

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ №11» ИМОСК

Е.В.Стрелкова

« 09 » января 2024 года



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

горячего питания (завтрак) для обучающихся 1 – 4 классов

МБОУ «СОШ №11» ИМОСК

в зимне-весенний период 2023/2024 учебного года

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)

СОГЛАСОВАНО:

Начальник отдела образования
администрации Изобильненского
муниципального района Ставропольского
края
Г.В. Мартиросян



СОГЛАСОВАНО:

Начальник Межрайонного Территориального
отдела Управления Роспотребнадзора
по СК №5

Д.С. Соколов

2024 г.



УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель

А. Н. Переседов



Примерное меню горячих завтраков для общеобразовательных школ

Зимний период 2024 года
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

(Меню составлено по "Сборнику рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях"
Сборник технических нормативов под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна)

День 1														
№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Эн. ценность,	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
204	Макаронные изделия с сыром	200/30	7,50	12,90	51,13	290,00	0,07	1,14	65,32	20,01	155,56	187,43	43,40	0,71
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	6,96	9,96	17,70	153,00	0,05	0,13	70,80	0,36	167,04	115,20	11,34	0,58
376	Чай с сахаром	200/15	0,24	0,14	27,84	62,00	0,02	1,80	0,00	0,15	14,81	0,01	5,11	0,61
	Итого	485	14,7	23	96,67	505	0,14	3,07	136,12	20,52	337,41	302,642	59,85	1,9

День 2														
№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
279	Тефтели 2-й вариант	90	7,46	8,29	9,44	185,00	0,05	0,41	33,00	1,62	23,65	1,62	16,50	0,68
312	Пюре картофельное (картофель отварной) с маслом сливочным	150	3,68	5,76	27,25	137,00	0,16	21,79	0,12	1,63	44,37	103,91	33,30	1,21
528	Соус красный основной	30	0,66	0,10	31,98	25,00	0,03	0,72	20,00	0,25	32,40	23,40	17,46	0,69
389	Сок фруктовый	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,06	15,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95
пр	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,13	0,20	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
Пр	Хлеб ржаной (обогащённый)	20	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,13	0,20	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	Итого	520	15,038	14,57	103	500,6	0,34	38,18	86,82	4,608	123,79	207,56	88,91	3,98

День 3														
№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Эн. ценность,	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	90	15,70	15,08	14,65	257,40	0,02	0,90	48,42	4,89	53,80	72,00	19,80	3,25
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	5,50	6,00	24,63	243,00	0,13	0,00	2,30	1,67	10,13	130,64	86,44	2,91
74	Икра овощная (свекольная)	60	1,10	0,10	2,39	27,69	0,03	0,72	0,25	0,25	32,40	23,40	17,46	0,69
342	Компот из свеж/морож ягод	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,06	15,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95
пр	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,13	0,20	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
Пр	Хлеб ржаной (обогащённый)	20	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,13	0,20	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	Итого	550	25,538	21,6	75,998	681,69	0,28	16,88	84,67	7,918	119,7	304,67	145,35	8,25

День 4

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
174	Каша вязкая молочная из риса с маслом и сахаром	200/10/10	7,50	16,20	51,13	367,00	0,07	1,14	65,32	20,01	155,56	187,43	43,40	0,71
1/3	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,36	7,49	14,89	136,00	0,05	0,13	70,80	0,36	167,04	115,20	11,34	0,58
376	Чай с сахаром	200/15	0,24	0,14	27,84	62,00	0,02	1,80	0,00	0,15	14,81	0,01	5,11	0,61
	Итого	475	10,1	23,83	93,86	565	0,14	3,07	136,12	20,52	337,41	302,642	59,85	1,9

День 5

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Эн. ценность,	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
291	Плов из птицы	90/150	23,43	11,64	47,39	388,28	0,18	1,08	36,40	6,90	46,93	245,31	70,11	2,42
70-71	Овощи сезонные (свежие, солёные, квашенные, маринованные) в нарезке	40	0,66	0,10	2,39	7,00	0,03	0,72	0,25	0,25	32,40	23,40	17,46	0,69
342	Компот из свежих яблок	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,06	15,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95
пр	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,13	0,20	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
Пр	Хлеб ржаной (обогашённый)	20	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,13	0,20	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	Итого	530	27,33	12,16	84,11	548,88	0,31	17,06	70,35	8,26	102,70	347,34	109,22	4,51

