

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «СОШ № 10» ИМОСК



В.В. Греховодов

« 09 » января 2024 года

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
горячего питания (завтрак) для обучающихся 1 – 4 классов  
МБОУ «СОШ №10» ИМОСК  
в зимне-весенний период 2023/2024 учебного года

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	Эн. ценность	
							В1	В2
174	Каша вязкая молочная рисовая с маслом сливочным	200/5	7,55	3,85	60,63	308,00	0,16	
1	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/10/10	6,96	9,96	17,80	188,40	0,05	
176	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	
	<b>Итого:</b>	<b>605,00</b>	<b>15,58</b>	<b>13,83</b>	<b>113,63</b>	<b>640,80</b>	<b>0,23</b>	

День 2

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Эн. ценность	
							В1	В2
269	Котлеты биточки особые	90	8,32	9,02	10,06	128,00	0,05	
128	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	
189-342	Компот из ягод свежемороженых или 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	
	<b>Итого:</b>	<b>530</b>	<b>20,52</b>	<b>17,79</b>	<b>95,31</b>	<b>590,04</b>	<b>0,131</b>	

День 3

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Эн. ценность	
							В1	В2
294	Котлеты рубленные 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	
75	Икра свекольная	60	2,37	0,12	2,87	185,30	0,03	
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	
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>32,59</b>	<b>23,25</b>	<b>86,44</b>	<b>893,25</b>	<b>0,36</b>	

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	330,20	101,12	6,06

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
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
14,65	48,42	6,78	83,24	207,87	110,01	8,91

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
311	Котлеты или биточки рыбные	90	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
328	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
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
	<b>Итого</b>	<b>530</b>	<b>19,28</b>	<b>12,44</b>	<b>77,51</b>	<b>498,79</b>	<b>0,18</b>	<b>6,03</b>	<b>25,15</b>	<b>2,22</b>	<b>76,67</b>	<b>233,81</b>	<b>105,96</b>	<b>6,15</b>

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
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
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>28,43</b>	<b>16,13</b>	<b>193,23</b>	<b>655,65</b>	<b>0,21</b>	<b>13,47</b>	<b>36,40</b>	<b>7,14</b>	<b>62,00</b>	<b>260,12</b>	<b>78,10</b>	<b>5,23</b>

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 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	30/10/10	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	0,00	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
	<b>Итого</b>	<b>605</b>	<b>15,58</b>	<b>13,83</b>	<b>113,63</b>	<b>640,8</b>	<b>0,228</b>	<b>9,27</b>	<b>122,96</b>	<b>2,03</b>	<b>342,34</b>	<b>330,2</b>	<b>101,12</b>	<b>6,06</b>



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
328	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
301	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
142	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
	<b>Итого</b>	<b>530</b>	<b>24,45</b>	<b>31,53</b>	<b>104,83</b>	<b>783,33</b>	<b>0,22</b>	<b>138,80</b>	<b>55,75</b>	<b>1,48</b>	<b>155,94</b>	<b>239,32</b>	<b>96,72</b>	<b>6,02</b>

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 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
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
139	Капуста тушеная	60	2,04	3,68	7,89	77,00	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
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>32,26</b>	<b>26,81</b>	<b>91,46</b>	<b>784,95</b>	<b>0,36</b>	<b>14,65</b>	<b>48,42</b>	<b>6,78</b>	<b>83,24</b>	<b>207,87</b>	<b>110,01</b>	<b>8,91</b>

День 9

№ рецепта	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
138	Запеканка рисовая с творогом и молоком ступенчатым	150/30	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	30/15	2,36	7,49	14,89	136,00	0,04		45,00	0,31	9,45	25,31	4,72	0,39
	<b>Итого</b>	<b>425</b>	<b>18,55</b>	<b>21,97</b>	<b>122,13</b>	<b>746,66</b>	<b>0,118</b>	<b>3,35</b>	<b>97,8</b>	<b>4,38</b>	<b>205,53</b>	<b>271,34</b>	<b>53,5</b>	<b>1,93</b>

День 10

№ рецепта	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	Рыбу из пищи	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
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>27,27</b>	<b>20,67</b>	<b>73,01</b>	<b>598,80</b>	<b>0,17</b>	<b>13,88</b>	<b>0,00</b>	<b>6,55</b>	<b>54,08</b>	<b>284,40</b>	<b>63,82</b>	<b>7,86</b>

Итого за период	5345,00	234,51	198,25	1071,18	6833,07	2,20	229,47	634,51	41,90	1467,30	2435,97	1039,52	61,72
Среднесуточные показатели	534,50	23,45	19,83	107,12	683,31	0,22	22,95	63,45	4,19	146,73	243,60	103,95	6,17