

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «СОШ №19» ИМОСК



И.Б. Наумовец  
«09» января 2024 года

## **ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

горячего питания (завтрак) для обучающихся 1 – 4 классов

МБОУ «СОШ № 19» ИМОСК

в зимне-весенний период 2023/2024 учебного года

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



Заведующий  
Управления  
делами по СК № 5  
Александр Д.С.

СОГЛАСОВАНО

Начальник

Управления по вопросам АИМО СК



Григорьев Г.В.

УТВЕРЖАЮ

Председательный

предприятия



Потапенко И.П.

УТВЕРЖАЮ

Индивидуальный

предприниматель



Клименко Е.В.

## Примерное меню горячего питания (завтраки) для общеобразовательных учреждений

В зимне-весенний период 2024 года  
для обучающихся от 7 до 11 лет

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

День 4

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белок, г	Жир, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Ca	P	Mg	Fe
234	Котлеты из батонах рыбные	90	9,75	4,95	3,80	105,00	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	20,44	137,25	0,11	0,00		1,39	8,44	108,87	72,03	2,40
528	Соус красный острый	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
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 ржанно-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
	<b>Итого</b>	<b>530</b>	<b>19,28</b>	<b>12,44</b>	<b>77,51</b>	<b>498,79</b>	<b>0,18</b>	<b>6,03</b>	<b>25,15</b>	<b>2,22</b>	<b>76,67</b>	<b>233,81</b>	<b>105,96</b>	<b>6,15</b>

День 5

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белок, г	Жир, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Ca	P	Mg	Fe
291	Плов из птицы	240(90/150)	22,26	14,88	43,74	379,20	0,19	8,47	36,40	6,89	48,00	246,12	70,10	2,43
249	Компот из смеси сухофруктов	200	3,31	0,45	16,07	132,00	0,02	5,00	0,00	0,25	14,00	14,00	8,00	2,80
пр	Хлеб ржанно-пшеничный	30	0,49	0,50	118,93	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
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>28,43</b>	<b>16,13</b>	<b>193,23</b>	<b>655,65</b>	<b>0,21</b>	<b>13,47</b>	<b>36,40</b>	<b>7,14</b>	<b>62,00</b>	<b>260,12</b>	<b>78,10</b>	<b>5,23</b>

День 6

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белок, г	Жир, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Ca	P	Mg	Fe
174	Каша вязкая молочная из гречневой крупы с маслом сливочным	200/5	7,55	3,85	60,63	308,00	0,16	1,21	52,16	1,39	147,10	196,60	79,38	2,32
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/10/10	6,96	9,96	17,80	188,40	0,05	0,13	70,80	0,36	167,04	115,20	11,34	0,58
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	Фрукты по сезону (яблоки)	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
	<b>Итого</b>	<b>605</b>	<b>15,58</b>	<b>13,83</b>	<b>113,63</b>	<b>640,8</b>	<b>0,228</b>	<b>9,27</b>	<b>122,96</b>	<b>2,03</b>	<b>342,34</b>	<b>330,2</b>	<b>101,12</b>	<b>6,06</b>



День 7

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводам, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Мg	Fe
269	Котлеты домашние	90	12,73	22,58	10,92	283,09	0,09	0,01	12,10	0,04	13,17	92,10	17,55	1,35
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	5,73	6,08	31,98	205,50	0,06	0,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95
342	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	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
	<b>Итого</b>	<b>530</b>	<b>24,45</b>	<b>31,53</b>	<b>104,83</b>	<b>783,33</b>	<b>0,22</b>	<b>138,80</b>	<b>55,75</b>	<b>1,48</b>	<b>155,94</b>	<b>239,32</b>	<b>96,72</b>	<b>6,02</b>

День 8

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводам, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Мg	Fe
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	90	17,44	16,76	16,28	286,00	0,20	0,90	48,42	4,89	53,80	72,00	19,98	3,26
302	Каша рассыпчатая пшеничная 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
139	Капуста тушеная	60	2,04	3,68	7,89	77,00	0,03	8,75	0,00	0,25	7,00	13,00	10,00	0,45
249	Компот из смеси сухофруктов	200	3,31	0,45	16,07	132,00	0,02	5,00	0,00	0,25	14,00	14,00	8,00	2,80
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
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>32,26</b>	<b>26,81</b>	<b>91,46</b>	<b>784,95</b>	<b>0,36</b>	<b>14,65</b>	<b>48,42</b>	<b>6,78</b>	<b>83,24</b>	<b>207,87</b>	<b>110,01</b>	<b>8,91</b>

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 сушепным	150/30	16,12	14,46	92,24	550,66	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
I	Бутерброд с маслом сливочным	30/15	2,36	7,49	14,89	136,00	0,04		45,00	0,31	9,45	25,31	4,72	0,39
	Итого	425	18,55	21,97	122,13	746,66	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 пшцы	240(150/90)	18,23	19,08	20,85	297,60	0,15	8,88		6,30	40,08	270,40	55,82	5,06
249	Компот из смеси сухофруктов	200	3,31	0,45	16,07	132,00	0,02	5,00	0,00	0,25	14,00	14,00	8,00	2,80
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	3,36	0,84	21,60	99,00	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	27,27	20,67	73,01	598,80	0,17	13,88	0,00	6,55	54,08	284,40	63,82	7,86
Итого за период		5345,00	234,51	198,25	1071,18	6833,07	2,20	229,47	634,51	41,90	1467,30	2435,97	1039,52	61,72
Среднестатистические показатели		534,50	23,45	19,83	107,12	683,31	0,22	22,95	63,45	4,19	146,73	243,60	103,95	6,17

Пронумеровано,

прошито и скреплено печатью



*6 (шесть)*

листов

директор

МБОУ «СОШ №19» ИМОСК

*Т.Б. Наумов* Т.Б. Наумов