



СОГЛАСОВАНО

Начальник

ГОУ Роспотребнадзора по СК
в Изобильненском районе

Соколов Д.С.



СОГЛАСОВАНО

Начальник

Отдела образования ИГО СК

Мартиросян Г.В.



УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный
предприниматель

Потапенко И.П.



УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный
предприниматель

Петрова Е.В.

Примерное меню горячего питания (завтраки) для общеобразовательных учреждений

В осенний-зимний период 2022 года для учащихся от 7 до 11 лет

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 из гречневой крупы с маслом сливочным	200/5	8,26	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 маслом сливочным и сыром	30/10/15	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	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	Сок в индивидуальной упаковке	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
	Итого	660,00	20,30	25,30	96,44	695,94	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	8,29	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	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
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	63,00	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
пр	Фрукты	100-200	0,27	0,26	26,27	286,00	0,02	3,45	0,00	0,21	12,40	7,60	6,20	1,52
	Итого	630	20,08	80,54	133,174	950,74	0,201	142,65	76,65	3,27	178,82	156,44	101,87	6,87

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	150	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
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	63,00	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
пр	Сок в индивидуальной упаковке	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
	Итого	630	27,91	85,43	135,71	855,82	0,351	7,39	58,77	6,79	92,18	252,26	136,61	9,58

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	Мg	Fe
234	Котлеты, биточки рыбные	90	7,74	6,30	10,80	208,80	0,05	0,34	14,80	0,52	44,13	99,55	22,33	0,79
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
139-140	Овощи тушеные	60	1,20	2,21	4,74	62,40	0,00	6,30		0,60	6,00	21,00	9,00	0,48
350	Кисель из плодов и ягод свежемороженых	200	0,15	0,09	32,14	132,80	0,02	24,00	0,00	0,05	14,00	8,94	5,58	8,94
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	63,00	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
пр	Сок в индивидуальной упаковке	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
	Итого	760	18,04	76,70	119,02	770,10	0,22	53,94	14,80	2,82	115,11	230,09	72,71	14,02

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	Мg	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 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
389	Сок фруктовый, ягодный, овощной	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	63,00	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
пр	Фрукты	100-200	0,27	0,26	26,27	286,00	0,02	3,45	0,00	0,21	12,40	7,60	6,20	1,52
	Итого	680	30,13	75,20	126,44	972,98	0,26	25,67	36,40	7,60	81,40	280,72	94,30	7,20

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	Мg	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
3	Бутерброт с маслом сливочным и сыром	30/10/20	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	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	Сок в индивидуальной упаковке	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
	Итого	665	17,87	24,03	96,38	424,12	0,178	7,56	95,92	153,71	460,17	406,7	76,09	4,43

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
143	Рагу из овощей	150	2,52	15,69	12,20	202,84	0,08	17,86	65,70	0,90	53,08	64,28	23,22	0,84
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	63,00	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
пр	Фрукты	100-200	0,27	0,26	26,27	286,00	0,02	3,45	0,00	0,21	12,40	7,60	6,20	1,52
	Итого	600	17,07	91,25	107,36	935,89	0,26	159,42	77,80	1,95	197,15	255,98	114,09	7,27

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
301	Кнели из кур, бройлеров-цыплят с рисом	90	49,48	19,86	5,06	252,00	0,04	0,15	104,80	3,92	57,60	88,00	14,52	1,22
302	Каша рассыпчатая 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
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
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	63,00	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	590	61,24	90,22	107,82	783,62	0,20	10,39	115,15	5,82	88,98	267,26	133,15	5,19

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	200/40	12,83	9,78	72,46	432,30	0,08	0,52	52,80	4,04	181,88	241,63	46,38	1,18
377	Чай с лимоном	200/15/5	0,13	0,02	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,03	14,20	4,40	2,40	0,36
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,65	8,42	16,75	153,00	0,04		45,00	0,31	9,45	25,31	4,72	0,39
пр	Фрукты	100-200	0,27	0,26	26,27	286,00	0,02	3,45	0,00	0,21	12,40	7,60	6,20	1,52
	Итого	650	15,88	18,48	130,684	933,3	0,138	6,8	97,8	4,59	217,93	278,94	59,7	3,45

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
259	Жаркое по-домашнему	240	21,76	23,76	21,78	387,70	0,15	8,88		6,30	40,08	270,40	55,82	5,06
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	63,00	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
пр	Сок в индивидуальной упаковке	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
	Итого	700	28,17	87,24	101,53	739,15	0,24	151,98	0,00	7,35	172,58	376,40	130,94	11,42
Итого за период		6565,00	256,69	654,39	1154,57	8061,66	2,34	573,74	720,65	196,06	2084,66	2955,15	1039,52	75,60
Среднесуточные показатели		656,50	25,67	65,44	115,46	806,17	0,23	57,37	72,07	19,61	208,47	295,52	103,95	7,56