

УТВЕРЖДАЮ

И.о. директор МКОУ «СОШ №15» ИГОСК



\_\_\_\_\_  
Н.А. Парохнина

ноября 2023 года

## **ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

горячего питания (завтрак) для обучающихся 5 – 11 классов  
(категория: дети участников специальной военной операции)

МКОУ «СОШ №15» ИГОСК

В осенне - зимний период 2023/2024 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)

День 1

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витаминиз, мг						Минеральные вещества					
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Мг	Fe	В1	С	А, мкг	РР
174	Каша вареная молочная рисовая с маслом сливочным	200/5	7,55	3,85	60,63	308,00	0,16	1,31	52,16	1,39	147,10	196,60	79,38	2,32				
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/10/20	6,96	9,96	17,80	188,40	0,05	0,13	70,80	0,36	167,04	115,20	11,34	0,58				
382	Кавео с молоком	200	5,09	4,43	21,97	148,25	0,06	1,50	24,40	0,16	152,20	124,56	21,34	0,47				
	Итого	455,00	19,60	18,24	100,40	644,65	0,27	2,94	147,36	1,91	466,34	436,36	112,06	3,37				

День 2

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витаминиз, мг						Минеральные вещества					
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Мг	Fe	В1	С	А, мкг	РР
269	Котлеты, биточки особые	90	8,32	9,02	10,06	128,00	0,05	0,41	33,00	1,62	23,65	1,62	16,50	0,68				
528	Соус красный острый	30	0,58	1,76	2,38	27,69	0,00	0,69	10,35	0,06	10,10	11,39	3,60	0,16				
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,73	6,08	31,98	205,50	0,06	0,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95				
389	Сок фруктовый, яблочный, овощной (Сок фруктовый в индивидуальной упаковке)	200	1,00	0,00	20,20	84,40	0,02	5,00	0,00	0,25	14,00	14,00	8,00	2,80				
пр	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,52	0,63	16,20	74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
	Итого	530	20,52	17,79	95,31	590,04	0,131	6,1	76,65	2,51	61,92	70,84	36,55	4,59				

День 3

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витаминиз, мг						Минеральные вещества					
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Мг	Fe	В1	С	А, мкг	РР
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	17,44	16,76	16,28	286,00	0,20	0,90	48,42	4,89	53,80	72,00	19,98	3,26				
302	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом сливочным	150	4,58	4,99	20,53	145,50	0,11	0,00		1,39	8,44	108,87	72,03	2,40				
75-139	Овощи тушеные	60-100	0,66	0,02	2,28	21,12	0,03	8,75	0,00	0,25	7,00	13,00	10,00	0,45				
342	Компот из ягод и плодов свежемороженых	200	0,52	0,18	28,86	122,60	0,07	138,10		0,80	118,50	92,00	67,12	3,56				
пр	Хлеб ржаной-пшеничный	30	2,52	0,63	16,20	74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
	Итого	560	28,09	22,88	98,64	719,67	0,41	147,75	48,42	7,33	187,74	286,87	169,13	9,67				

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамини, мг			Минеральные вещества				
							В1	С	А, инт	PP	Ca	P	Mg	Fe
234	Котлеты или биточки рыбные	90	9,75	4,95	3,80	105,00	0,05	0,34	14,80	0,52	44,13	99,55	22,33	0,79
312	Пюре картофельное (картофель отварной) с маслом сливочным	150	3,06	4,80	20,44	137,25	0,11	0,00	1,39	8,44	108,87	72,03	2,40	
528	Суп с красной основой	30	0,58	1,76	2,38	27,69	0,00	0,69	10,35	0,06	10,10	11,39	3,60	0,16
389	Сок фруктовид, яблочный, олеоноид. (Сок фруктовый в индивидуальной упаковке)	200	1,00	0,00	20,20	84,40	0,02	5,00	0,00	0,25	14,00	14,00	8,00	2,80
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	0,63	16,20	74,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого	530	19,28	12,44	77,51	498,79	0,18	6,03	25,15	2,22	76,67	233,81	105,96	6,15

День 5

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамини, мг			Минеральные вещества				
							В1	С	А, инт	PP	Ca	P	Mg	Fe
291	Пюре из тыквы	240	22,26	14,88	43,74	379,20	0,19	8,47	36,40	6,89	48,00	246,12	70,10	2,43
70-71	Овощи натуральные соленные для свежих помидоров или огурцов или капусты	60-100	0,66	0,02	2,28	21,12	0,03	8,75	0,00	0,25	7,00	13,00	10,00	0,45
342	Компот из ягод и плодов свежемороженых	200	1,00	0,00	20,20	84,40	0,02	5,00	0,00	0,25	14,00	14,00	8,00	2,80
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,49	0,50	118,93	74,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого	560	26,78	15,70	199,64	629,17	0,24	22,22	36,40	7,39	69,00	273,12	88,10	5,68

