

СОГЛАСОВАНО

Начальник отдела образования администрации
Изобильненского городского округа
Ставропольского края



Г.В. Мартиросян

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ «СОШ №9» ИГОСК



Т.Ф.Кубрина

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель



И.П. Потапенко

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

горячего питания (завтрак) для обучающихся от 12 и старше лет

МКОУ «СОШ №9» ИГОСК

в зимне - весенний период 2023 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)

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 | 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 |
| 382 | Чай с сахаром и лимоном | 200/5 | 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 | 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 |
| | Итого | 555,00 | 20,35 | 21,78 | 94,06 | 639,34 | 0,29 | 7,94 | 147,36 | 2,16 | 480,34 | 450,36 | 120,06 | 6,17 |

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 | Mg | Fe |
| 279 | Тефтели 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 | 180 | 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 |
| 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 | 560 | 20,45 | 19,63 | 125,3 | 738,52 | 0,131 | 1,9 | 76,65 | 2,46 | 53,76 | 102,84 | 61,55 | 2,75 |

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 | 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 | 180 | 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 |
| 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 | 530 | 25,82 | 22,78 | 83,25 | 635,04 | 0,311 | 4,42 | 58,77 | 6,37 | 86,54 | 196,66 | 98,01 | 6,18 |

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 |
| 229 | Рыба, тушеная в томате с овощами | 90/50 | 13,65 | 13,93 | 5,32 | 147,00 | 0,05 | 0,34 | 14,80 | 0,52 | 44,13 | 99,55 | 22,33 | 0,79 |
| 312 | Пюре картофельное (картофель отварной) с маслом сливочным | 180 | 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 |
| 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 | 550 | 22,76 | 19,96 | 103,72 | 625,08 | 0,21 | 19,44 | 14,80 | 2,12 | 86,95 | 232,15 | 83,13 | 2,76 |

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 соленые 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 |
| 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 | 580 | 28,93 | 12,59 | 94,97 | 662,58 | 0,22 | 20,05 | 36,40 | 7,17 | 69,20 | 263,52 | 82,50 | 3,24 |

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 | 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 |
| | Итого | 595 | 13,27 | 21,56 | 93,57 | 371,72 | 0,168 | 7,43 | 70,12 | 153,66 | 302,58 | 316,81 | 69,47 | 4,24 |

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 | 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 | 180 | 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 |
| | Итого | 560 | 20,77 | 21,28 | 92,94 | 640,14 | 0,15 | 3,53 | 55,75 | 0,71 | 51,64 | 151,72 | 32,00 | 2,82 |

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 | 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 | Овощи 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 |
| | Итого | 560 | 25,41 | 23,20 | 99,38 | 707,90 | 0,41 | 157,99 | 58,77 | 7,15 | 219,38 | 261,99 | 118,50 | 7,99 |

День 9

| № рецепт. | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г |
|-----------|--|------------|--------------|--------------|
| 188 | Запеканка рисовая с творогом и молоком сгущенным | 250/10 | 17,12 | 12,46 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 |
| 1 | Бутерброд с маслом сливочным | 10/10 | 2,36 | 7,49 |
| | Итого | 520 | 19,55 | 19,97 |

День 10

| № рецепт. | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г |
|-----------|-----------------------------|------------|--------------|--------------|
| 289 | Рагу из пиццы | 260 | 16,51 | 18,40 |
| 349 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 1,16 | 0,30 |
| пр | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,52 | 0,63 |
| пр | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 |
| | Итого | 520 | 22,56 | 19,63 |

| | | | |
|---------------------------|----------------|---------------|---------------|
| Итого за период | 5530,00 | 219,87 | 202,38 |
| Среднесуточные показатели | 553,00 | 21,99 | 20,24 |

| Углеводы, г | Эн. ценност ь, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества | | | |
|----------------|---------------------------|--------------|------|--------|------|----------------------|--------|-------|------|
| | | В1 | С | А, мкг | РР | Са | Р | Mg | Fe |
| 92,24 | 550,67 | 0,08 | 0,52 | 52,80 | 4,04 | 181,88 | 241,63 | 46,38 | 1,18 |
| 15,00 | 60,00 | 0,00 | 2,83 | 0,00 | 0,03 | 14,20 | 4,40 | 2,40 | 0,36 |
| 14,89 | 136,00 | 0,04 | | 45,00 | 0,31 | 9,45 | 25,31 | 4,72 | 0,39 |
| 122,13 | 746,67 | 0,118 | 3,35 | 97,8 | 4,38 | 205,53 | 271,34 | 53,5 | 1,93 |

| Углеводы, г | Эн. ценност ь, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества | | | |
|----------------|---------------------------|--------------|--------|--------|--------|----------------------|---------|---------|-------|
| | | В1 | С | А, мкг | РР | Са | Р | Mg | Fe |
| 19,97 | 285,20 | 0,15 | 8,88 | | 6,30 | 40,08 | 270,40 | 55,82 | 5,06 |
| 47,26 | 196,38 | 0,02 | 0,80 | 0,00 | 0,20 | 5,84 | 46,00 | 33,00 | 0,96 |
| 16,20 | 74,25 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 14,49 | 70,20 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| 97,92 | 626,03 | 0,17 | 9,68 | 0,00 | 6,50 | 45,92 | 316,40 | 88,82 | 6,02 |
| 1007,24 | 6393,02 | 2,17 | 235,73 | 616,42 | 192,68 | 1601,84 | 2563,79 | 1039,52 | 44,10 |
| 100,72 | 639,30 | 0,22 | 23,57 | 61,64 | 19,27 | 160,18 | 256,38 | 103,95 | 4,41 |

Прошито, пронумеровано и скреплено
печатью
5 (пять) листов
Директор МКОУ «СОШ №9» ИГОСК



Т.Ф.Кубрина

Handwritten signature