

Утверждаю:

Директор Муниципального

общеобразовательного учреждения

«Средняя общеобразовательная школа №3

Бельдиева А.Г.

Бельдиева А.Г.



Примерное 10-дневное меню

Для организации горячего завтрака учащихся 1-4 классов

общеобразовательных школ

за счет средств федерального бюджета

на 2024-2025 год.

Пос. Ставропольский

Наименование блюда	Масса порции гр	Пищевые вещества						Энергетическая ценность	Минеральные вещества мг.						Витамины мг.					№ рецептуры	№ сборника а. рец.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ca	Mg	P		Fe	B1	B2	PP	C								
День: понедельник	2																				
День: вторник	3																				
День: среда	4																				
День: четверг	5																				
День: пятница	6																				
День: суббота	7																				
День: воскресенье	8																				

Наименование блюда	Масса порции гр	Пищевые вещества						Энергетическая ценность	Минеральные вещества мг.						Витамины мг.					№ рецептуры	№ сборника а. рец.
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Ca	Mg	P		Fe	B1	B2	PP	C								
Икра кабачковая	160	0,36	1,98	2,46	29,4	7,6	5,5	0,95	0,25	0,99	0,01	0,01	2,3								
Котлета из филе Минтая	190	11,41	5,13	14,85	151,2	55,7	28,79	157,05	0,95	0,081	0,09	1,63	0,35	23,4							2011
Картофельное пюре	180	3,86	6,41	30,67	195,8	18,69	39,16	104,84	1,76	0,2	0,72	2,08	28	318							2013
Компот из плодов шиповника	200	0,67	0,28	29,33	122,6	21,6	3,4	3,4	0,6	0,014	0,06	0,24	140	1210							2011
Блюдо калорийное	150	0,6	0,6	13,5	66	24	13,5	16,5	3,3	0,05	0,03	0,045	15	368							2011
Хлеб пшеничный I сорт	150	3,95	0,5	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	8	0	1							2011
Хлеб ржаной	130	1,98	0,4	0,36	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0	1							2011
Итого	700	22,47	13,32	112,86	704,4	141,99	115,5	372,69	8,78	0,475	0,35	12,205	183,4								2011

День: вторник
 Неделя: первая
 Сезон: осень - зима

Икра свекольная	1/50	1,6	4	8	72	25,78	10,68	34,68	0,99	0,02	0,012	0,01	1,71	75	2011
Каша гречневая вязкая	180	5,6	5,83	0,69	175,2	11,04	88,2	133,3	2,97	0,13	0,07	1,6	0	168	2011
Чай с лимоном	200/15/7	0,26	0,06	15,2	62	17,38	5,24	9,78	0,91	0	0	0,03	2,83	393	2005
Хлеб пшеничный I сорт	1/50	3,95	0,5	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	8	0	1	2011
Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,4	0,36	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0	1	2011
Итого	660	32,16	22,79	48,4	659,1	90,4	150,2	389,58	8,08	0,32	0,232	13,7	5,67		2011

День: среда
Неделя: первая
Сезон: осень - зима

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК															
Огурцы свежие	1/60	0,28	0	1,21	5,78	15,57	9,5	28,57	1,23	0	0	0,16	6,78	71	2005
Котлета рубленая из филе цыпленка - бройлера	1/90	16	16,66	1,56	275,4	46,44	24,12	117,72	1,67	0,07	0,14	5,35	0,54	306	2011
Макаронные изделия отварные	1/180	6,61	5,41	27,82	216	16,04	27	70,05	1,49	0,13	0,04	1,18	0	317	2011
Компот из апельсина	1/200														
Хлеб пшеничный I сорт	1/50	3,95	0,5	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	8	0	1	2011
Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,4	0,36	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0	1	2011
Итого	550	28,54	22,97	53,89	660,2	84,48	81,72	278,67	5,33	0,33	0,23	14,74	0,54		

