

СОГЛАСОВАНО

Начальник отдела образования администрации
Изобильненского городского округа
Ставропольского края



В.В. Мартиросян

УТВЕРЖДАЮ

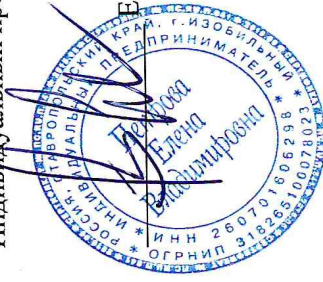
Директор МБОУ «СОШ № 10» ИГОСК



В.В. Греводов

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель



Е.В. Петрова

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

горячего питания (завтрак) для общеобразовательных учреждений

в весенний период 2023 года

для учащихся 1 – 4 классов

МБОУ «СОШ №10» ИГОСК

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)

№ рецепт.	Панчешование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. ценность		Витамины, мг		Минеральные вещества				
		в кал	в кал	в кал	в кал	в кал	в кал	в кал	в кал	в кал	в кал	в кал	в кал	в кал	в кал	в кал	в кал	в кал
174	Каша вязкая молочная из гречневой крупы 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	Какао 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				
пр	Фрукты по сезону	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	565,00	20,60	18,24	120,60	729,05	0,29	7,94	147,36	2,16	480,34	450,36	120,06	6,17				

№ рецепт.	Панчешование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. ценность		Витамины, мг		Минеральные вещества				
		в кал	в кал	в кал	в кал	в кал	в кал	в кал	в кал	в кал	в кал	в кал	в кал	в кал	в кал	в кал	в кал	в кал
279	Тесто 2-й вариант	90	8,32	6,02	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				
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	200	1,00	0,00	20,20	84,40	0,02	5,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	2,80				
пр	Хлеб ржаное-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	20,52	14,79	95,51	590,04	0,131	6,1	76,65	2,51	61,92	70,84	36,55	4,59				

№ рецепт.	Панчешование блюда	Выход, г		Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Эн. ценность		Витамины, мг		Минеральные вещества				
		в кал	в кал	в кал	в кал	в кал	в кал	в кал	в кал	в кал	в кал	в кал	в кал	в кал	в кал	в кал	в кал	в кал
204	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	17,44	16,76	16,28	286,00	0,20	0,90	48,12	4,89	53,80	72,00	19,98	3,26				
302	Каша рассыпчатая с маслом сливочным	150	4,58	4,90	20,53	145,50	0,11	0,00	0,00	1,39	8,44	108,87	72,03	2,40				
70-71	Овощи натуральные соленные или свежие пиканторы или соурсы или капуста)	60-100	0,66	0,02	2,28	21,12	0,03	8,75	0,00	0,25	7,09	13,00	10,00	0,45				
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				
445	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 ржаное-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	580	28,67	24,64	101,02	747,36	0,411	148,44	58,77	7,39	197,84	297,26	172,73	9,83				

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 в томате с овощами	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	20,45	137,25	0,14	18,30	0,00	1,40	36,98	86,60	27,80	1,01
350	Кисель из плодов и ягод свежемороженных	200	0,15	0,09	32,14	132,80	0,02	24,00	0,00	0,05	14,00	8,94	5,58	8,94
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
389	Сок фруктовый, ягодный, овощной 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
	Итого	750	17,85	10,77	87,08	519,50	0,20	42,64	14,80	1,97	95,11	195,09	55,71	10,74

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	22,26	12,88	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 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
389	Сок фруктовый, ягодный, 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	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	28,81	13,83	96,91	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	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
174	Каша молочная из риса с маслом сливочным	200/5	6,60	10,85	42,95	394,00	0,05	0,93	0,72	152,94	126,93	152,04	35,41	0,58
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
582	Каша с яблоком	250	5,09	4,45	4,97	148,25	0,06	1,50	24,10	0,16	152,20	121,56	21,34	0,47
пр	Фрукты свежие	100/20	1,90	0,00	2,20	81,00	0,00	0,00	0,00	0,00	14,00	14,00	8,00	0,80
	Итого	613	19,05	25,24	102,92	715,05	0,178	2,50	95,92	153,71	160,17	406,71	76,09	4,44

День 7

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белка, 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	12,73	20,58	10,92	283,09	0,00	0,01	12,10	0,04	13,17	92,10	17,55	1,35
528	Соус красный острый	33	0,58	1,76	2,38	27,69	0,06	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, ягодный, 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	530	24,93	29,35	96,17	745,13	0,17	5,70	55,75	0,93	51,44	161,32	37,60	5,26

День 8

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белка, 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
312	Пюре картофельное (картофель отварной) с маслом сливочным	150	3,06	4,80	20,45	137,25	0,14	18,30	0,00	1,40	36,98	86,60	27,80	1,01
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	7,90	13,00	10,00	0,45
345	Кормит 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	560	26,57	22,69	98,56	711,42	0,44	166,05	48,42	7,34	216,28	263,60	124,90	8,28

День 9

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белка, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
188	Запеканка рисовая с творогом и молоком ступенным	250/30	16,17	12,46	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	30/10	2,36	7,49	14,89	136,00	0,04		45,00	0,31	9,45	25,31	4,72	0,39
	Итого	520	18,55	19,97	122,13	746,66	0,118	3,35	97,8	4,38	205,53	271,34	53,5	1,93

День 10

Прошито пронумеровано

2 ЛИСТОВ

Директор МБОУ «СОШ №40»

В.В. Греховодов



№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества	
							В1	С	А, мкг		
289	Рагу из пищи	240	18,23	17,08	20,85	297,60	0,15	8,88		6,30	
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	
389	Сок фруктовый, ягодный, овощной	200	1,00	0,00	25,20	106,00	0,02	5,00	0,00	0,25	
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,36	0,84	21,60	99,00	0,00	0,00		0,00	
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	
	Итого	560	25,62	18,24	84,42	593,92	0,20	22,63	0,00	6,80	
Итого за период		5770,00	231,17	197,76	1005,12	6727,30	2,38	432,63	631,87	194,58	189
Среднесуточные показатели		577,00	23,12	19,78	100,51	672,73	0,24	43,26	63,19	19,46	18,9