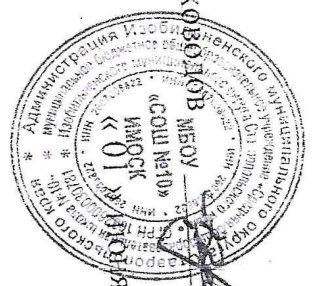


УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ № 10» ИМОСК

В.В. Грецов



01 июля 2024 года

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ
горячего питания для обучающихся
МБОУ «СОШ №10» 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.Мотыльковой В.А.Гутельяна, 2011) и «Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания (под ред. Марчука Ф.Л., 1996)

День 1

№ рецепта	Наименование блюда		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества						
	Завтрак							В1	С	А	РР	Са	Р	Мг	Fe	В1	С	А	РР	Са
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	20,60	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	20,59	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	Суп 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						
	Завтрак							В1	С	А	РР	Са	Р	Мг	Fe	В1	С	А	РР	Са
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	Суп 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	PP	Ca	P	Mg	Fe	В1	С	А	PP	Ca
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	Каша с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,39	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					
	Итого	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	Колбаса 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	Суп 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					
PP	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					
PP	Хлеб пшеничный	20	1,12	0,22	9,40	43,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62					
	Итого	765	34,27	33,25	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	PP	Ca	P	Mg	Fe	В1	С	А	PP	Ca
404	Оладьи с творогом и повидлом(джемом)	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					
	Итого	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	Теряги 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	Суп 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 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					
PP	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					
PP	Хлеб пшеничный	20	1,12	0,22	9,40	43,98	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	117,09	404,68	142,26	7,86					
	Всего	1160	47,24	146,50	202,67	1399,28	0,86	19,50	63,20	6,59	313,67	632,58	204,96	12,35					

День 5

№ рецепт	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества				
							В1	С	А	РР	Са	Р	Мг	Fe	В1	С	А	РР
181	Каша молочная из гречневой крупы	200/5	9,87	12,90	51,13	350,00	0,07	1,14	65,32	20,01	155,56	187,43	43,40	0,71				
382	Каша 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	16,31	23,93	83,60	604,60	0,13	2,73	89,72	20,18	307,76	311,99	64,74	1,19				
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				
289	Рагу из птицы	240	19,20	18,93	25,25	386,27	0,11	17,33	22,33	6,94	56,28	165,48	59,18	2,93				
71	Овощи свежие в нарезке	60	0,35	0,05	0,95	6,00	0,02	2,94	0,00	0,10	10,20	18,00	21,00	0,30				
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	780	25,21	24,62	103,45	785,18	0,24	70,80	22,33	8,28	131,22	322,68	150,91	6,25				
	Неско	1225	41,52	48,55	187,05	1389,78	0,37	73,53	112,05	28,46	438,98	634,67	215,65	7,44				

День 6

№ рецепт	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины							Минеральные вещества				
							В1	С	А	РР	Са	Р	Мг	Fe	В1	С	А	РР
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				
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				
3	Хлеб пшеничный с сиром	30/10	5,80	8,30	14,83	157,00	0,02	4,00	0,00	0,20	0,00	14,00	8,00	2,80				
	Обед	445	13,90	21,80	80,66	577,50	0,07	1,14	65,32	20,01	155,56	187,43	43,40	0,71				
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				
268	Котлеты, биточки особые	90	11,45	20,59	10,91	283,00	0,09	8,23	0,00	1,20	11,20	59,90	9,20	0,77				
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				
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				
389	Солен овощи, фруктовые и ягоды	200	5,00	0,00	101,00	424,00	0,02	4,00	0,00	0,20	0,00	14,00	8,00	2,80				
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	34,10	36,44	228,28	1340,18	0,56	20,48	0,00	7,36	76,35	456,43	129,55	9,22				
	Неско	1210	48,00	58,24	308,94	1917,68	0,63	21,62	65,32	27,37	231,91	643,86	172,95	9,93				

День 7

№ рецепт	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
							В1	С	А	РР	Са	Р	Мг	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						
PR	Фрукты (клубника/блоков/черешня)	100 (100-150)	5,10	3,40	25,60	112,00	0,01	15,00	0,40	34,00	28,00	24,00	1,80							
82	Борщ с капустой и картофелем	Итого	22,66	20,70	76,12	533,62	0,07	0,20	183,68	0,56	265,68	181,87	18,28	1,10						
260	Гуляш из свинины	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						
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	100	10,64	28,19	12,89	309,00	0,04	0,11	0,94	1,26	14,75	56,75	8,98	0,94						
349	Компот из смеси сухофруктов	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						
PR	Хлеб ржано-пшеничный	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						
PR	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,09	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22						
PR	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	745	22,66	40,58	125,67	929,91	0,21	50,64	34,24	3,08	93,66	239,78	88,16	4,91						
	Всего	1210	45,33	61,28	201,79	1463,53	0,28	50,84	137,92	3,64	359,34	421,65	106,44	6,01						

День 8

№ рецепт	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
							В1	С	А	РР	Са	Р	Мг	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						
377	Чай с сахаром	200/15	1,52	1,35	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,03	14,20	4,40	2,40	0,36						
PR	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						
PR	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						
102	Обед	440	20,15	18,39	166,70	741,77	0,35	4,29	30,20	2,17	204,89	363,22	82,23	4,78						
294	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						
528	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						
302	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	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						
PR	Хлеб ржано-пшеничный	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						
PR	Хлеб 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						
	Итого	765	31,39	25,74	147,95	975,71	0,60	7,72	48,42	7,42	147,24	475,06	145,56	10,43						
	Всего	1205	51,54	44,13	314,65	1717,48	0,95	12,01	78,62	9,59	352,13	838,28	227,79	15,21						