

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «СОШ № 10» ИМОСК



*Грехов Вадим В.В.*

« 01 » апреля 2024 года

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
горячего питания (завтрак) для обучающихся 1 – 4 классов  
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.И.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	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
174	Каша вязкая молочная рисовая 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
382	Какао с молоком	200	4,08	4,43	21,98	148,25	0,00	2,83	0,00	0,03	14,20	4,40	2,40	0,36
	<b>Итого</b>	<b>455,00</b>	<b>18,59</b>	<b>18,24</b>	<b>100,41</b>	<b>644,65</b>	<b>0,21</b>	<b>4,27</b>	<b>122,96</b>	<b>1,78</b>	<b>328,34</b>	<b>316,20</b>	<b>93,12</b>	<b>3,26</b>

День 2

№ 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, биточки особые	90	8,32	9,02	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
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>530</b>	<b>22,83</b>	<b>18,24</b>	<b>91,18</b>	<b>637,64</b>	<b>0,131</b>	<b>6,1</b>	<b>76,65</b>	<b>2,51</b>	<b>61,92</b>	<b>70,84</b>	<b>36,55</b>	<b>4,59</b>

День 3

№ 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 гречневая 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
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
342	Компот из ягод и плодов свежесмороженных	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>28,01</b>	<b>24,62</b>	<b>98,74</b>	<b>726,24</b>	<b>0,381</b>	<b>139,69</b>	<b>58,77</b>	<b>7,14</b>	<b>190,84</b>	<b>284,26</b>	<b>162,73</b>	<b>9,38</b>

Дет. 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
239	Рыба тушеная с овощами в томатном соусе	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
317	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
369	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>550</b>	<b>18,70</b>	<b>10,68</b>	<b>75,13</b>	<b>471,10</b>	<b>0,18</b>	<b>5,34</b>	<b>14,80</b>	<b>2,16</b>	<b>66,57</b>	<b>222,42</b>	<b>102,36</b>	<b>5,99</b>

Дет. 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
20,71	Овощи по сезону свежие или соленные в нарезке.	60	0,55	0,05	0,95	6,00	0,02	2,45	0,00	0,10	8,50	15,00	7,00	0,25
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>560</b>	<b>28,98</b>	<b>16,18</b>	<b>194,18</b>	<b>661,65</b>	<b>0,23</b>	<b>15,92</b>	<b>36,40</b>	<b>7,24</b>	<b>70,50</b>	<b>275,12</b>	<b>85,10</b>	<b>5,48</b>

Дет. 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

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г
269	Котлеты домашние	90
528	Соус красный основной	30
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150
389	Сок фруктовый, ягодный, овощной.	200
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30
пр	Хлеб пшеничный	30
	<b>Итого</b>	<b>530</b>

День 8

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	90
302	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом сливочным	150
70-71	Овощи по сезону свежие или соленные в нарезке.	60
249	Компот из смеси сухофруктов	200
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30
пр	Хлеб пшеничный	30
	<b>Итого</b>	<b>560</b>

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность , ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
				В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
12,73	22,58	10,92	283,09	0,09	0,01	12,10	0,04	13,17	92,10	17,55	1,35
0,58	1,76	2,38	27,69	0,00	0,69	10,35	0,06	10,10	11,39	3,60	0,16
5,73	6,08	31,98	205,50	0,06	0,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95
1,00	0,00	20,20	84,40	0,02	5,00	0,00	0,25	14,00	14,00	8,00	2,80
2,52	0,63	16,20	74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
24,93	31,35	96,17	745,13	0,17	5,70	55,75	0,93	51,44	161,32	37,60	5,26

Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность , ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
				В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
17,44	16,76	16,28	286,00	0,20	0,90	48,42	4,89	53,80	72,00	19,98	3,26
4,58	4,99	20,53	145,50	0,11	0,00		1,39	8,44	108,87	72,03	2,40
0,55	0,05	0,95	6,00	0,02	2,45	0,00	0,10	8,50	15,00	7,00	0,25
3,31	0,45	16,07	132,00	0,02	5,00	0,00	0,25	14,00	14,00	8,00	2,80
2,52	0,63	16,20	74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
30,77	23,18	84,52	713,95	0,35	8,35	48,42	6,63	84,74	209,87	107,01	8,71

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	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	30/10	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>420</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

№ 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	Paгу из пицы	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	5240,00	234,21	198,96	1049,10	6586,62	2,16	211,87	634,51	41,35	1456,30	2425,97	1039,52	58,52
Среднесуточные показатели	524,00	23,42	19,90	104,91	658,66	0,22	21,19	63,45	4,14	145,63	242,60	103,95	5,85