

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ №17» ИМОСК



Б.Н.Куш
« 09 » января 2025 года

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
горячего питания (завтрак) для обучающихся 1 – 4 классов
МБОУ «СОШ №17» ИМОСК
в зимний период 2024/2025 учебного года

Меню составлено с использованием "Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях" (под ред. М.П.Могильного и В.А.Тугельной, 2011) и «Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания» (под ред. Марука Ф.Л., 1996)

СОГЛАСОВАНО

Инициатор:

отдела образования администрации

Изовильевского муниципального округа

Уставной территории

И.В. Маргариосен



**Примерное десятидневное меню
горячего питания (завтрак) для обучающихся
1-4 классов общеобразовательных учреждений
Изовильевского муниципального округа
Ставропольского края
в зимний период 2025 года**

Меню составлено по "Сборнику рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях"
и "Сборник технических нормативов под ред. М.П. Мотильного и В.А.Тулельна

188	Пшеница рыхлая с зерном и солодой с мукомолом	520,46	17,73	15,97	85,75	588,63	0,19	0,23	0,14	0,00	178,41	279,58	34,31	1,54
1	Грибы с маслом сливочным	20,10	2,30	9,17	15,40	155,40	0,03	0,09	0,07	0,00	0,89	21,40	3,00	0,37
376	Чай с сахаром	20,015	0,00	0,00	15,59	62,31	0,00	0,00	0,00	0,00	6,17	0,00	1,31	0,00
	Итого	500	20,01	24,89	114,84	804,34	0,13	0,23	0,24	0	191,48	298,98	59,72	1,85

Таблица 5

№ рецептуры	Наименование блюда	Порции, г	Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мг	РР	Ca	P	Mg	Fe
291	Плов из птицы	250 (907,66)	26,44	30,67	45,20	563,82	0,13	7,20	0,35	0,00	30,17	269,50	36,53	3,32
176	Чай с сахаром	20,015	0,00	0,00	15,59	62,31	0,00	0,00	0,00	0,00	6,17	0,00	1,31	0,00
67	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,10	14,49	70,20	0,03	0,00	0,00	0,26	0,90	25,20	9,90	0,65
67	Хлеб ржаной (без сахара)	20	1,51	0,20	9,66	46,80	0,07	0,00	0,00	0,26	7,20	34,80	7,60	1,60
	Итого	500	30,39	31,17	84,94	743,13	0,27	7,20	0,35	0,26	50,44	329,50	75,34	4,87

Таблица 6

№ рецептуры	Наименование блюда	Порции, г	Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мг	РР	Ca	P	Mg	Fe
174	Каша ячменная молочно-овсяная с маслом сливочным и сахаром	250	7,08	9,99	67,82	310,53	0,06	1,61	0,06	0,00	22,95	186,75	43,45	1,81
3	Булочки с маслом сливочным и сахаром	30,515	0,40	0,40	9,80	47,00		13,90	0,00	0,30	16,00	11,00	9,00	1,30
376	Чай с сахаром	20,015	0,00	0,00	15,59	62,31	0,00	0,00	0,00	0,00	6,17	0,00	1,31	0,00
	Итого	500	7,48	10,79	73,21	420,04	0,06	11,61	0,06	0,3	175,12	197,76	52,76	3,81

Таблица 7

№ рецептуры	Наименование блюда	Порции, г	Белок, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мг	РР	Ca	P	Mg	Fe
279	Торт «Восток-2» ванильный	90,50	10,95	16,91	13,79	756,76	0,07	1,84	0,05	0,00	26,60	109,64	19,32	1,34
382	Каша рисовая с маслом сливочным	130	3,60	4,06	37,70	206,00	0,05	0,00	0,00	0,00	11,00	78,00	26,00	0,60
376	Чай с сахаром	20,015	0,00	0,00	15,59	62,31	0,00	0,00	0,00	0,00	6,17	0,00	1,31	0,00
67	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,03	0,00	0,00	0,26	6,90	25,20	9,90	0,60
67	Хлеб ржаной (без сахара)	20	1,51	0,20	9,66	46,80	0,07	0,00	0,00	0,26	7,20	34,80	7,60	1,60
	Итого	540	18,59	22,01	91,23	642,07	0,22	1,84	0,06	0,26	57,87	247,64	64,13	4,14

