

УТВЕРЖДАЮ
И.о.директора МКОУ «СОШ №15» ИГОСК

Н.А. Парохнина

« 07 » ноября 2023 года



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

горячего питания (завтрак) для обучающихся 5 – 11 классов
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	Витаминный, мг			Минеральные вещества				
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
174	Каша вязкая молочная рисовая с маслом сливочным	200/5	12,26	11,80	40,96	304,54	0,16	1,31	52,16	1,39	147,10	196,60	79,38	2,32
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	6,96	9,96	17,70	188,40	0,05	0,13	70,80	0,36	167,04	115,20	11,34	0,58
376	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,20	62,00	0,06	1,50	24,40	0,16	152,20	124,56	21,34	0,47
	Итого	445,00	19,35	21,78	73,86	554,94	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	Витаминный, мг			Минеральные вещества				
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
269	Котлеты бытовые особые	90	7,46	9,89	9,44	142,00	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
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	6,36	6,75	35,53	228,00	0,06	0,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
пр	Хлеб ржаной-пшеничный	20	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	20	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	510	20,85	19,63	125,3	738,52	0,131	1,9	76,65	2,46	53,76	102,84	61,55	2,75

День 3

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витаминный, мг			Минеральные вещества				
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	15,70	15,08	14,65	257,40	0,20	0,90	48,42	4,89	53,80	72,00	19,98	3,26
302	Каша рассыпчатая гречневая 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	0,58	1,76	2,38	27,69	0,00	0,69	10,35	0,06	10,10	11,39	3,60	0,16
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	Хлеб ржаной-пшеничный	20	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	20	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	510	25,82	22,78	83,25	635,04	0,311	4,42	58,77	6,37	86,54	196,66	98,01	6,18

День 4

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белок, г	Жиры, г	Углевода, г	Эн. ценность, ккал	Витаминная ценность							
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
279	Котлетки или бургеры говяжьи	90	6,88	5,60	9,61	116,00	0,05	0,34	14,80	0,52	44,13	99,55	22,33	0,79
312	Шоколадное фондю (сгущенное, отарное) с маслом сливочным	196	3,06	4,80	20,45	147,25	0,14	16,30	0,00	1,40	56,98	86,60	27,80	1,01
349	Компот из смеси фруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,07	0,80	0,00	0,20	5,64	46,00	33,00	0,96
ип	Хлеб ржаной-пшеничный	20	2,52	0,63	16,20	74,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ип	Хлеб пшеничный	20	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		486	15,99	11,03	109,01	594,08	0,21	19,44	14,80	2,12	66,05	232,15	83,13	2,76

День 5

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белок, г	Жиры, г	Углевода, г	Эн. ценность, ккал	Витаминная ценность							
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
291	Лазо из пшени	240	23,42	11,63	47,38	440,55	0,19	8,47	36,40	6,89	48,00	246,12	70,10	2,43
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
ип	Хлеб ржаной-пшеничный	20	2,52	0,63	16,20	74,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ип	Хлеб пшеничный	20	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		480	28,38	12,58	92,07	644,98	0,19	11,30	36,40	6,92	62,20	250,52	72,50	2,79

День 6

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белок, г	Жиры, г	Углевода, г	Эн. ценность, ккал	Витаминная ценность							
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
174	Каша вареная молочная из греческой крупы с маслом сливочным	200/5	12,26	11,80	40,96	304,54	0,16	1,31	52,16	1,39	47,10	196,60	79,38	2,32
ип	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/10	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
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	21,54	0,47
Итого		445	19,72	16,53	77,42	522,99	0,22	2,81	76,56	1,55	299,3	321,16	100,72	2,79

День 7

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белок, г	Жиры, г	Углевода, г	Эн. ценность, ккал	Витаминная ценность							
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
271	Котлеты домашние	90	8,87	11,82	9,34	180,00	0,09	0,01	12,10	0,04	13,17	92,10	17,55	1,35
528	Суп с крапивой овощной	30	0,58	1,26	2,38	27,69	0,00	0,69	10,35	0,06	10,10	11,39	3,60	0,16
203	Масляная жареная отбивная с маслом сливочным	190	6,36	6,75	33,53	228,00	0,06	0,00	33,30	0,58	14,17	43,81	8,45	0,95
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
ип	Хлеб ржаной-пшеничный	20	2,52	0,63	16,20	74,25	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ип	Хлеб пшеничный	20	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		510	20,71	21,28	92,94	646,14	0,15	3,53	55,75	0,71	51,61	151,21	32,00	2,82

День 8

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витаминный, мг					Минеральные вещества				
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Мg	Fe		
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	15,70	15,08	14,65	257,40	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	20,55	145,50	0,11	0,00		1,39	8,44	108,87	72,03	2,40		
139-75	Овоши тушеные	60	0,55	0,01	1,90	17,60	0,03	8,75	0,00	0,25	7,00	13,00	10,00	0,45		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96		
пр	Хлеб ржано-пшеничный	20	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	20	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		540	26,88	21,31	115,03	761,33	0,36	10,45	48,42	6,73	75,08	239,87	135,01	7,07		

День 9

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витаминный, мг					Минеральные вещества				
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Мg	Fe		
188	Запеканка рисовая с творогом и молоком сгущенным	150/30	17,12	12,46	92,24	550,67	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	Бульброд с маслом сливочным	30/10	2,30	7,49	14,89	136,00	0,04		45,00	0,31	9,45	25,31	4,72	0,39		
Итого		450	19,55	19,97	122,13	746,67	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	Витаминный, мг					Минеральные вещества				
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Мg	Fe		
289	Рагу из птицы	240	16,51	18,40	19,97	285,20	0,15	8,88		6,30	40,08	270,40	55,82	5,06		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96		
пр	Хлеб ржано-пшеничный	20	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	20	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		480	22,56	19,63	97,92	626,03	0,17	9,68	0,00	6,50	45,92	316,40	88,82	6,02		
Итого за период		4850,00	219,47	187,12	988,93	6464,72	2,13	69,82	612,51	39,65	1433,26	2519,02	1039,52	38,48		
Среднесуточные показатели		485,00	21,95	18,71	98,89	646,47	0,21	6,98	61,25	3,97	143,33	251,90	103,95	3,85		