



Исполнительная
Управление
по СК № 5
Сколов Д.С.



Согласовано
Начальник
отдела образования АИМО СК
Мартиросян Г.В.



УТВЕРЖДАЮ
Индивидуальный
предприниматель
Потапенко И.П.



УТВЕРЖДАЮ
Индивидуальный
предприниматель
Е.В.

Примерное меню горячего питания (завтраки) для общеобразовательных учреждений

В зимне-весенний период 2024 года для обучающихся от 7 до 11 лет

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

№ 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	Мг	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
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
	Итого	605,00	15,58	13,83	113,63	640,80	0,23	9,27	122,96	2,03	342,34	330,20	101,12	6,06

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	Мг	Fe
269	Котлеты, биточки оооооооо	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
389-342	Компот из ягод свежемороженых или 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 ржаного-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
	Итого	530	20,52	17,79	95,31	590,04	0,131	6,1	76,65	2,51	61,92	70,84	36,55	4,59

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	Мг	Fe
294	Котлеты рубленые 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
75	Икра свекольная	60	2,37	0,12	2,87	185,30	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 ржаного-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
	Итого	560	32,59	23,25	86,44	893,25	0,36	14,65	48,42	6,78	83,24	207,87	110,01	8,91

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	Мг	Fe	В1	С	А, мкг	РР
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	30/15	2,36	7,49	14,89	136,00	0,04	45,00	0,31	9,45	25,31	4,72	0,39					
	Итого	425	18,55	21,97	122,13	746,66	0,118	3,35	97,8	4,38	205,53	271,34	53,5	1,93				

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	Мг	Fe	В1	С	А, мкг	РР
289	Рагу из пшцы	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	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					
	Итого	500	27,27	20,67	73,01	598,80	0,17	13,88	0,00	6,55	54,08	284,40	63,82	7,86				
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				