

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

(Горячее питание 1 - 4 классов.)

(2024-2025 гг.)

№ рецептуры (сборник рецептур. блюд питания школьников)	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	1-ый день	Витаминная (мг)							
						Энергетическая ценность								
							В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
171	Каша жидкая молочная из манной крупы	220	9,15	16,9	65,1	450	0,11	1,95	0,14	0,09	177,8	29,85	0,6	3,13
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,03	8,23	0,1	73,9	0	0	0	0	1,9	0,3	0,02	1,07
15	Сыр (порциями)	20	7,02	9	15,72	200	0,06	0,08	0	0	14,1	6	163,2	0,01
382	Ккакао на молоке	200	3,6	2,7	28,3	152	0,04	1,3	0,03	0,02	90	14	0,06	12
	бананы	250												
	Хлеб пшеничный	40	2	0,4	12,6	63	0,06	0	0,2	0,69	0,6	17,1	1,35	1,35
	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
	ИТОГО	760	19,8	36,83	109,22	875,9	0,21	3,33	0,17	0,11	283,8	50,15	163,88	16,21

3-ий день

№ рецептуры (сборник рецептур блюд питания)	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамина В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
289	Рагу из мяса птицы	90/150	32,61	21,26	35,67	474,56	0,38	50,95	0,19	0			488,74	
389	Сок фруктовый	200	1	0	24,4	102	0,06	330	0	0,06	32	22	18	4,4
	Хлеб пшеничный 1 с.	40	7,7	3	49,8	262	0,06	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
	ИТОГО	500	41,31	24,26	109,87	838,56	0,5	380,95	0,19	0,06	52	90	519,74	16,4

№ рецептуры (сборник рецептов. блюд питания школьников)	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	4-ый день Углеводы	Энергетическая ценность	Витамина (мг)			Минеральные вещества (мг)				
							В ₁	С	А	Е	Ca	P	Fe	
291	Плов из мяса птицы	90/160	36,94	43,91	5,17	617	0,38	39,06	0,14	5,25	85,58	595,16	117,68	8,35
47	овощи натуральные соленые (помидоры)	80												
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
	ИТОГО	560	45,64	46,91	79,37	981	0,55	369,06	0,14	5,31	137,58	685,16	148,68	24,75

ЗАВТРАК

№ рецептуры (борник рецептур, блонд питания)	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)			
							B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
ЗАВТРАК																	
279	Тфрегли с соусом	100	10,99	14,3	15,87	261,82	0,04	1,288	-	3,65	215,81	25,79	3,13	5,76			
205	Макаронь отварные с овощами	200/50	6,67	14,36	45,06	336	0	0	0	0	0	0	0	0			
346	Компот из апельсин	200	0,16	0	28,4	115	0	4	0	0	6,3	7	16,9	8,9			
	яблоки	150															
	Хлеб пшеничный I с.	40	7,7	3	49,8	262	0,06	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			
	ИТОГО	510	25,52	31,66	139,13	974,82	0,1	5,288	0	3,65	242,11	100,79	33,03	26,66			

6-ый день														
№ рецептуры (сборник рецептур блюд питания)	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамина (мг)			Минеральные вещества (мг)				
							B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	ЗАВТРАК													
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	156,96	80,26	2,9	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
	ИТОГО	565	30,8	19,2	100	788	1,09	227,3	0,07	2,124	252,58	363,6	106,16	16,89

№ рецептуры (сборник рецептур. блюд питания школьников)	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	7-ой день Углеводы	Энергетическая ценность	Витамин (мг)			Минеральные вещества (мг)				
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
243	Соуски, сардельки отварные	100	4,7	11,7	0,5	126	0,04	-	3,65	3,5	30,84	8,5	0,85	
202	Макароны отварные с маслом сливочным	150	7,2	8,4	48,8	300	0,18	0,02	0,04	18,7	83,1	31,54	1,07	
358	Кисель из сока натурального	200	0,3	0	34,52	139,2								
	Хлеб пшеничный	40	7,7	3	49,8	262	0,11	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	
	ИТОГО	510	19,9	23,1	133,62	827,2	0,33	0,02	3,69	42,2	181,94	53,04	13,92	

№ рецептуры (сборник рецептур блюд питания)	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамина (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
8-ый день														
ЗАВТРАК														
223	Запеканка из творога с молоком стуженным	200/20	20,46	15,48	6,28	278	0,084	0,66	91	-	301,22	492,26	0,9	3,88
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0	54,5	88	0,17	0	0	0	30	97,5	21	1,35
	Хлеб пшеничный	50	7,7	3	49,8	262	0,11	0	0	0	20	68	13	12
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2	0,4	12,6	63	0,06	0	0,2	0,69	0,6	17,1	1,35	1,35
	ИТОГО	500	28,24	18,48	110,58	628	0,364	0,66	91	0	351,22	657,76	34,9	17,23

№ рецептуры (сборник рецептур. блюд питания)	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	9-ой день	Витамина (мг)				Минеральные вещества (мг)			
						Энергетическая ценность	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
260	Гуляш	100 /60	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
	кондитерские изделия	50												
	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
	ИТОГО	670	23,89	33,53	118	866,6	0,39	0	0,1	0,15	63,2	372,14	254,28	218,03

№ рецептуры (сборник рецептур блюд питания)	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	10-ый день			Витамина (мг)			Минеральные вещества (мг)			
					Углеводы	Энергетическая ценность	В ₁	С	А	Е	Са	Р	Fe	
291	Плов из мяса птицы	90/160	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
	ИТОГО	510	47,64	47,31	91,97	1044	0,61	369,06	0,34	6	138,18	702,26	150,03	26,1

ЗАВТРАК