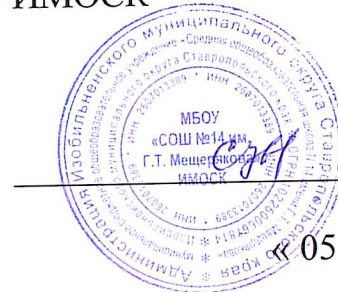


УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ №14 им. Г.Т. Мещерякова»
ИМОСК



С.Ю. Звягинцева

«05» апреля 2024 года

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
горячего питания (завтрак) для обучающихся льготных категорий 5 – 11 классов
и детей участников специальной военной операции
МБОУ «СОШ №14 им. Г.Т. Мещерякова» ИМОСК
в 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)

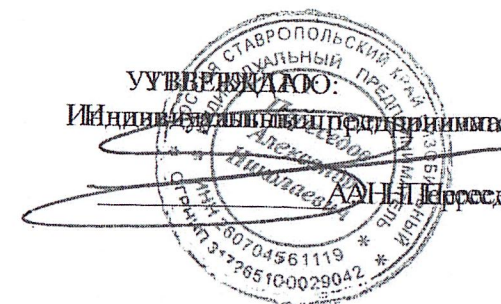
СОГЛАСОВАНО:

Начальник отдела образования
администрации Изобильненского
муниципального района Ставропольского
края

Г.В. Мартиросян



«05» апреля 2024 г.



Примерное меню горячих завтраков для общеобразовательных школ

Весенний период 2024 года

Категория: дети из семей военнослужащих, принимающих участие в СВО

(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	Углеводы, 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	61,13	357,00	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	156,00	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	103,86	575	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	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	8,29	9,44	185,00	0,05	0,41	33,00	1,62	23,65	1,62	16,50	0,68
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
312	Макароны отварные	150	3,68	5,76	47,25	237,00	0,16	21,79	0,12	1,63	44,37	103,91	33,30	1,21
389	Сок фруктовый (пакет 0,2)	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	122,998	600,6	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	Углеводы, 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	349,20	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	48,63	293,68	0,13	0,00	2,30	1,67	10,13	130,64	86,44	2,91
70-71	Овощи сезонные (свежие, солёные, квашеные, маринованные) в нарезке	60	0,66	0,10	2,39	17,00	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	25,098	21,6	99,998	813,48	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	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
189	Запеканка рисовая с творогом со сгущенкой	200/30	47,90	45,20	54,66	502,48	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	156,00	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	50,5	52,83	97,39	720,48	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	Углеводы, 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 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 (обогашенный)	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 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 вязкая молочная из риса с маслом и сахаром	200/10/10	7,50	16,20	61,13	357,00	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	156,00	0,05	0,13	70,80	0,36	167,04	115,20	11,34	0,58
	Фрукты	100-150	0,40	0,40	9,80	47,00		10,00		0,30	16,00	11,00	9,00	2,20
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	625	10,5	24,23	113,66	622	0,14	13,07	136,12	20,82	353,41	313,642	68,85	4,1

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 мясные особые	90	39,48	19,86	5,06	182,00	0,04	0,15	104,80	3,92	57,60	88,00	14,52	1,22
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	5,50	6,00	48,63	293,00	0,13	0,00	2,30	1,67	10,13	130,64	86,44	2,91
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	48,22	26,28	88,02	628,60	0,27	15,41	140,80	6,70	91,10	297,27	122,61	5,53

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 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
312	Макароны отварные	150	3,68	5,76	47,25	137,00	0,16	21,79	0,12	1,63	44,37	103,91	33,30	1,21
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 (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	22,62	21,26	96,23	548,00	0,28	37,95	82,24	7,63	121,54	254,54	74,75	5,86

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	Mg	Fe
291	Плов из пшеницы	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, квашеные, маринованные) в нарезке	60	0,66	0,10	2,39	17,00	0,03	0,72	0,25	0,25	32,40	23,40	17,46	0,69
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 (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	565	27,50	12,28	96,95	560,88	0,27	3,86	37,05	7,83	103,34	303,52	105,88	4,17

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	Mg	Fe
234	Котлета рыбная (Минтай)	90	9,65	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	107,96	0,16	21,79	0,12	1,63	44,37	103,91	33,30	1,21
70-71	Овощи сезонные (свежие, солёные, квашеные, маринованные) в нарезке	60	0,66	0,10	2,39	17,00	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 (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	17,23	16,43	80,87	485,56	0,37	38,85	57,29	4,01	156,62	370,89	111,38	4,82
Среднесуточные показатели		524,00	24,15	23,43	94,52	609,42	0,24	19,38	97,59	10,29	177,89	279,59	86,83	4,27