

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ «СОШ №15» ИМОСК

Н.А. Парохнина

«30» августа 2024 года

• ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

горячего питания (завтрак) для обучающихся льготных категорий 5 – 11 классов
и детей участников специальной военной операции

МКОУ «СОШ №15» 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

Изовильненского муниципального

образования Ставропольского края

Мартыновская Г.В.

Г.В. Мартыновская

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный

предприниматель

Почаевенко И.П.

И.П. Почаевенко

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный

предприниматель

Петрова Е.В.

Е.В. Петрова

Примерное меню горячего питания (завтраки) для общеобразовательных учреждений Изобильненского муниципального округа Ставропольского края В осенний период 2024 года для обучающихся от 12 и старше, и СВО

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).

День 1

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
174	Каша вязкая 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	30/10/15	6,96	9,96	17,80	188,40	0,05	0,13	70,80	0,36	167,04	115,20	11,34	0,58
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	2,83	0,09	0,03	14,20	4,40	2,40	0,36
	Итого	460,06	14,58	13,83	93,43	556,40	0,21	4,27	122,96	1,78	328,34	316,20	93,12	3,26

День 2

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
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 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
302	Каша рассыпчатая 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
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	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	21,68	17,15	79,73	577,64	0,181	6,1	43,35	3,32	56,19	135,88	100,13	6,04

День 3

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
294	Котлеты 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
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
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
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	29,16	25,71	110,19	786,24	0,331	139,69	92,07	6,33	196,57	219,22	99,15	7,93

День 4

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
229	Рыба тушеная с овощами в томатном соусе	90/50	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
389	Сок фруктовый, яблочный, овощной.	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	550	18,70	10,68	75,13	471,10	0,18	5,34	14,80	2,16	66,57	222,42	102,36	5,99

День 5

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
291	Плов из птицы	240(90/150)	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 сезонные в нарезке	60	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	0,49	0,50	118,93	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	29,09	16,15	195,51	676,77	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	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
204	Макаронные отварные с сыром	150/30	17,04	20,04	42,99	421,34	0,16	1,31	52,16	1,39	147,10	196,60	79,38	2,32
1	Бульбурд с маслом сливочным	30/10	2,36	7,49	14,89	136,00	0,04		45,00	0,31	9,45	25,31	4,72	0,39
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
пр	Фрукты по сезону (яблоки)	100-150	1,00	0,00	20,20	84,40	0,02	5,00	0,00	0,25	14,00	14,00	8,00	2,80
	Итого	570	20,47	27,55	93,08	701,74	0,218	9,14	97,16	1,98	184,75	240,31	94,5	5,87

День 7

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эв. ценность в ккал	Выходные, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Ca	P	Mg	Fe
240	Пудинг	100	10,64	28,19	2,89	309,00	0,28	0,92	0,00	1,90	20,00	128,62	22,39	2,21
302	Котлетки рубленные с маслом свиными	130	4,58	4,30	20,33	145,50	0,11	0,00	0,39	8,44	108,67	72,03	7,40	
342	Компот из ягод в желе	200	0,52	0,18	28,86	122,60	0,07	138,10	0,80	118,30	9,500	67,12	3,56	
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,57	0,63	16,30	74,95	0,06	0,00	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	
пр	Хлеб пшеничный	10	2,57	0,30	14,40	70,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Итого	510	20,63	34,29	82,97	771,55	0,46	139,02	0,00	4,89	146,94	329,49	161,54	8,17

День 8

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эв. ценность в ккал	Выходные, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Ca	P	Mg	Fe
294	Котлетки рубленные из мяса птицы	90	17,44	16,26	16,28	286,00	0,20	0,90	48,42	4,89	53,80	72,00	19,98	3,20
202	Мяксорные изделия открытые с маслом сливочным	150	3,72	6,08	31,98	205,50	0,06	0,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,93
578	Супе уварный ослиный	30	0,58	1,76	2,38	27,60	0,00	0,69	10,35	0,06	10,10	11,39	3,60	0,16
70-71	Омлет сезонный в нарезке	60	0,66	0,02	2,28	21,12	0,03	8,75	0,00	0,25	7,60	13,60	10,00	0,45
249	Компот из смеси сухофруктов	200	3,31	0,45	16,07	132,00	0,02	5,00	0,00	0,23	14,00	14,00	8,00	2,80
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	0,63	16,30	74,35	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,40	70,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	Итого	540	34,61	26,86	99,68	816,76	0,31	15,34	92,97	6,03	99,07	154,22	59,03	7,62

День 9

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эв. ценность в ккал	Выходные, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Ca	P	Mg	Fe
188	Запеканка рисовая с творогом и молоком ступенчатая	180/30	16,12	14,46	92,24	350,66	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	0,76
1	Булочка с маслом сливочным	30/10	2,36	7,49	14,89	136,00	0,04	0,00	215,60	0,31	9,45	25,31	4,72	0,19
	Итого	480	18,55	21,97	122,13	746,66	0,18	3,35	97,8	4,38	205,53	271,34	53,5	1,93

День 10

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эв. ценность в ккал	Выходные, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Ca	P	Mg	Fe
239	Рисовая пшеница	240(150/90)	18,23	19,08	20,85	297,60	0,15	8,88	0,30	40,08	270,40	55,82	5,06	
249	Компот из смеси сухофруктов	200	3,31	0,45	16,07	132,00	0,02	5,00	0,00	0,23	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	
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,40	70,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	
	Итого	506	27,27	20,67	73,01	598,86	0,17	13,88	0,00	6,58	54,08	284,40	63,82	7,86
	Итого по плану	5230,00	232,74	214,00	1034,36	6653,66	2,41	358,25	596,61	44,01	1407,04	2446,60	1039,52	60,24
	Среднесуточные показатели	523,00	23,27	21,40	103,44	665,37	0,24	35,82	59,66	4,40	140,70	244,66	103,95	6,02