,90	0,60
пр	Хлеб ржаной (обогатенный)	20	1,58	0,20	9,66	46,80	0,07	0,00	0,00	0,26	7,20	34,80	7,60	1,60
	Итого	540	18,50	22,01	91,23	642,07	0,22	1,84	0,06	0,52	57,87	247,64	64,13	4,34

День 8

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества			
							В1	С	А, мг	РР	Са	Р	Мg	Fe	В1	С
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	13,60	21,41	11,99	295,35	0,09	0,59	0,07	0,00	36,12	141,51	22,76	1,87		
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,38	6,31	34,25	215,45	0,07	0,00	0,03	0,00	30,03	41,99	10,41	0,98		
528	Супс красный основной	30	0,66	1,76	2,98	25,00	0,03	0,72	20,00	0,25	32,40	23,40	17,46	0,69		
342.1	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,03	111,13	0,01	1,60	0,00	0,00	13,16	3,46	4,43	0,79		
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,05	0,00	0,00	0,26	6,90	25,20	9,90	0,60		
	Итого	500	22,17	29,94	90,74	717,13	0,25	2,91	20,10	0,51	118,61	235,56	64,96	4,93		

День 9

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества			
							В1	С	А, мг	РР	Са	Р	Мg	Fe	В1	С
291	Плов из птицы	250 (90/160)	26,44	30,67	45,20	563,82	0,15	3,20	0,33	0,00	30,17	269,50	56,53	2,32		
70-71	Овощи сезонные (свежие, соевые, каштаные, маринады: помидор, огурец, капуста)	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	299/15	0,00	0,00	15,59	62,31	0,00	0,00	0,00	0,00	6,17	0,00	1,31	0,00		
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,05	0,00	0,00	0,26	6,90	25,20	9,90	0,60		
пр	Хлеб ржаной (обогатенный)	20	1,58	0,20	9,66	46,80	0,07	0,00	0,00	0,26	7,20	34,80	7,60	1,60		
	Итого	550	31,05	31,27	87,33	760,13	0,30	3,92	0,58	0,77	82,84	352,90	92,80	5,21		

День 10

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества			
							В1	С	А, мг	РР	Са	Р	Мg	Fe	В1	С
234	Котлеты, говяжьи рыбные	90/50	13,90	6,68	8,26	153,81	0,10	1,09	0,70	0,00	68,38	208,40	51,10	1,55		
312	Пюре варено-сырое (картофель отварной) с маслом сливочным	150	3,19	5,26	21,41	146,30	0,12	10,50	0,00	0,00	14,67	65,83	50,32	1,22		

528	Сыс красная основная	30	0,66	1,76	2,98	25,00	0,03	0,72	20,00	0,25	32,40	23,40	17,46	0,69
376	Чай с сахаром	200/15	0,00	0,00	15,59	62,31	0,00	0,00	0,00	0,00	6,17	0,00	1,31	0,00
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,05	0,00	0,00	0,26	6,90	25,20	9,90	0,60
пр	Хлеб ржаной (обогатительный)	20	1,58	0,20	9,66	46,80	0,07	0,00	0,00	0,26	7,20	34,80	7,60	1,60
	Итого	570	21,70	14,20	72,39	504,42	0,37	12,19	20,74	0,77	165,92	377,63	117,69	5,66
	Итого за период	5535,00	207,80	261,50	884,43	6730,27	2,27	39,53	82,47	4,67	1198,23	2717,96	697,69	42,62
	Среднемесячные показатели	553,50	20,78	26,15	88,44	673,03	0,23	3,95	8,25	0,47	119,82	271,80	69,77	4,26