

СОГЛАСОВАНО

Начальник отдела образования администрации
Изобильненского городского округа
Ставропольского края


Г.В. Мартиросян



УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ «СОШ № 21» ИГОСК


И. Колотухина



УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель


И.П. Потапенко



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
горячего питания (завтрак) для обучающихся 5 – 11 классов
МКОУ «СОШ № 21» ИГОСК
в осенний период 2023/2024 учебного года

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 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
1	Бутерброт с маслом сливочным	30/10	6,96	9,96	17,70	188,40	0,05	0,13	70,80	0,36	167,04	115,20	11,34	0,58
376	Чай с сахаром	200	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	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
	Итого	595,00	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
298	Ленивые голубцы	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
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
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	530	17,15	17,68	110,22	647,77	0,211	20,2	43,35	3,28	76,57	145,61	80,9	2,81

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

203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	6,36	6,75	35,53	228,00	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
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	27,6	24,54	98,25	717,54	0,261	4,42	92,07	5,56	92,27	131,62	34,43	4,73

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, тушенная в томате овощами	90/50	6,88	5,60	9,61	116,00	0,05	0,34	14,80	0,52	44,13	99,55	22,33	0,79
302	Каша рассыпчатая гречневая 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
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	500	17,51	11,82	108,09	602,33	0,18	1,14	14,80	2,11	58,41	254,42	127,36	4,15

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	240	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 соленные 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

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	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
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	6.36	6.75	35.53	228.00	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	0.55	0.01	1.90	17.60	0.03	8.75	0.00	0.25	7.00	13.00	10.00	0.45
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	28.66	23.07	130.03	843.83	0.31	10.45	81.72	5.92	80.81	174.83	71.43	5.62

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	180/30	17.12	12.46	92.24	550.67	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	450	19.55	19.97	122.13	746.67	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	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
289	Рагу из пицы	240	16.51	18.40	19.97	285.20	0.15	8.88		6.30	40.08	270.40	55.82	5.06
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	500	22,56	19,63	97,92	626,03	0,17	9,68	0,00	6,50	45,92	316,40	88,82	6,02
--	-------	-----	-------	-------	-------	--------	------	------	------	------	-------	--------	-------	------

Итого за период	5370,00	214,58	184,97	1026,78	6349,65	2,09	88,19	561,07	191,95	1448,09	2516,36	1039,52	42,79
Среднесуточные показатели	537,00	21,46	18,50	102,68	634,97	0,21	8,82	56,11	19,20	144,81	251,64	103,95	4,28