День 6

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамини, мг			Минеральные вещества				
							В1	С	А, инт	PP	Ca	P	Mg	Fe
174	Каши вязкие молочная из гречневой крупы с маслом сливочным	2000/5	7,55	3,85	60,63	308,00	0,16	1,31	52,16	1,39	147,10	196,60	79,38	2,32
3	Витсербулет с маслом сливочным и сыром	30/10/20	6,96	9,96	17,80	188,40	0,05	0,13	70,80	0,36	167,04	115,20	11,34	0,58
382	Каша с молоком	200	5,09	4,43	21,97	148,25	0,06	1,50	24,40	0,16	152,20	124,56	21,34	0,47
	Итого	455	19,6	18,24	100,4	644,65	0,268	2,94	147,36	1,91	466,34	436,36	112,06	3,37

День 7

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витаминиз, мг						Минеральные вещества					
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Мg	Fe	Ca	Р	Мg	Fe
269	Коллеты домашние	90	12,73	22,58	10,92	283,09	0,09	0,01	12,10	0,04	13,17	92,10	17,55	1,35				
528	Соус красный основной	30	0,58	1,76	2,38	27,69	0,00	0,69	10,35	0,06	10,10	11,39	3,60	0,16				
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,73	6,08	31,98	205,50	0,06	0,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95				
342	Компот из ягод и плодов свежемороженых	200	0,52	0,18	28,86	122,60	0,07	138,10		0,80	118,50	92,00	67,12	3,56				
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	0,63	16,20	74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
	Итого	530	24,45	31,53	104,83	783,33	0,22	138,80	55,75	1,48	155,94	239,32	96,72	6,02				

День 8

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витаминиз, мг						Минеральные вещества					
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Мg	Fe	Ca	Р	Мg	Fe
294	Коллеты рубленные из мяса птицы	90	17,44	16,76	16,28	286,00	0,20	0,90	48,42	4,89	53,80	72,00	19,98	3,26				
302	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом сливочным	150	4,58	4,99	20,53	145,50	0,11	0,00		1,39	8,44	108,87	72,03	2,40				
75-139	Овощи тушеные	60-100	0,66	0,02	2,28	21,12	0,03	8,75	0,00	0,25	7,00	13,00	10,00	0,45				
389	Сок фруктовый, ягодный, овощной (Сок фруктовый в индивидуальной упаковке)	200	1,00	0,00	20,20	84,40	0,02	5,00	0,00	0,25	14,00	14,00	8,00	2,80				
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	0,63	16,20	74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
	Итого	560	28,57	22,70	89,98	681,47	0,36	14,65	48,42	6,78	83,24	207,87	110,01	8,91				

День 9

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамини, мг						Минеральные вещества					
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Мг	Fe	В1	С	А, мкг	РР
188	Запеканка рисовая с творогом и молоком стуженым	150/30	16,12	14,46	92,24	550,66	0,08	0,52	52,80	4,04	181,88	241,63	46,38	1,18				
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	2,83	0,00	0,03	14,20	4,40	2,40	0,36				
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/15	2,36	7,49	14,89	136,00	0,04		45,00	0,31	9,45	25,31	4,72	0,39				
	Итого	525	18,55	21,97	122,13	746,66	0,118	3,35	97,8	4,38	205,53	271,34	53,5	1,93				

День 10

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамини, мг						Минеральные вещества					
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Мг	Fe	В1	С	А, мкг	РР
289	Рагу из овощей	240	18,23	19,08	20,85	297,60	0,15	8,88	6,30	40,08	270,40	55,82	5,06					
70-71	Овощи натуральные соленные или свежие( помидоры или огурцы или капуста)	60-100	0,66	0,02	2,28	21,12	0,03	8,75	0,00	0,25	7,00	13,00	10,00	0,45				
249	Компот из смеси сухофруктов	200	3,31	0,45	16,07	132,00	0,02	5,00	0,00	0,25	14,00	14,00	8,00	2,80				
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,36	0,84	21,60	99,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
	Итого	560	27,93	20,69	75,29	619,92	0,20	22,63	0,00	6,80	61,08	297,40	73,82	8,31				
Итого за период		5265,00	233,37	202,18	1064,13	6558,35	2,39	367,41	683,31	42,71	1833,80	2752,29	1039,52	58,00				
Среднесуточные показатели		526,50	23,34	20,22	106,41	655,84	0,24	36,74	68,33	4,27	183,38	275,23	103,95	5,80				