

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СОШ № 15» ИМОСК



01 июня 2024 года

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

горячего питания для обучающихся

МБОУ «СОШ № 15» ИМОСК

в период летней оздоровительной кампании 2024 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. Марчучка Ф.Л., 1996)

День 1

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
							В1	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe	В1	С	А	РР	Са	Р
204	Макаронные изделия отварные с сыром	120/30	14,20	16,70	35,82	351,12	0,07	0,20	103,68	0,56	265,68	181,87	18,28	1,10						
376	Чай с сахаром	200/15	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	10,00	0,00	0,30	16,00	11,00	9,00	2,20						
Пр	Мороженное	70	5,20	15,00	20,80	227,00	0,02	4,00	0,00	0,20	0,00	14,00	8,00	2,80						
	Итого	435	20,00	32,30	71,32	648,62	0,09	14,20	103,68	1,06	281,68	206,87	35,28	6,10						
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	4,27	16,54	148,25	0,23	5,83	0,00	1,15	42,68	88,10	35,58	2,05						
268	Котлеты, биточки особые	90	11,45	26,59	10,91	283,00	0,09	8,23	0,00	1,20	11,20	59,90	9,20	0,77						
302	Каша рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	6,60	5,73	37,88	229,50	0,17	0,00	0,00	0,79	16,64	134,43	47,34	1,55						
528	Соус красный основной	30	0,66	0,10	31,98	132,78	0,12	0,00	0,00	0,00	10,11	141,92	26,13	2,13						
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	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22						
Пр	Хлеб пшеничный	20	1,12	0,22	9,40	45,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62						
	Итого	765	28,06	31,41	163,63	1082,69	0,67	14,86	0,00	3,78	95,67	508,95	162,85	8,30						
	Всего	1200	48,06	63,71	234,95	1731,31	0,76	29,06	103,68	4,84	377,35	715,82	198,13	14,40						

День 2

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
							В1	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe	В1	С	А	РР	Са	Р
210	Омлет натуральный	120/5	17,53	16,88	98,20	458,47	0,23	1,46	30,20	2,14	180,58	216,90	53,70	2,29						
71	Овощи свежие в нарезке	60	1,10	0,16	53,30	221,30	0,12	0,00	0,00	0,00	10,11	141,92	26,13	2,13						
376	Чай с сахаром	200/15	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	10,00	0,00	0,30	16,00	11,00	9,00	2,20						
Пр	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22						
Пр	Хлеб пшеничный	20	1,12	0,22	9,40	45,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62						
	Итого	440	21,93	18,06	185,26	843,05	0,35	11,46	30,20	2,44	206,69	369,82	88,83	6,62						
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	0,05	49,73	0,00	0,60	49,70	54,60	26,13	1,22						
234	Котлеты, биточки рыбные	90	29,65	15,15	16,90	207,00	0,08	1,08	23,22	1,02	56,48	164,95	38,97	1,52						
312	Пюре картофельное с маслом сливочным	150/5	3,16	4,97	21,12	141,83	0,13	18,15	0,00	1,36	36,98	86,59	27,75	1,01						
528	Соус красный основной	30	0,66	0,10	31,98	132,78	0,12	0,00	0,00	0,00	10,11	141,92	26,13	2,13						
342	Компот из ягод и плодов свежемороженых	200	0,24	0,14	27,84	115,00	0,02	1,80	0,00	0,15	14,81	0,01	5,11	0,61						
Пр	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22						
Пр	Хлеб пшеничный	20	1,12	0,22	9,40	45,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62						
	Итого	760	38,21	25,70	127,83	793,14	0,44	70,76	23,22	3,57	177,28	486,67	135,69	7,33						
	Всего	1200	60,15	43,76	313,10	1636,19	0,79	82,22	53,42	6,01	383,97	856,49	224,52	13,95						

День 3

№ рецепт	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
							В1	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe	В1	С	А	РР	Са	Р
174	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	200/5	7,50	12,90	51,13	350,00	0,07	1,14	65,32	20,01	155,56	187,43	43,40	0,71						
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	0,17	152,20	124,56	21,34	0,48						
1	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/10	2,36	7,49	14,89	136,00	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62						
	Обед	445	13,94	23,93	83,60	604,60	0,13	2,73	89,72	20,18	307,76	311,99	64,74	1,19						
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,69	9,60	27,45	178,12	0,12	8,25	0,00	4,73	29,20	67,58	27,28	1,13						
294	Котлета рубленая из мяса птицы	90	15,70	15,08	14,65	257,40	0,02	0,09	48,42	4,89	53,80	72,00	19,80	3,25						
528	Соус красный основной	30	0,66	0,10	31,98	132,78	0,12	0,00	0,00	0,00	10,11	141,92	26,13	2,13						
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	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						
ПП	Хлеб ржанно-пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22						
ПП	Хлеб пшеничный	20	1,12	0,22	9,40	45,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62						
	Итого	765	34,27	32,25	175,93	1085,46	0,38	9,14	81,72	10,84	122,32	409,93	126,26	9,26						
	Всего	1210	48,21	56,18	259,53	1690,06	0,51	11,87	171,44	31,02	430,08	721,92	191,00	10,45						

День 4

№ рецепт	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
							В1	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe	В1	С	А	РР	Са	Р
404	Оладьи с творогом и говядиной (жиром)	150/30	18,02	125,95	45,23	458,47	0,23	1,46	30,20	2,14	180,58	216,90	53,70	2,29						
376	Чай с сахаром	200/15	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	10,00	0,00	0,30	16,00	11,00	9,00	2,20						
	Обед	395	18,62	126,55	59,93	528,97	0,23	11,46	30,20	2,44	196,58	227,90	62,70	4,49						
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	4,27	16,54	148,25	0,23	5,83	0,00	1,15	42,68	88,10	35,58	2,05						
279	Тортели 2-й вариант из говядины	90	12,70	9,29	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	0,89	0,10	31,98	132,78	0,12	0,00	0,00	0,00	10,11	141,92	26,13	2,13						
302	Каша рассыпчатая с маслом сливочным	150/5	6,60	5,73	37,88	229,50	0,17	0,00	0,00	0,79	16,64	134,43	47,34	1,55						
342	Компот из ягод и плодов свежесборочных	200	0,24	0,14	27,84	115,00	0,02	1,80	0,00	0,15	14,81	0,01	5,11	0,61						
ПП	Хлеб ржанно-пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22						
ПП	Хлеб пшеничный	20	1,12	0,22	9,40	45,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62						
	Итого	765	28,62	19,95	142,74	860,31	0,63	8,04	33,00	4,15	404,68	142,26	7,86	2,67						
	Всего	1160	47,24	146,50	202,67	1389,28	0,86	19,50	63,20	6,59	313,67	632,58	204,96	12,35						

