



Утверждаю
директор МКОУ «Сухоборская СОШ»
Е.А.Ваулина
«27» февраля 2024 года

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ 12-18 ЛЕТ МКОУ «СУХОБОРСКАЯ СОШ»
(весенне-летний сезон)

Неделя первая

День 1 (понедельник)

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции, г | Химический состав | | | | Витамины, мг | | | | Минералы, мг | | | |
|---------------|--------------------|-----------------|-------------------|---------|-------------|----------|--------------|------|-------|------|--------------|-------|------|--------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Fe | Р |
| 333 | Макароны с сыром | 250 | 13,96 | 12,85 | 39,73 | 330,00 | 0,06 | 0,18 | - | - | 132,50 | 16,20 | 1,89 | 147,10 |
| 648 | Кисель | 200 | - | - | 15,30 | 49,60 | 0,02 | 5,60 | 0,03 | - | 3,20 | 2,00 | - | 15,80 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 5,35 | 2,25 | 21,75 | 137,00 | 0,20 | 0,10 | - | 0,10 | 62,50 | 20,50 | 1,80 | 64,50 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,55 | 0,99 | 14,49 | 77,70 | 0,12 | 0,12 | - | 0,09 | 21,90 | 12,00 | 0,84 | 37,50 |
| | Печенье | 50 | 3,20 | 8,40 | 34,25 | 225,50 | 0,05 | - | 66,00 | 0,50 | 11,50 | 5,00 | 0,40 | 32,50 |
| Итого: | | 580 | 25,06 | 24,49 | 125,52 | 819,80 | 0,45 | 6,00 | 66,03 | 0,69 | 231,60 | 55,70 | 4,93 | 297,40 |

День 2 (вторник)

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции, г | Химический состав | | | | Витамины, мг | | | | Минералы, мг | | | |
|---------------|----------------------------|-----------------|-------------------|---------|-------------|----------|--------------|------|--------|------|--------------|-------|------|--------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Fe | Р |
| 311 | Каша манная | 250 | 5,50 | 7,25 | 41,00 | 334,81 | 0,06 | - | - | 2,75 | 30,00 | 12,50 | 0,50 | 45,00 |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 8,90 | 3,06 | 26,00 | 58,00 | - | 6,00 | - | - | 11,60 | 6,50 | 0,34 | 4,12 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 5,35 | 2,25 | 21,75 | 137,00 | 0,20 | 0,10 | - | 0,10 | 62,50 | 20,50 | 1,80 | 64,50 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,55 | 0,99 | 14,49 | 77,70 | 0,12 | 0,12 | - | 0,09 | 21,90 | 12,00 | 0,84 | 37,50 |
| 41 | Масло сливочное (порциями) | 20 | 0,20 | 14,50 | 0,26 | 132,20 | - | - | 118,00 | | 2,00 | - | - | 4,00 |
| Итого: | | 550 | 22,50 | 28,05 | 103,50 | 739,71 | 0,38 | 6,22 | 118,00 | 2,94 | 128,00 | 51,50 | 3,48 | 155,12 |

День 3 (среда)

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции, г | Химический состав | | | | Витамины, мг | | | | Минералы, мг | | | |
|---------------|--------------------------|-----------------|-------------------|---------|-------------|----------|--------------|-------|-------|------|--------------|--------|------|--------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Fe | Р |
| 261 | Печень, тушенная в соусе | 100 | 12,55 | 12,99 | 4,01 | 182,25 | 0,07 | 5,07 | 1,49 | 2,25 | 30,52 | 24,03 | 2,10 | 119,19 |
| 694 | Пюре картофельное | 200 | 4,08 | 6,40 | 27,26 | 183,00 | 0,18 | 24,22 | 34,00 | - | 49,30 | 37,00 | 1,34 | 115,46 |
| 639 | Компот из сухофруктов | 200 | 10,00 | 0,06 | 35,20 | 110,00 | 0,12 | 9,35 | 0,12 | 1,68 | 28,70 | 19,60 | 0,96 | 52,60 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 5,35 | 2,25 | 21,75 | 137,00 | 0,20 | 0,10 | - | 0,10 | 62,50 | 20,50 | 1,80 | 64,50 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,55 | 0,99 | 14,49 | 77,70 | 0,12 | 0,12 | - | 0,09 | 21,90 | 12,00 | 0,84 | 37,50 |
| Итого: | | 580 | 34,53 | 22,69 | 102,71 | 689,95 | 0,69 | 38,86 | 35,61 | 4,12 | 192,92 | 113,13 | 7,04 | 389,25 |

