

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ № 10» ИМОСК



« 01 » апреля 2024 года

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
горячего питания (завтрак) для обучающихся льготных категорий 5 – 11 классов
и детей участников специальной военной операции
МБОУ «СОШ № 10» ИМОСК
в весенний период 2023/2024 учебного года

Меню составлено с использованием "Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях" (под ред. М.Н.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	В1
174	Каша вязкая молочная рисовая с маслом сливочным	200/5	7,55	3,85	60,63	308,00	0,16
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/10/10	6,96	9,96	17,80	188,40	0,05
382	Какао с молоком	200	0,55	0,01	1,90	11,00	0,00
	Итого	455,00	15,06	13,82	80,33	507,40	0,21

День 2

рецепт	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	В1
269	Котлеты, биточки особые	90	8,32	9,02	10,06	128,00	0,05
528	Соус красный основной	30	0,58	1,76	2,38	27,69	0,00
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,73	6,08	31,98	205,50	0,06
249	Компот из смеси сухофруктов	200	3,31	0,45	16,07	132,00	0,02
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	0,63	16,20	74,25	0,00
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00
	Итого	530	22,83	18,24	91,18	637,64	0,131

День 3

рецепт	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	В1
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	17,44	16,76	16,28	286,00	0,20
302	Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным	150	4,58	4,99	20,53	145,50	0,11
528	Соус красный основной	30	0,58	1,76	2,38	27,69	0,00
342	Компот из ягод и плодов свежемороженых	200	0,52	0,18	28,86	122,60	0,07
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	0,63	16,20	74,25	0,00
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00
	Итого	530	28,01	24,62	98,74	726,24	0,381

Витамины, мг		Минеральные вещества				
С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
1,31	52,16	1,39	147,10	196,60	79,38	2,32
0,13	70,80	0,36	167,04	115,20	11,34	0,58
2,83	0,00	0,03	14,20	4,40	2,40	0,36
4,27	122,96	1,78	328,34	316,20	93,12	3,26

Витамины, мг		Минеральные вещества				
С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
0,41	33,00	1,62	23,65	1,62	16,50	0,68
0,69	10,35	0,06	10,10	11,39	3,60	0,16
0,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95
5,00	0,00	0,25	14,00	14,00	8,00	2,80
0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
6,1	76,65	2,51	61,92	70,84	36,55	4,59

Витамины, мг		Минеральные вещества				
С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
0,90	48,42	4,89	53,80	72,00	19,98	3,26
0,00		1,39	8,44	108,87	72,03	2,40
0,69	10,35	0,06	10,10	11,39	3,60	0,16
138,10		0,80	118,50	92,00	67,12	3,56
0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
139,69	58,77	7,14	190,84	284,26	162,73	9,38

День 4

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	В1
229	Рыба тушеная с овощами в томатном соусе	90/50	9,75	4,95	3,80	105,00	0,05
312	Пюре картофельное (картофель отварной) с маслом сливочным	150	3,06	4,80	20,44	137,25	0,11
389	Сок фруктовый, ягодный, овощной	200	1,00	0,00	20,20	84,40	0,02
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	0,63	16,20	74,25	0,00
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00
	Итого	550	18,70	10,68	75,13	471,10	0,18

День 5

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	В1
291	Плов из птицы	240(90/150)	22,26	14,88	43,74	379,20	0,19
70-71	Овощи натуральные соленные или свежие(помидоры или огурцы или капуста)	60	0,66	0,02	2,28	21,12	0,03
249	Компот из смеси сухофруктов	200	3,31	0,45	16,07	132,00	0,02
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,49	0,50	118,93	74,25	0,00
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00
	Итого	560	29,09	16,15	195,51	676,77	0,24

День 6

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	В1
174	Каша вязкая молочная из гречневой крупы с маслом сливочным	200/5	7,55	3,85	60,63	308,00	0,16
3	Бургербот с маслом сливочным и сыром	30/10/10	6,96	9,96	17,80	188,40	0,05
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00
пр	Фрукты по сезону (яблоки)	100-150	1,00	0,00	20,20	84,40	0,02
	Итого	605	15,58	13,83	113,63	640,8	0,228

Витамины, мг			Минеральные вещества			
С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
0,34	14,80	0,52	44,13	99,55	22,33	0,79
0,00		1,39	8,44	108,87	72,03	2,40
5,00	0,00	0,25	14,00	14,00	8,00	2,80
0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
5,34	14,80	2,16	66,57	222,42	102,36	5,99

Витамины, мг			Минеральные вещества			
С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
8,47	36,40	6,89	48,00	246,12	70,10	2,43
8,75	0,00	0,25	7,00	13,00	10,00	0,45
5,00	0,00	0,25	14,00	14,00	8,00	2,80
0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
22,22	36,40	7,39	69,00	273,12	88,10	5,68

Витамины, мг			Минеральные вещества			
С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
1,31	52,16	1,39	147,10	196,60	79,38	2,32
0,13	70,80	0,36	167,04	115,20	11,34	0,58
2,83	0,00	0,03	14,20	4,40	2,40	0,36
5,00	0,00	0,25	14,00	14,00	8,00	2,80
9,27	122,96	2,03	342,34	330,2	101,12	6,06

День 7

№ 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 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
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	31,35	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	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
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
70-71	Овощи натуральные соленные или свежие(помидоры или огурцы или капуста)	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	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	30,88	23,15	85,85	729,07	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	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
188	Запеканка рисовая с творогом и молоком сгущенным	180/30	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	30/10	2,36	7,49	14,89	136,00	0,04		45,00	0,31	9,45	25,31	4,72	0,39
	Итого	450	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	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
289	Рагу из пиццы	240(150/90)	18,23	19,08	20,85	297,60	0,15	8,88		6,30	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	0,25	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
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	500	27,27	20,67	73,01	598,80	0,17	13,88	0,00	6,55	54,08	284,40	63,82	7,86
Итого за период		5270,00	230,90	194,48	1031,68	6479,61	2,18	224,47	634,51	41,65	1453,30	2421,97	1039,52	58,92
Среднесуточные показатели		527,00	23,09	19,45	103,17	647,96	0,22	22,45	63,45	4,17	145,33	242,20	103,95	5,89