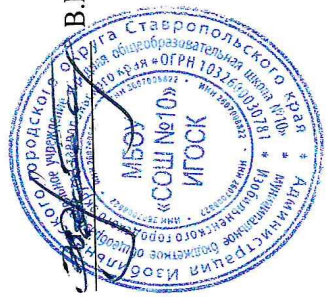
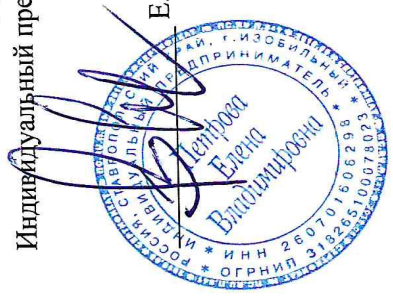


УТВЕРЖДАЮ  
Индивидуальный предприниматель

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «СОШ № 10» ИГОСК

СОГЛАСОВАНО  
Начальник отдела образования администрации  
Изобильненского городского округа  
Ставропольского края



Е.В. Петрова

В.В. Греводов

Людмила Г.В. Мартиросян

# ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

горячего питания (завтрак) для общеобразовательных учреждений  
в весенний период 2023 года  
для учащихся от 12 лет и старше  
МБОУ «СОШ №10» ИГОСК

Меню 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		Витамины, мг										Минеральные вещества			
№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe	
174	Каша вязкая молочная из гречневой крупы с маслом сливочным	200/5	12,26	11,80	40,96	304,54	0,16	1,31	52,16	1,39	147,10	196,60	79,38	2,32	
3	Бутерброд с сыром	30/15	6,96	9,96	17,70	188,40	0,05	0,13	70,80	0,36	167,04	115,20	11,34	0,58	
376	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,20	62,00	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	
	<b>Итого</b>	<b>600,00</b>	<b>20,35</b>	<b>21,78</b>	<b>94,06</b>	<b>639,34</b>	<b>0,29</b>	<b>7,94</b>	<b>147,36</b>	<b>2,16</b>	<b>480,34</b>	<b>450,36</b>	<b>120,06</b>	<b>6,17</b>	

День 2		Витамины, мг										Минеральные вещества			
№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe	
279	Тертфели 2-й вариант	90	7,46	9,89	9,44	142,00	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	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	
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	
	<b>Итого</b>	<b>530</b>	<b>20,45</b>	<b>19,63</b>	<b>125,3</b>	<b>738,52</b>	<b>0,131</b>	<b>1,9</b>	<b>76,65</b>	<b>2,46</b>	<b>53,76</b>	<b>102,84</b>	<b>61,55</b>	<b>2,75</b>	

День 3		Витамины, мг										Минеральные вещества			
№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe	
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	15,70	15,08	14,65	257,40	0,20	0,90	48,42	4,89	53,80	72,00	19,98	3,26	
302	Каша рассыпчатая с маслом сливочным	150	4,58	4,99	20,53	145,50	0,11	0,00	0,00	1,39	8,44	108,87	72,03	2,40	
376	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	
пр	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	2,83	0,00	0,03	14,29	4,40	2,40	0,36	
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	
	<b>Итого</b>	<b>530</b>	<b>25,82</b>	<b>22,78</b>	<b>83,25</b>	<b>635,04</b>	<b>0,311</b>	<b>4,42</b>	<b>58,77</b>	<b>6,37</b>	<b>86,54</b>	<b>196,66</b>	<b>98,01</b>	<b>6,18</b>	

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
234	Котлеты или биточки рыбные	90	6,88	5,60	9,61	116,00	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
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	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
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>15,99</b>	<b>11,63</b>	<b>108,01</b>	<b>594,08</b>	<b>0,21</b>	<b>19,44</b>	<b>14,80</b>	<b>2,12</b>	<b>86,95</b>	<b>232,15</b>	<b>83,13</b>	<b>2,76</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	260	23,42	11,63	47,38	440,53	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	0,55	0,01	1,90	17,60	0,03	8,75	0,00	0,25	7,00	13,00	10,00	0,45
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	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
	<b>Итого</b>	<b>580</b>	<b>28,93</b>	<b>12,59</b>	<b>94,97</b>	<b>662,58</b>	<b>0,22</b>	<b>20,05</b>	<b>36,40</b>	<b>7,17</b>	<b>69,20</b>	<b>263,52</b>	<b>82,50</b>	<b>3,24</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 молочная из риса с маслом сливочным	200/5	5,83	10,53	40,90	32,72	0,05	0,93	0,72	152,94	126,93	152,94	35,41	0,58
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	4,72	0,39
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,50	24,40	0,16	152,20	124,56	21,34	0,47
пр	Фрукты по сезону	90-150	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>595</b>	<b>13,27</b>	<b>21,56</b>	<b>93,57</b>	<b>371,72</b>	<b>0,168</b>	<b>7,43</b>	<b>70,12</b>	<b>153,66</b>	<b>302,58</b>	<b>316,81</b>	<b>69,47</b>	<b>4,24</b>

День 7

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность Б, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
269	Котлеты, биточки (особые)	90	8,87	11,82	9,34	180,00	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	6,36	6,75	35,53	228,00	0,06	0,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95
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	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>20,77</b>	<b>21,28</b>	<b>92,94</b>	<b>640,14</b>	<b>0,15</b>	<b>3,53</b>	<b>55,75</b>	<b>0,71</b>	<b>51,64</b>	<b>151,72</b>	<b>32,00</b>	<b>2,82</b>

День 8

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность Б, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	15,70	15,08	14,65	257,40	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
139-75	Овоши тушеные	60	1,24	2,21	4,73	46,20	0,00	0,69	10,35	0,06	10,10	11,39	3,60	0,16
345	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>560</b>	<b>25,41</b>	<b>23,20</b>	<b>99,38</b>	<b>707,90</b>	<b>0,41</b>	<b>157,99</b>	<b>58,77</b>	<b>7,15</b>	<b>219,38</b>	<b>261,99</b>	<b>118,50</b>	<b>7,99</b>

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 стуженым	250/30	17,12	12,46	92,24	550,67	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>520</b>	<b>19,55</b>	<b>19,97</b>	<b>122,13</b>	<b>746,67</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	Рагу из пищи	260	16,51	18,40	19,97	285,20	0,15	8,88		6,30	40,08	270,40	55,82	5,06
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	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>520</b>	<b>22,56</b>	<b>19,63</b>	<b>97,92</b>	<b>626,03</b>	<b>0,17</b>	<b>9,68</b>	<b>0,00</b>	<b>6,50</b>	<b>45,92</b>	<b>316,40</b>	<b>88,82</b>	<b>6,02</b>
Итого за период		5465,00	213,10	194,05	1011,53	6362,02	2,17	235,73	616,42	192,68	1601,84	2563,79	1039,52	44,10
Среднесуточные показатели		546,50	21,31	19,41	101,15	636,20	0,22	23,57	61,64	19,27	160,18	256,38	103,95	4,41