День 4 (четверг)

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции, г | Химический состав | | | | Витамины, мг | | | | Минералы, мг | | | |
|---------------|--------------------|-----------------|-------------------|---------|-------------|----------|--------------|------|-------|------|--------------|-------|------|--------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Fe | Р |
| 97 | Сыр (порциями) | 20 | 4,60 | 5,80 | - | 72,40 | 0,01 | 0,14 | 57,60 | 0,10 | 176,00 | 7,00 | 0,20 | 100,00 |
| 302 | Каша пшенная | 250 | 7,04 | 11,00 | 90,50 | 392,85 | 0,21 | 0,68 | 0,21 | 0,60 | 240,25 | 28,83 | 1,48 | 146,00 |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 8,90 | 3,06 | 26,00 | 58,00 | - | 6,00 | - | - | 11,60 | 6,50 | 0,34 | 4,12 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 5,35 | 2,25 | 21,75 | 137,00 | 0,20 | 0,10 | - | 0,10 | 62,50 | 20,50 | 1,80 | 64,50 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,55 | 0,99 | 14,49 | 77,70 | 0,12 | 0,12 | - | 0,09 | 21,90 | 12,00 | 0,84 | 37,50 |
| Итого: | | 550 | 28,44 | 23,10 | 152,74 | 737,95 | 0,54 | 7,04 | 57,81 | 0,89 | 512,25 | 74,83 | 4,66 | 352,12 |

День 5 (пятница)

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции, г | Химический состав | | | | Витамины, мг | | | | Минералы, мг | | | |
|---------------|-------------------------|-----------------|-------------------|---------|-------------|----------|--------------|------|------|------|--------------|--------|------|--------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Fe | Р |
| 492 | Плов из птицы | 250 | 22,25 | 23,10 | 41,83 | 475,00 | 0,25 | 0,65 | 0,13 | 2,93 | 101,13 | 71,00 | 2,28 | 86,63 |
| 631 | Компот из свежих плодов | 200 | 0,12 | 0,10 | 27,50 | 111,38 | 0,01 | 2,07 | - | - | 16,20 | 7,51 | 0,89 | 7,20 |
| | Хлеб пшеничный | 60 | 6,42 | 2,70 | 26,10 | 164,40 | 0,24 | - | - | 0,12 | 75,00 | 24,60 | 2,16 | 77,40 |
| | Хлеб ржаной | 40 | 3,40 | 1,32 | 17,00 | 103,60 | 0,18 | - | - | 0,14 | 29,20 | 16,00 | 1,14 | 50,00 |
| Итого: | | 550 | 32,19 | 27,22 | 112,43 | 854,38 | 0,68 | 2,72 | 0,13 | 3,19 | 221,53 | 119,11 | 6,47 | 221,23 |

Неделя вторая

День 6 (понедельник)

