

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ «СОШ № 9» ИМОСК

Т.Ф.Кубрина

« 30 » августа 2024 года



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

горячего питания (завтрак) для обучающихся льготных категорий 5 – 11 классов
и детей участников специальной военной операции

МКОУ «СОШ №9» ИМОСК

в осенний 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 б/мод и кулинарных изделий для предприятий общественного питания (под ред. Марчука Ф.Л., 1996)

СОГЛАСОВАНО

Начальник

Отдела образования администрации
Мэрибильненского муниципального округа

Мэрибильненского края
Мартиросян Г.В.



УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный
предприниматель

Почапченко И.П.



УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный
предприниматель

Петрова Е.В.



Примерное меню

горячего питания (завтраки) для общеобразовательных
учреждений Изобильненского муниципального округа
Ставропольского края
в осенний период 2024 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.Мотильного 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	Мg	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	Булгурот с маслом сливочным и сыром	30/10/15	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		
	Итого	460,00	14,58	13,83	93,43	556,40	0,21	4,27	122,96	1,78	328,34	316,20	93,12	3,26		

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	Мg	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		
302	Каша рассыпчатая 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			
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	530	21,68	17,15	79,73	577,64	0,181	6,1	43,35	3,32	56,19	135,88	100,13	6,04		

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	Мg	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		
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		
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	530	29,16	25,71	110,19	786,24	0,331	139,69	92,07	6,33	196,57	219,22	99,15	7,93		

День 7

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность к. ккал	Витаминные вещества					Минеральные вещества								
							В1	С	А, мг	РР	Са	Р	Мг	Fe	В1	С	А, мг	РР	Са	Р
260	Гречи	100	10,64	28,19	2,89	309,00	0,28	0,92	0,00	1,90	20,00	128,62	22,39	2,21						
302	Каши рассыпчатая с маслом сливочным	150	4,88	4,99	20,53	145,30	0,11	0,00		1,39	8,44	108,87	72,03	2,40						
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 ржаной-пшеничный	30	2,52	0,67	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		510	20,43	34,29	82,97	721,85	0,46	139,02	0,00	4,09	146,94	329,49	161,54	8,17						

День 8

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность к. ккал	Витаминные вещества					Минеральные вещества								
							В1	С	А, мг	РР	Са	Р	Мг	Fe	В1	С	А, мг	РР	Са	Р
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	17,44	16,76	16,28	286,00	0,20	0,30	48,42	4,89	33,80	72,00	19,98	3,26						
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,73	6,08	31,98	205,50	0,06	0,00	33,20	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95						
528	Соевый 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						
70-71	Овощи сезонные в нарезке	60	0,66	0,02	2,28	21,12	0,03	8,75	0,00	0,25	7,00	13,90	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 ржаной-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		500	32,61	26,06	99,68	816,76	0,31	15,24	92,07	6,03	99,07	154,22	50,03	7,62						

День 9

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность к. ккал	Витаминные вещества					Минеральные вещества								
							В1	С	А, мг	РР	Са	Р	Мг	Fe	В1	С	А, мг	РР	Са	Р
188	Запеканка рисовая с творогом и яблоками сушеными	180/230	16,12	14,46	92,24	550,60	0,08	0,52	57,80	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	Брускетто с маслом сливочным	30/10	2,36	7,49	14,89	136,03	0,04		45,00	0,31	9,45	25,31	4,72	0,39						
Итого		450	18,55	21,97	122,13	746,63	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 к. ккал	Витаминные вещества					Минеральные вещества								
							В1	С	А, мг	РР	Са	Р	Мг	Fe	В1	С	А, мг	РР	Са	Р
289	Раци на ночь	240(150/90)	18,23	19,08	20,85	297,60	0,15	8,88		0,30	40,08	270,40	53,82	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 ржаной-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						
Итого		500	27,27	20,67	73,01	598,80	0,17	13,88	0,00	0,55	54,08	284,40	63,82	7,86						

Итого за период

Среднесуточные показатели	5220,00	233,74	214,00	1024,86	6653,66	2,41	358,35	596,61	44,01	1407,04	2446,60	1039,52	60,35
	522,00	23,27	21,40	102,49	665,37	0,24	35,84	59,66	4,40	140,70	244,66	103,95	6,04