День: четверг
Неделя: первая

Сезон: осень - зима

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК															
Каршота тушеная	1/50	0,99	1,86	4,28	39,5	27,9	9,85	20,05	0,38	0,02	0,02	0,34	8,17	132	2011
Пилов из цыпленка - бройлера	90/290	44,95	54,78	49,61	501,82	7,35	240,05	0,16	1,04	1,77	0	0	0	265	2011
Компот из свежих фруктов витаминизированный	1/200	0,44	0	27,08	113	31,8	6	15,4	1,24	0,002	0,006	0,14	0,4	376	2011
Хлеб пшеничный I сорт	1/50	3,95	0,5	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	8	0	1	2011
Котлета вафельная тортильнка	30	1,2	8,68	1,44	137,25	0,75	1,75	14,25	0,25	0,003	0,008	0,06	0		
Хлеб ржаной	1/30	1,93	0,4	0,36	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0	1	2011
Итого	650,00	53,51	66,22	119,88	1060,37	89,80	288,25	140,76	5,08	1,93	0,08	8,75	8,57		

День: пятница
Неделя: первая

Сезон: осень - зима

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК															
Свежая тушеная в сметане	1/50	0,49	2,6	2,6	35,2	11,5	4,59	9,08	0,23	0,02	0,02	0,27	5,74	922	2016
Котлета из мяса Ц/Б	1/90	8,8	5,6	12,5	136	33,57	25,38	134,93	1,2	0,06	0,1	2,78	0,9	298	2011
Каша пшеничная	1/180	4,02	4,59	29,68	180,58	31,49	26,51	123,24	4,36	0,13	0,05	0,62	0	520	2016
Чай с лимонном	200/15/7	0,26	0,06	15,2	62	17,38	5,24	9,78	0,91	0	0	0,03	2,83	393	2005
Хлеб пшеничный I сорт	1/50	3,95	0,5	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	8	0	1	2016
Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,4	0,36	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0	1	2016
Итого	750	10,21	5,55	69,39	411,38	70,87	62,35	223,92	7,44	0,26	0,1	8,86			

День: понедельник

Целевая: вторая

Сезон: осень - зима

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

Рыба тушеная в томате с овощами	1/150	16,28	8,26	7,49	169	42,98	28,29	174,08	0,82	0,059	0,079	1,58	4	668	2011
Картофельное пюре (приналичии учебной) или картофельное пюре запеченое	1/180	3,67	5,76	23,64	164,64	44,32	33,3	103,9	1,2	0,16	0,13	1,62	22,33	321	2011
Компот из плодов шиповника	200	0,67	0,28	29,33	122,6	21,6	3,4	3,4	0,6	0,014	0,06	0,24	140	1210	2016
Хлеб пшеничный I сорт	1/50	3,95	0,5	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	8	0	1	2016
Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,4	0,36	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0	1	2016
Итого :		26,55	15,2	84,97	625,04	130,9	95,59	372,28	4,79	0,363	0,319	11,65	166,3		

День: вторник

Целевая: вторая

Сезон: осень - зима

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

Овощи свежие соленные(отурцы)	60	0,28	0	1,21	5,78	15,57	9,5	28,57	1,23	0	0	0,16	6,78	71	2005
Колбаса рубленая из филе цыпленка - бройлера	1/90	16	16,66	1,56	275,4	46,44	24,12	117,72	1,67	0,07	0,14	5,35	0,54	306	2011
Каша гречневая вязкая	180	5,6	5,83	0,69	175,2	11,04	88,2	133,3	2,97	0,13	0,07	1,6	0	168	2011
Сок яблочный	1/200	0,9	0	17,8	76	12,6	7,2	12,6	2,52	0,02	0,02	0,18	3,6	399	2005
Сыр российский порционно	20	4,64	5,9	0	72	17,6	7	100	0,2	0	0,06	0,04	0,14	7	2011
Хлеб пшеничный I сорт	1/50	3,95	0,5	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	8	0	1	2016
Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,4	0,36	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0	1	2016
Итого :	700	33,07	29,29	44,56	767,4	268,08	157,1	454,52	9,53	0,35	0,34	15,38	4,28		