Табл. 8

№ пробы	Наименование блока	Высота, г	Испыт.	Жирная	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витаминный, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мг	РР	Ca	P	Mg	Fe
294	Бисквиты бумажные из овсяной муки	90	13,68	21,41	11,99	295,35	0,05	0,59	0,07	0,20	38,12	41,51	22,26	1,67
301	Макаронные изделия высшего сорта	150	5,38	6,11	34,25	215,45	0,07	0,02	0,05	0,20	50,03	41,99	10,41	0,98
334	Сухие крахмалопатроны	90	0,66	3,75	2,98	35,20	0,07	0,23	20,00	0,25	52,40	23,50	12,46	0,59
1021	Бисквиты из пшеничной муки	200	0,16	0,15	27,03	11,13	0,01	1,66	0,03	0,00	13,16	2,45	5,63	0,79
09	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,19	14,49	30,29	0,03	0,02	0,00	0,26	6,90	25,23	9,09	0,40
	Итого:	580	23,07	39,94	90,74	717,13	0,28	2,91	20,10	0,81	118,61	235,86	64,96	4,93

Табл. 9

№ пробы	Наименование блока	Высота, г	Испыт.	Жирная	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витаминный, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мг	РР	Ca	P	Mg	Fe
301	Пшеничная мука	250 (90/50)	26,71	30,07	45,70	56,82	0,15	1,22	0,31	0,00	16,17	203,86	56,57	2,37
3071	Овес стиранный, вареный, с добавлением соли, сахара, ванилина	60	0,66	6,10	2,39	13,00	0,03	0,72	0,25	0,23	32,40	23,40	12,46	0,69
376	Мед натуральный	200 (15	0,00	0,00	15,59	67,41	0,00	0,00	0,00	0,00	6,17	0,00	0,11	0,00
05	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,19	14,49	30,29	0,03	0,02	0,00	0,26	6,90	25,23	9,09	0,40
10	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,21	9,16	46,90	0,07	0,00	0,00	0,25	3,20	34,80	7,80	1,07
	Итого:	580	31,05	34,27	87,33	700,13	0,30	3,92	0,58	0,77	83,84	352,04	92,80	5,21

Табл. 10

№ пробы	Наименование блока	Высота, г	Испыт.	Жирная	Углеводы, г	Энергетическая ценность, ккал	Витаминный, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мг	РР	Ca	P	Mg	Fe
334	Колбасы, вареные, с чесноком	90/50	1,50	0,68	8,26	155,81	0,10	1,09	0,20	0,00	68,28	203,40	51,10	1,55
312	Пюре картофельное, вареное, с добавлением соли, сахара	150	3,19	3,26	21,41	165,40	0,11	16,38	0,14	0,00	0,87	45,85	50,52	1,22
338	Сухие крахмалопатроны	90	0,66	1,46	2,98	25,80	0,03	0,77	20,00	0,25	23,10	23,40	12,46	0,69
306	Мед натуральный	200 (15	0,00	0,00	15,59	67,41	0,00	0,00	0,00	0,00	6,17	0,00	0,11	0,00
05	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,19	14,49	30,29	0,03	0,02	0,00	0,26	6,90	25,23	9,09	0,40

No	Kategori Produk (nama matrik)		90	1,58	0,20	9,65	46,80	0,17	3,10	0,10	7,39	56,89	7,60	1,60	
	Heron		570	21,70	14,20	32,39	504,42	0,37	13,19	20,74	0,77	165,92	577,63	117,69	5,66
Jumlah di bawah:			5320,000	207,64	263,34	857,40	6619,14	2,26	37,93	33,47	1185,07	2714,50	698,36	41,81	
Keseluruhan Datas:			532,00	20,76	26,13	85,71	661,91	0,23	3,79	8,25	0,47	118,51	271,45	69,83	4,18