

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ «СОШ №9» ИМОСК



Т.Ф.Кубрина

« 09 » января 2025 года

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

горячего питания (завтрак) для обучающихся льготных категорий 5 – 11 классов
и обучающихся из семей участников специальной военной операции
МКОУ «СОШ №9» ИМОСК

В зимний период 2024/2025 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

Изовильянского муниципального

округа Ставропольского края

Мартиросян Г.В.



УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный

предприниматель

Поникайко

Потапенко И.П.



УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный

предприниматель

Петрова

Петрова Е.В.



Примерное меню горячего питания (завтраки) для общеобразовательных учреждений Изовильянского муниципального округа

Ставропольского края
в зимний период 2025 года

для обучающихся от 12 и старше, и СВО

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 сыром	30/10	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)	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		595,00	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 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	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	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		535	22,83	18,24	91,18	637,64	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	150/5	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 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	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		535	28,01	24,62	98,74	726,24	0,381	139,69	58,77	7,14	190,84	284,26	162,73	9,38		

День 7

№ 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	Са	Р
279	Тефтели 2-вариант	90	10,64	28,19	2,89	309,00	0,28	0,92	0,00	1,90	20,00	128,62	22,39	2,21						
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	5,73	6,08	31,98	205,50	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						
	Итого	535	21,91	36,98	82,94	746,64	0,34	4,44	43,65	2,57	58,47	188,24	36,84	3,68						

День 8

№ 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	Са	Р
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	150/5	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 свежемороженых	200	0,52	0,18	28,86	122,60	0,07			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						
	Итого	535	28,01	24,62	98,74	726,24	0,38	139,69	58,77	7,14	190,84	284,26	162,73	9,38						

День 9

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витаминны, мг						Минеральные вещества					
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Мг	Fe	В1	С	А, мкг	РР
188	Запеканка рисовая с творогом и молоком стуженным	150/30	18,80	16,87	107,61	642,44	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					
	Итого	420	21,23	24,38	137,5	838,44	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	Витаминны, мг						Минеральные вещества					
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Мг	Fe	В1	С	А, мкг	РР
289	Пагу из пиццы	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	6,55	54,08	284,40	63,82	7,86					
Итого за период		5195,00	229,76	209,43	1069,66	6720,99	2,35	340,47	643,11	43,34	1579,73	2529,07	1039,52	55,33				
Среднесуточные показатели		519,50	22,98	20,94	106,97	672,10	0,23	34,05	64,31	4,33	157,97	252,91	103,95	5,53				