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции, г | Химический состав | | | | Витамины, мг | | | | Минералы, мг | | | |
|---------------|----------------------------|-----------------|-------------------|---------|-------------|----------|--------------|------|------|------|--------------|-------|------|--------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Fe | Р |
| 462 | Тефтели (мясные) | 100 | 10,42 | 15,23 | 12,08 | 201,60 | 0,07 | 0,45 | 0,10 | 1,78 | 13,40 | 17,02 | 0,62 | 225,00 |
| 508 | Каша гречневая рассыпчатая | 200 | 4,41 | 6,96 | 46,32 | 245,10 | 0,24 | 1,87 | 0,04 | 0,82 | 22,50 | 16,60 | 1,02 | 198,00 |
| 648 | Кисель | 200 | - | - | 15,30 | 49,60 | 0,02 | 5,60 | 0,03 | - | 3,20 | 2,00 | - | 15,80 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 5,35 | 2,25 | 21,75 | 137,00 | 0,20 | 0,10 | - | 0,10 | 62,50 | 20,50 | 1,80 | 64,50 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,55 | 0,99 | 14,49 | 77,70 | 0,12 | 0,12 | - | 0,09 | 21,90 | 12,00 | 0,84 | 37,50 |
| Итого: | | 580 | 22,73 | 25,43 | 109,94 | 711,00 | 0,65 | 8,14 | 0,17 | 2,79 | 123,50 | 68,12 | 4,28 | 540,80 |

День 7 (вторник)

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции, г | Химический состав | | | | Витамины, мг | | | | Минералы, мг | | | |
|---------------|--------------------|-----------------|-------------------|---------|-------------|----------|--------------|------|-------|------|--------------|-------|------|--------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Fe | Р |
| 302 | Каша рисовая | 250 | 9,60 | 12,50 | 86,13 | 385,75 | 0,10 | 1,08 | 0,06 | 1,04 | 243,75 | 53,83 | 0,76 | 120,00 |
| 685 | Чай с сахаром | 200 | 8,90 | 3,06 | 26,00 | 58,00 | - | 6,00 | - | - | 11,60 | 6,50 | 0,34 | 4,12 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 5,35 | 2,25 | 21,75 | 137,00 | 0,20 | 0,10 | - | 0,10 | 62,50 | 20,50 | 1,80 | 64,50 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,55 | 0,99 | 14,49 | 77,70 | 0,12 | 0,12 | - | 0,09 | 21,90 | 12,00 | 0,84 | 37,50 |
| | Печенье | 30 | 1,92 | 5,04 | 20,55 | 135,30 | 0,03 | - | 39,60 | 0,30 | 6,90 | 3,00 | 0,24 | 19,50 |
| Итого: | | 560 | 28,32 | 23,84 | 168,92 | 793,75 | 0,45 | 7,30 | 39,66 | 1,53 | 346,65 | 95,83 | 3,98 | 245,62 |

День 8 (среда)

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции, г | Химический состав | | | | Витамины, мг | | | | Минералы, мг | | | |
|---------------|-----------------------------|-----------------|-------------------|---------|-------------|----------|--------------|-------|-------|------|--------------|--------|------|--------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Fe | Р |
| 64 | Икра кабачковая | 100 | 1,20 | 4,72 | 78,00 | 9,60 | 0,03 | 3,50 | - | 0,67 | 38,67 | 26,83 | 0,83 | 50,67 |
| 451 | Котлета (мясная) | 100 | 10,20 | 14,20 | 10,30 | 202,96 | 0,11 | 0,19 | 15,09 | 0,60 | 29,40 | 23,37 | 1,70 | 125,13 |
| 516 | Макаронные изделия отварные | 200 | 7,13 | 2,24 | 34,13 | 209,87 | 0,07 | - | 0,03 | 0,84 | 6,67 | 18,40 | 1,08 | 154,00 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 5,35 | 2,25 | 21,75 | 137,00 | 0,20 | 0,10 | - | 0,10 | 62,50 | 20,50 | 1,80 | 64,50 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,55 | 0,99 | 14,49 | 77,70 | 0,12 | 0,12 | - | 0,09 | 21,90 | 12,00 | 0,84 | 37,50 |
| 639 | Компот из сухофруктов | 200 | 10,00 | 0,06 | 35,20 | 110,00 | 0,12 | 9,35 | 0,12 | 1,68 | 28,70 | 19,60 | 0,96 | 52,60 |
| Итого: | | 680 | 36,43 | 24,46 | 193,87 | 747,13 | 0,65 | 13,26 | 15,24 | 3,98 | 187,84 | 120,70 | 7,21 | 484,40 |

День 9 (четверг)

