

Утверждаю



Директор МОУ СОШ № 3

Жаданов С.Ф.

## ПЕРСПЕКТИВНОЕ 10 ДНЕВНОЕ МЕНЮ

Муниципального общеобразовательного учреждения

“Средняя общеобразовательная школа № 3”

с. Китаевского Новоселицкого района

Ставропольского края

(Бюджет, род.плата, СВО.)

(2024-2025 гг.)

№ рецептуры (сборник рецептур блюд питания школьников)	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	1-ый день Энергетическая ценность	Витамин В1 (мг)	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
82	Борщ с картофелем и свежей капустой	250	2,5	5,17	17,08	120,42	0,1	30,08	0	2,98	80,5	71,17	54,33	1,17
268	Биточки из мяса ЦБ	100	14,8	19,4	22,6	322	0,09	0	0,06	0,04	16	210,1	25,8	3,13
202	Макаронные отварные с маслом сливочным	200	7,2	8,4	48,8	300	0,18	0	0,02	0,04	18,7	83,1	31,54	1,07
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0	23	125	0	0	0	0	14	7	1,8	39,6
	Хлеб пшеничный	40	7,7	3	49,8	262	0,11	0	0	0	20	68	13	12
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2	0,4	12,6	63	0,06	0	0,2	0,69	0,6	17,1	1,35	1,35
	<b>ИТОГО</b>	<b>816</b>	<b>32,5</b>	<b>35,97</b>	<b>161,28</b>	<b>1129,42</b>	<b>0,48</b>	<b>30,08</b>	<b>0,08</b>	<b>3,06</b>	<b>149,2</b>	<b>439,37</b>	<b>126,47</b>	<b>56,97</b>

№ рецептуры (сборник рецептур блюд питания школьников)	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамина (мг)				Минеральные вещества (мг)								
							В <sub>1</sub>	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe					
					<b>2-ый день</b>														
					<b>ОБЕД</b>														
102	Суп картофельный с горохом	250	4,13	3,56	33,14	217,5	0,38	96,63	0	2,97	49,58	130,5	56,67	2,92					
291	Плов из мяса птицы	100/160	36,94	43,91	5,17	617	0,38	39,06	0,14	5,25	85,58	595,16	117,68	8,35					
389	Сок фруктовый	200	1	0	24,4	102	0,06	330	0	0,06	32	22	18	4,4					
	Хлеб пшеничный	40	7,7	3	49,8	262	0,11	0	0	0	20	68	13	12					
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2	0,4	12,6	63	0,06	0	0,2	0,69	0,6	17,1	1,35	1,35					
	<b>ИТОГО</b>	<b>770</b>	<b>49,77</b>	<b>50,47</b>	<b>112,51</b>	<b>1198,5</b>	<b>0,93</b>	<b>465,69</b>	<b>0,14</b>	<b>8,28</b>	<b>187,16</b>	<b>815,66</b>	<b>205,35</b>	<b>27,67</b>					

№ рецептуры (сборник рецептур блюд питания)	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	3-ый день Углеводы	Энергетическая ценность	Витаминна (мг)			Минеральные вещества (мг)			
							В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Fe
<b>ОБЕД</b>													
108	Суп картофельный с клецками	250	4,09	3,53	132,02	252,5	0,10	0	2,98	80,53	71,02	54,35	1,15
279	Тефтели с соусом	100/30	10,99	14,3	15,87	261,82	1,288	-	3,65	215,81	25,79	3,13	5,76
203	Макаронны отварные со сливочным маслом	180/10	6,67	14,36	45,06	336	0	0	0	0	0	0	0
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,3	0	23	125	0	0	0	14	7	1,8	39,6
	Хлеб пшеничный 1 с.	40	7,7	3	49,8	262	0,06	0	0	20	68	13	12
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2	0,4	12,6	63	0,06	0,2	0,69	0,6	17,1	1,35	1,35
	<b>ИТОГО</b>	<b>830</b>	<b>33,07</b>	<b>47,27</b>	<b>272,93</b>	<b>1363,57</b>	<b>0,29</b>	<b>1,388</b>	<b>0,01</b>	<b>330,34</b>	<b>244,11</b>	<b>92,38</b>	<b>58,51</b>



5-ий день

№ рецептуры (сборник рецептур. блюд питания)	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамина (мг)	A	E	Ca	P	Mg	Fe
<b>ОБЕД</b>													
88	Щи со свежей капусты с картофелем	250	2,13	6,57	15,33	129	0,07	43,29	0	52,77	54,83	32,38	26,98
289	Рагу из мяса птицы	100/150	32,61	21,26	35,67	474,56	0,38	0,19	0			488,74	
389	Сок фруктовый	200	1	0	24,4	102	0,06	0	0,06	32	22	18	4,4
	Хлеб пшеничный 1 с.	40	7,7	3	49,8	262	0,06	0	0	20	68	13	12
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2	0,4	12,6	63	0,06	0,2	0,69	0,6	17,1	1,35	1,35
	<b>Итого</b>	<b>760</b>	<b>43,44</b>	<b>30,83</b>	<b>125,2</b>	<b>967,56</b>	<b>0,57</b>	<b>43,48</b>	<b>0,06</b>	<b>104,77</b>	<b>144,83</b>	<b>552,12</b>	<b>43,38</b>