День: среда

Целевая: вторая

Сезон: осень - зима

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

Икра свекольная	50	1,6	4	8	72	25,78	10,68	34,68	0,99	0,02	0,012	0,01	1,71	75	2011
Тертая из мяса говядины в соусе томатном	90/80	13,5	23,5	20,5	348,3	33,57	25,38	134,93	1,2	0,06	0,1	2,78	0,9	608	2011
Макаронные изделия отварные	1/180	6,61	5,41	27,82	216	16,04	27	70,05	1,49	0,13	0,04	1,18	0	317	2011
Чай с лимоном	200/15/7	0,9	0	17,8	76	12,6	7,2	12,6	2,52	0,02	0,02	0,18	3,6	399	2005
Хлеб пшеничный I сорт	1/50	3,95	0,5	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	8	0	1	2016
Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,4	0,36	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0	1	2016
Итого :	750	26,94	29,81	90,63	809,1	84,21	90,18	308,48	7,38	0,34	0,21	12,35	4,5		

Лель: пятница
Неделя: вторник

Сезон: осень - зима
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

Капуста тушеная	1/60	1,19	2,23	5,14	47,4	33,48	11,82	24,06	0,45	0,02	0,024	0,41	9,8	132	2011
Цыпленок-бройлер тушеный в соусе	90/80	13,67	21,17	11,9	292,92	41,78	37,97	157,64	1,99	0,15	0,18	6,1	8,68	849	2016
Рис припущенный	1/180	4,34	5,7	42,97	250,56	11,45	30,93	93,04	0,62	0,04	0,02	0,86	0	892	2016
Компот из свежих фруктов витаминизированный	200	0,44	0	27,08	113	31,8	6	15,4	1,24	0,002	0,006	0,14	0,4	376	2011
Хлеб пшеничный 1 сорт	1/50	3,95	0,5	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	8	0	1	2016
Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,4	0,36	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0	1	2016
Банан	1/200	1,6	1,6	29,2	184	16	84	56	1,2	0,08	0,1	1,2	20	368	2005
Итого :	760	25,98	29,37	100,4	1009,28	123,03	189,5	412,98	7,22	0,402	0,356	16,51	29,08		

Лель: пятница
Неделя: четверг

Сезон: осень - зима
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

Овощи свежие/соленые (помидоры) в нарезке	60	0,5	0	3,08	42,24	13,79	5,52	10,92	0,28	0,02	0,02	0,03	6,9	71	2005
Пагу из цыпленка - бройлера	90/290	18,84	11,59	31,29	304,5	42,48	68,62	274,85	3,66	0,27	0,28	5,43	13,09		2016
Чай с лимоном	200/15/7	0,26	0,06	15,2	62	17,38	5,24	9,78	0,91	0	0	0,03	2,83	393	2005
Хлеб пшеничный 1 сорт	1/50	3,95	0,5	24,15	116,6	11,5	16,5	43,5	1	0,08	0,03	8	0	1	2016
Хлеб ржаной	1/30	1,98	0,4	0,36	52,2	10,5	14,1	47,4	1,17	0,05	0,02	0,21	0	1	2016
Итого :	650	25,03	12,55	71	535,3	81,86	104,5	375,53	6,74	0,4	0,33	13,67	15,92		
Среднее значение за весь период:	76,72	214,01	202,21	874,94	6759,70	1165,62	1334,77	3329,41	70,37	5,17	2,55	127,82	418,24		

Средняя стоимость дня:
Химический состав:

Белки-21,4 гр.
Жиры-20,2 гр.
Углеводы 87,5 гр.

Энергетическая ценность-575,9 ккал.

Основание: Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.3.12.4.3590-20

Меню подготовил:

Инженер-технолог МУ "БЦ ООО"



Н. В. Бельх