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции, г | Химический состав | | | | Витамины, мг | | | | Минералы, мг | | | |
|---------------|----------------------------|-----------------|-------------------|---------|-------------|----------|--------------|------|------|------|--------------|-------|------|--------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Fe | Р |
| 209 | Яйцо вареное | 40 | 5,10 | 4,60 | 0,30 | 63,00 | 0,03 | - | 0,10 | - | 22,00 | 4,80 | 1,00 | 76,80 |
| 100 | Каша геркулесовая молочная | 250 | 10,20 | 12,30 | 59,75 | 330,00 | 0,25 | 0,63 | 0,15 | 0,04 | 177,88 | 18,25 | 2,08 | 126,63 |
| 693 | Какао с молоком | 200 | 4,62 | 4,02 | 43,80 | 177,56 | 0,05 | 2,06 | 0,01 | 0,17 | 158,70 | 15,20 | 0,67 | 126,20 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 5,35 | 2,25 | 21,75 | 137,00 | 0,20 | 0,10 | - | 0,10 | 62,50 | 20,50 | 1,80 | 64,50 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,55 | 0,99 | 14,49 | 77,70 | 0,12 | 0,12 | - | 0,09 | 21,90 | 12,00 | 0,84 | 37,50 |
| Итого: | | 570 | 27,82 | 24,16 | 140,09 | 785,26 | 0,65 | 2,91 | 0,26 | 0,40 | 442,98 | 70,75 | 6,39 | 431,63 |

День 10 (пятница)

| № рецептуры | Наименование блюда | Масса порции, г | Химический состав | | | | Витамины, мг | | | | Минералы, мг | | | |
|---------------|----------------------------------|-----------------|-------------------|---------|-------------|----------|--------------|------|------|------|--------------|--------|------|--------|
| | | | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал | В1 | С | А | Е | Са | Mg | Fe | Р |
| 374 | Рыба, тушеная в томате с овощами | 100 | 14,35 | 5,03 | 6,02 | 146,20 | 0,15 | 4,05 | 0,28 | 3,86 | 76,20 | 35,40 | 0,85 | 263,00 |
| 304 | Рис отварной | 180 | 10,48 | 17,53 | 90,00 | 537,25 | 0,71 | - | 0,17 | 1,80 | 168,91 | 138,26 | 4,31 | 470,51 |
| 631 | Компот из свежих плодов | 200 | 0,12 | 0,10 | 27,50 | 111,38 | 0,01 | 2,07 | - | - | 16,20 | 7,51 | 0,89 | 7,20 |
| | Хлеб пшеничный | 50 | 5,35 | 2,25 | 21,75 | 137,00 | 0,20 | 0,10 | - | 0,10 | 62,50 | 20,50 | 1,80 | 64,50 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 2,55 | 0,99 | 14,49 | 77,70 | 0,12 | 0,12 | - | 0,09 | 21,90 | 12,00 | 0,84 | 37,50 |
| Итого: | | 560 | 32,85 | 25,90 | 159,76 | 1009,53 | 1,19 | 6,34 | 0,45 | 5,85 | 345,71 | 213,67 | 8,69 | 842,71 |

Итого по примерному меню:

| | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | ЭЦ, ккал |
|-----------------------------------|-----------------|----------------|--------------------|-----------------|
| Всего за период | 290,9 | 249,34 | 1369,48 | 9812,23 |
| Среднее значение за период | 29,09 | 24,93 | 136,95 | 981,22 |

Продукты, обогащенные витаминами и минеральными веществами:

печень говяжья, свинина, говядина, куры, минтай, яйца, молоко, сыр, масло сливочное, соль йодированная, рис, пшено, гречневая, овсяная крупы, хлеб ржаной, картофель, морковь, капуста, яблоки, томатная паста.

Сборник рецептур и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. / Под ред. В.Т. Лапшиной. – М.: Хлебпродинформ, 2004.

Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. / Под ред. М.П. Могильного, В.А. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011.

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания / Авт.-сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко, М.И.Пересичный. – К.: А.С.К., 2005.