№ рецептуры (сборник рецептур блюд питания)	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	7-ый день	Энергетическая ценность	Витамин (мг)			Минеральные вещества (мг)				
								В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Fe	
82	Борщ с картофелем и свежей капустой	250	2,5	5,17	17,08		120,42	0,1	30,08	0	2,98	80,5	71,17	54,33	1,17
291	Плов из мяса ЦБ	90/160	14,8	19,4	22,6		322	0,09	0	0,06	0,04	16	210,1	25,78	3,13
389	Сок фруктовый	200	1	0	24,4		102	0,06	330	0	0,06	32	22	18	4,4
	Хлеб пшеничный	40	7,7	3	49,8		262	0,11	0	0	0	20	68	13	12
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2	0,4	12,6		63	0,06	0	0,2	0,69	0,6	17,1	1,35	1,35
	<b>ИТОГО</b>	<b>510</b>	<b>28</b>	<b>27,97</b>	<b>126,48</b>	<b>ОБЕД</b>	<b>869,42</b>	<b>0,42</b>	<b>360,08</b>	<b>0,26</b>	<b>3,77</b>	<b>149,1</b>	<b>388,37</b>	<b>112,46</b>	<b>22,05</b>



№ рецептуры (сборник рецептур. блюд питания)	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамина (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							В <sub>1</sub>	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<b>ОБЕД</b>														
113	Суп. лапша домашняя	250	3,03	0,47	3,33	124,83	0,12	31,23	0,02	0	36,8	93,95	39,16	1,46
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	100/40	19	9	14	300	0,18	26,1	0,01	0	72,9	213,5	89,22	1,97
128	Картофельное пюре	150	4	7,2	21,2	166	0,77	196,4	0,06	2,12	223,62	156,96	80,26	2,9
377	Чай с лимоном	200/15	0,1	0	15	60	0,03	4,8	0	0,004	2,72	1,84	1,04	0,02
	Хлеб пшеничный	40	7,7	3	49,8	262	0,11	0	0	0	20	68	13	12
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2	0,4	12,6	63	0,06	0	0,2	0,69	0,6	17,1	1,35	1,35
	<b>ИТОГО</b>	<b>845</b>	<b>33,83</b>	<b>19,67</b>	<b>103,33</b>	<b>912,83</b>	<b>1,21</b>	<b>258,53</b>	<b>0,09</b>	<b>2,124</b>	<b>356,04</b>	<b>534,25</b>	<b>222,68</b>	<b>18,35</b>

9-ый день														
№ рецептуры (сборник рецептур. блюд питания)	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							В <sub>1</sub>	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
<b>ОБЕД</b>														
102	Суп картофельный с фасолью	250	12	5	47,25	160	0,08	6,03	0,02	0	63,75	166,58	93,75	3,13
243	Сосиски, сардельки отварные	102	4,7	11,7	0,5	126	0,18	26,1	0,01	0	72,9	213,5	89,22	1,97
202	Макароны отварные с маслом сливочным	180	7,2	8,4	48,8	300	0,18	0	0,02	0,04	18,7	83,1	31,54	1,07
389	Сок фруктовый	200	1	0	24,4	102	0,06	330	0	0,06	32	22	18	4,4
	Хлеб пшеничный	40	7,7	3	49,8	262	0,11	0	0	0	20	68	13	12
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2	0,4	12,6	63	0,06	0	0,2	0,69	0,6	17,1	1,35	1,35
	<b>ИТОГО</b>	<b>770</b>	<b>32,6</b>	<b>28,1</b>	<b>170,75</b>	<b>950</b>	<b>0,61</b>	<b>362,13</b>	<b>0,05</b>	<b>0,1</b>	<b>207,35</b>	<b>553,18</b>	<b>245,51</b>	<b>22,57</b>

№ рецептуры (сборник рецептур блюд питания)	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	10-ой день Энергетическая ценность	Витамина (мг)						Минеральные вещества (мг)															
							В <sub>1</sub>	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe														
<b>ОБЕД</b>																												
82	Борщ с картофелем и свежей капустой	250	2,5	5,17	17,08	120,42	0,1	30,08	0	2,98	80,5	71,17	54,33	1,17														
279	тефтели с соусом	100	14,8	19,4	22,6	322	0,09	0	0,06	0,04	16	210,1	25,78	3,13														
171	Каша рассыпчатая гречневая	200	8,93	14,13	66,4	428	0,3	0	0,04	0,05	15,2	140,04	210,5	210,5														
342	Компот из свежих(плодов) яблок	200	0,16	0	29	116,6			0	0,06	32	22	18	4,4														
	Хлеб пшеничный	40	7,7	3	49,8	262	0,11	0	0	0	20	68	13	12														
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2	0,4	12,6	63	0,06	0	0,2	0,69	0,6	17,1	1,35	1,35														
	<b>ИТОГО</b>	<b>870</b>	<b>34,09</b>	<b>41,7</b>	<b>184,88</b>	<b>1249,02</b>	<b>0,6</b>	<b>30,08</b>	<b>0,1</b>	<b>3,13</b>	<b>163,7</b>	<b>511,31</b>	<b>321,61</b>	<b>231,2</b>														