

Утверждаю

Директор МОУ «СОШ №10»

Белогурова Л.Н.

Примерное
10 дневное меню
Муниципального общеобразовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа №10»
п. Новый Маяк, Новоселицкого округа
Ставропольского края
(горячее питание 1-4 классы)
2024-2025 г.

1-ой день

№ рецептуры (сборник рецептур.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угле воды	Энер гетич еская ценн	Витамина (мг)				Минеральные вещества			
							B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК														
204	макаронные изделия отварные с сыром	200/40/10	13,1	13,3	36,6	323,7	0,01	0,78	0	0	310	45,7	39,72	1,46
383	какао с молоком	200	3,7	3,94	26,2	155,2	0,04	1,3	0,03	0,02	120	90	14	0,06
	сгущенным													
	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	117,5	0,11	0	0	0	0	20	13	12
	Итого	500	20,75	17,74	87	867,8	0,23	1,3	0,03	0,02	430	155,7	66,72	13,52

2-ый день

№ рецептуры (сборник рецептур. блюд питания школьников в г. Москва 2005г.)	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угле воды	Энер гетич еская ценн ость	Витамина (мг)				Минеральные вещества(мг)			
							В ₁	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК														
243	сосиски отварные	120/10	14,8	19,4	22,2	322	0,09	0	0,06	0,04	210	25,78	89,6	2,3
321	капуста тушеная	200	5,52	7,12	35,7	229,1	0,1	80	0,1	1,3	32,2	92,5	64,7	1,9
	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	117,5	0,55	0	0,2	0	0,6	17,1	9,9	1,35
389	сок фруктовый	200	1	0	24,4	102	0,06	0	0	0	10	34	6,5	6
	Яйцо	40	5,1	4,6	0,3	63	0,3	0,7	6	0,6	9,1	0,5	16,2	1,2
	Итого	520	30,37	31,62	62	833,6	1,1	835	6,36	1,94	262	169,88	186,9	12,75

3-й день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угле воды	Энер гетич	Витамина (мг)				Минеральные вещества			
							В ₁	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК														
289	рагу из ц/б	300	22,97	27,77	31,4	468	0,38	51	0,19	0	68	0	488,7	5,04
342	компот из свежих плодов	200	0,08	0	21,8	87,6	0,01	33	0	0,01	3,2	2,2	1,8	0,44
	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	117,5	0,55	0	0,2	0	0,6	17,1	9,9	1,35
	ИТОГО	550	27	28,27	77,3	673,1	0,94	84	0,39	0,01	71,8	19,3	500,4	6,83

4-й день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угле воды	Энер гетич	Витамина (мг)				Минеральные вещества			
							B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК														
171	каша рассыпчатая	200	5,07	11,7	54,7	344	0,04	0	0,04	0,05	15,2	140,04	210,1	4,71
290	цыпленок тушеный в соусе	200	26,4	29,8	8	406	0,14	3,56	0	0	40,7	356,4	40,26	4,45
376	чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	0,1	0	15	60	0,03	4,8	0	0,04
	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	117,5	0,55	0	0,2	0	0,6	17,1	9,9	1,35
	ИТОГО	665	35,52	42	102	927,5	0,83	3,56	15,24	60,05	56,6	518,34	260,2	10,55

5-й день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угле воды	Энер гетич	Витамина (мг)				Минеральные вещества			
							В ₁	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК														
229	рыба тушеная в томате с овощами	200/80	18,2	9,6	9,6	198	0,18	26,1	0,01	0	72,9	213,6	89,22	1,97
312	пюре картофельное	200	4,2	9,2	35	240	0,01	55,6	0	67,93	66,4	115,4	67,93	51,73
389	сок фруктовый	200	1	0	24,4	102	0,06	0	0	0	10	34	6,5	6
	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	117,5	0,55	0	0,2	0	0,6	17,1	9,9	1,35
	ИТОГО	650	27,35	19,3	93,2	657,5	0,8	81,7	0,21	67,93	150	380,1	173,6	61,05

6-й день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угле воды	Энер гетич	Витамина (мг)				Минеральные вещества			
							В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК														
268	котлеты	100	14,8	19,4	22,2	322	0,09	0	0,06	0,04	210	25,78	89,6	2,3
171	каша рассыпчатая	200	5,07	11,7	54,7	344	0,04	0	0,04	0,05	15,2	140,04	210,1	4,71
331	соус сметанный с томатом	60	1,06	2,99	4,21	48,06		0,8			17,5		5,87	0,238
342	компот из свежих плодов	200	0,08	0	21,8	87,6	0,01	33	0	0,01	3,2	2,2	1,8	0,44
	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	117,5	0,55	0	0,2	0	0,6	17,1	9,9	1,35
	ИТОГО	610	24,96	34,59	127	919,2	0,69	33,8	0,3	0,1	247	185,12	317,2	9,038

7-й день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угле воды	Энер гетич	Витамина (мг)				Минеральные вещества			
							B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК														
284	запеканка картофельная	230/80	28,67	41,48	3,53	605,4	0,03	38,1	0	5,91	41,8	25,78	89,6	2,3
376	чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	0,1	0	15	60	0,03	4,8	0	0,04
	хлеб пшеничный	55	3,95	0,5	24,2	126,5	0,55	0	0,2	0	0,6	17,1	9,9	1,35
	ИТОГО	500	32,72	41,98	42,7	791,9	0,68	38,1	15,2	65,91	42,5	47,68	99,5	3,69

8-ый день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угле воды	Энер гетич	Витамина (мг)				Минеральные вещества			
							B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК														
413	пицца школьная	250	15	23	46	462	0,072	0,3	0,356	27,6	234	2	2,79	0
380	кофейный напиток с молоком сгущенным	200	3,46	3,5	3,9	149	0,02	0,3	10	86,5	86,5	12,8	14	0,07
	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	117,5	0,55	0	0,2	0	0,6	17,1	9,9	1,35
	ИТОГО	500	18,46	27	74,1	728,5	0,642	0,6	10,56	114,1	321	31,9	26,69	1,42

9-ый день

№ рецептур	Наименован ие блюда	Выход	Белк и	Жиры	Углев оды	Энерге тически	Витамина (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							B ₁	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК														
291	плов из птицы	300	28	28	61	576	0,29	5	0,11	3.94	332	446,4	60	2
376	чай с сахаром	200/15	0,4	0	21,6	83,4	0,03	0.18	0	0.004	9.2	1.84	7.8	1.6
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	117.5	0	0	0	0.066	43.2	1,434	6,9	1.083
	ИТОГО	565	32,35	28,5	106,8	776,9	0,32	5,18	0,11	4,01	384	449,67	74,7	8,563

10-й день

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Угле воды	Энер гетич	Витамина (мг)				Минеральные вещества			
							B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК														
203	макаронные изделия отварные	200	7,2	16,23	48,8	208,4	0,18	0	0,2	0,04	18,7	83,1	31,54	1,07
290	цыпленок тушеный в соусе	200	41,2	16,23	0,99	317	0,06	3,56	63,9	0	40,3	40,74	19,26	4,45
352	кисель из сока плодового	200	0,037	0	34,5	139,2	0,012	2,4	0	0,004	22,5	18,5	7,26	0,192
	хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,2	117,5	0,55	0	0,2	0	0,6	17,1	9,9	1,35
	ИТОГО	650	52,39	32,96	108	782,1	0,802	5,96	64,3	37,85	116	1204,4	92,57	8,057