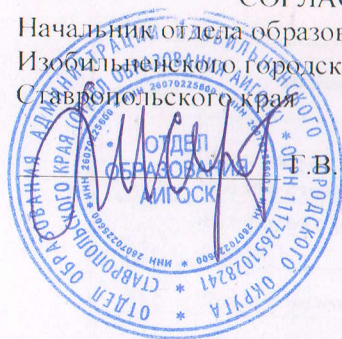


СОГЛАСОВАНО

Начальник отдела образования администрации  
Изобильненского городского округа  
Ставропольского края



Г.В. Мартиросян

УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ «СОШ № 21» ИГОСК



Т.Н. Колотухина

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель



И.П. Потепенко

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
горячего питания (завтрак) для обучающихся 1 – 4 классов  
МКОУ «СОШ №21» ИГОСК  
в осенний период 2023/2024 учебного года

Меню составлено с использованием "Сборника рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях"  
(под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна, 2011) и «Сборника рецептур 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 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	30/10/15	6.96	9.96	17.80	188.40	0.05	0.13	70.80	0.36	167.04	115.20	11.34	0.58
382	Какао с молоком	200	5.09	4.43	21.97	148.25	0.06	1.50	24.40	0.16	152.20	124.56	21.34	0.47
пр	Фрукты по сезону	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
	<b>Итого</b>	<b>610,00</b>	<b>20,60</b>	<b>18,24</b>	<b>120,60</b>	<b>729,05</b>	<b>0,29</b>	<b>7,94</b>	<b>147,36</b>	<b>2,16</b>	<b>480,34</b>	<b>450,36</b>	<b>120,06</b>	<b>6,17</b>

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
298	Ленивые голубцы	90	8.32	6.02	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
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
389	Сок фруктовый, ягодный, овощной (или индивидуальная упаковка)	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 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
	<b>Итого</b>	<b>530</b>	<b>17,85</b>	<b>13,51</b>	<b>83,78</b>	<b>521,79</b>	<b>0,211</b>	<b>24,4</b>	<b>43,35</b>	<b>3,33</b>	<b>84,73</b>	<b>113,61</b>	<b>55,9</b>	<b>4,65</b>

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	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
70-71	Овощи натуральные соленные или свежие (помидоры или огурцы или капуста)	60-100	0.66	0.02	2.28	21.12	0.03	8.75	0.00	0.25	7.00	13.00	10.00	0.45







№ рецепт.	Наименование б.пода	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
204	Макаронь, отварные с сыром	150/30	16,92	19,90	42,64	418,00	0,05	0,93	0,72	152,94	126,93	152,94	35,41	0,58
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
382	Какао с молоком	200	5,09	4,43	21,97	148,25	0,06	1,50	24,40	0,16	152,20	124,56	21,34	0,47
389	Сок фруктовый, ягодный, овощной( или индивидуальная упаковка)	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
	<b>Итого</b>	<b>610</b>	<b>25,38</b>	<b>24,63</b>	<b>99,3</b>	<b>720,85</b>	<b>0,13</b>	<b>7,43</b>	<b>25,12</b>	<b>153,35</b>	<b>293,13</b>	<b>291,5</b>	<b>64,75</b>	<b>3,85</b>

День 7

№ рецепт.	Наименование б.пода	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
269	Котлеты домашние	90	12,73	20,58	10,92	283,09	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
302	Каша рассыпчатая пшеничная с маслом сливочным	150	4,58	4,99	20,53	145,50	0,11	0,00		1,39	8,44	108,87	7,03	2,40
345	Компот из ягод и плодов свежемороженых	200	0,52	0,18	28,86	122,60	0,07	138,00		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	5,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	5,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>530</b>	<b>23,30</b>	<b>28,44</b>	<b>93,38</b>	<b>723,33</b>	<b>0,27</b>	<b>138,80</b>	<b>22,45</b>	<b>2,29</b>	<b>150,21</b>	<b>304,36</b>	<b>160,30</b>	<b>7,47</b>

День 8

№ рецепт.	Наименование б.пода	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
294	Котлеты рубленные 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
70-71	Овощи натуральные соленные или свежие( помидоры или огурцы или капуста)	60-100	0,66	0,02	2,28	21,12	0,03	8,75	0,00	0,25	7,00	13,00	10,00	0,45
389	Сок фруктовый, ягодный, овощной( или индивидуальная упаковка)	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 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
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>29,72</b>	<b>23,79</b>	<b>101,43</b>	<b>741,47</b>	<b>0,31</b>	<b>14,65</b>	<b>81,72</b>	<b>5,97</b>	<b>88,97</b>	<b>142,83</b>	<b>46,43</b>	<b>7,46</b>

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
188	Запеканка рисовая с творогом и молоком сгущенным	150/30	16,12	12,46	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
пр	Фрукты по сезону	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
	<b>Итого</b>	<b>575</b>	<b>18,55</b>	<b>19,97</b>	<b>122,13</b>	<b>746,66</b>	<b>0,118</b>	<b>3,35</b>	<b>97,8</b>	<b>4,38</b>	<b>205,53</b>	<b>271,34</b>	<b>53,5</b>	<b>1,93</b>

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
289	Рагу из пивы	240	18,23	17,08	20,85	297,60	0,15	8,88		6,30	40,08	270,40	55,82	5,06
70-71	Овощи натуральные соленные или свежие( помидоры или огурцы или капуста)	60-100	0,66	0,02	2,28	21,12	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 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
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
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>27,93</b>	<b>18,69</b>	<b>75,29</b>	<b>619,92</b>	<b>0,20</b>	<b>22,63</b>	<b>0,00</b>	<b>6,80</b>	<b>61,08</b>	<b>297,40</b>	<b>73,82</b>	<b>8,31</b>

Итого за период	5675,00	240,15	197,57	1083,24	6718,95	2,31	395,20	561,07	194,41	1703,13	2599,16	1039,52	59,89
Среднесуточные показатели	567,50	24,02	19,76	108,32	671,90	0,23	39,52	56,11	19,44	170,31	259,92	103,95	5,99