День 6

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Эн. ценность,	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
174	Каша вязкая молочная из риса с маслом и сахаром	200/10/10	7,50	16,20	51,13	367,00	0,07	1,14	65,32	20,01	155,56	187,43	43,40	0,71
1/3	Бутерброд с маслом сливочным	30/10/20	2,36	7,49	14,89	136,00	0,05	0,13	70,80	0,36	167,04	115,20	11,34	0,58
376	Чай с сахаром	200/15	0,24	0,14	27,84	62,00	0,02	1,80	0,00	0,15	14,81	0,01	5,11	0,61
Пр	Фрукты(яблоки,апельсины ,мандарины)	100-150	0,07	0,02	15,00	60,00	0,06	15,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95
	Итого	655	10,17	23,85	108,86	625	0,2	18,07	169,42	21,1	351,58	346,472	68,3	2,85

День 7

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
269	Котлеты,биточки мясные особые	90	49,48	19,86	5,06	182,00	0,04	0,15	104,80	3,92	57,60	88,00	14,52	1,22
312	Макароны отварные	150	3,68	5,76	27,25	137,00	0,16	21,79	0,12	1,63	44,37	103,91	33,30	1,21
342	Компот из свежих яблок	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,06	15,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95
пр	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,13	0,20	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
Пр	Хлеб ржаной (обогашённый)	20	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,13	0,20	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	Итого	490	56,40	26,04	66,64	472,60	0,30	37,20	138,62	6,66	125,34	270,54	69,47	3,83

День 8

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	90	15,70	15,08	14,65	257,40	0,02	0,90	48,42	4,89	53,80	72,00	19,80	3,25
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	5,50	6,00	24,63	243,00	0,13	0,00	2,30	1,67	10,13	130,64	86,44	2,91
376	Чай с сахаром	200/15	0,24	0,14	27,84	62,00	0,02	1,80	0,00	0,15	14,81	0,01	5,11	0,61
пр	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,13	0,20	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
Пр	Хлеб ржаной (обогашённый)	20	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,13	0,20	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	Итого	505	24,61	21,62	86,45	656,00	0,21	2,96	51,12	7,24	87,94	237,45	124,55	7,22

День 9

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
289	Рагу из птицы	90/150	11,45	20,59	10,91	386,00	0,09	8,23	45,00	1,20	11,20	59,90	9,20	0,77
342	Компот из свеж/морож ягод	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,06	15,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95
пр	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,13	0,20	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
Пр	Хлеб ржаной (обогашённый)	20	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,13	0,20	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	Итого	490	14,69	21,01	45,24	539,60	0,19	23,49	78,70	2,31	34,57	138,53	30,85	2,17

День 10

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
234	Котлета рыбная (Минтай)	90	29,65	10,15	16,90	207,00	0,08	1,08	23,22	1,02	56,48	164,95	38,97	1,52
82	Пюре картофельное (картофель отварной) с маслом сливочным	150	3,68	5,76	27,25	137,00	0,16	21,79	0,12	1,63	44,37	103,91	33,30	1,21
376	Чай с сахаром	200/15	0,24	0,14	27,84	62,00	0,02	1,80	0,00	0,15	14,81	0,01	5,11	0,61
пр	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,13	0,20	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
Пр	Хлеб ржаной (обогашённый)	20	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,13	0,20	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	Итого	505	7,09	6,30	74,42	292,60	0,22	23,85	0,52	2,31	68,38	138,72	51,61	2,27

Среднесуточные показатели	520,50	20,57	19,40	83,52	538,70	0,23	18,38	95,25	10,14	168,88	259,66	80,80	3,89
---------------------------	---------------	--------------	--------------	--------------	---------------	-------------	--------------	--------------	--------------	---------------	---------------	--------------	-------------