



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

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ ВОЗРАСТНОЙ ГРУППЫ 7-11 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, мкг	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	40	4,28	1,80	17,40	109,60	0,16	-	-	0,08	50,00	16,40	1,44	51,60
	Хлеб ржаной	20	1,70	0,66	8,50	51,80	0,09	-	-	0,07	14,60	8,00	0,57	25,00
	Печенье	40	3,00	4,72	29,96	166,80	0,03	-	4,40	1,40	11,60	8,00	0,84	36,00
Итого:		550	22,94	20,03	110,89	707,8	0,36	5,78	4,43	1,55	211,9	50,6	4,74	275,5

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, мкг	Е	Са	Mg	Fe	Р
3	Бутерброд с маслом и сыром	60	6,88	11,90	17,53	210,10	0,05	0,03	0,12	0,30	207,30	10,20	1,05	67,80
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
	Кисломолочный продукт	100	3,10	2,50	15,00	64,00	0,03	0,60	0,02	-	119,00	14,00	0,10	91,00
Итого:		610	24,38	24,71	99,53	666,91	0,14	6,63	0,14	3,05	367,9	43,2	1,99	207,92

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, мкг	Е	Са	Mg	Fe	Р
10	Салат из зеленого горошка	60	1,79	3,11	3,75	50,16	0,07	6,60	0,41	-	12,87	12,48	0,41	35,97
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	150	3,06	4,80	20,45	137,25	0,14	18,17	25,50	-	36,98	27,75	1,01	86,60
	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,80	17,40	109,60	0,16	-	-	0,08	50,00	16,40	1,44	51,60
	Хлеб ржаной	20	1,70	0,66	8,50	51,80	0,09	-	-	0,07	14,60	8,00	0,57	25,00
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:		570	33,38	23,42	89,31	641,06	0,65	39,19	27,52	4,08	173,67	108,26	6,49	370,96

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, мкг	Е	Са	Mg	Fe	Р
223	Запеканка из творога	160	27,84	18,00	33,40	279,60	0,09	0,74	0,33	-	226,40	48,92	0,84	344,91
686	Чай с лимоном	207	0,13	0,02	10,25	41,68	-	2,83	-	0,05	14,05	2,40	0,38	4,40
41	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66,10	-	-	59,00	-	1,00	-	-	2,00
	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,80	17,40	109,60	0,16	-	-	0,08	50,00	16,40	1,44	51,60
	Хлеб ржаной	20	1,70	0,66	8,50	51,80	0,09	-	-	0,07	14,60	8,00	0,57	25,00
	Фрукты свежие (яблоко)	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,05	15	-	-	24	19,5	0,45	16,5
Итого:		587	34,63	28,33	84,38	619,28	0,39	18,57	59,33	0,2	330,05	95,22	3,68	444,41

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, мкг	Е	Са	Mg	Fe	Р
13	Нарезка овощная (огурцы)	60	0,43	0,05	1,74	6,60	0,02	1,20	-	-	12,00	3,00	0,30	18,00
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	40	4,28	1,80	17,40	109,60	0,16	-	-	0,08	50,00	16,40	1,44	51,60
	Хлеб ржаной	20	1,70	0,66	8,50	51,80	0,09	-	-	0,07	14,60	8,00	0,57	25,00
Итого:		570	28,78	25,71	96,97	754,38	0,53	3,92	0,13	3,08	193,93	105,91	5,48	188,43

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, мкг	Е	Са	Mg	Fe	Р
13	Нарезка овощная (помидоры)	60	0,65	0,12	2,28	25,80	-	11,38	-	0,20	8,40	2,08	0,32	0,50
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	150	3,23	5,22	34,74	223,20	0,18	1,20	0,01	0,54	21,20	14,20	0,86	148,50
648	Кисель	200	-	-	15,30	49,60	0,02	5,60	0,03	-	3,20	2,00	-	15,80
	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,80	17,40	109,60	0,16	-	-	0,08	50,00	16,40	1,44	51,60
	Хлеб ржаной	20	1,70	0,66	8,50	51,80	0,09	-	-	0,07	14,60	8,00	0,57	25,00
Итого:		570	20,28	23,03	90,30	661,6	0,52	18,63	0,14	2,67	110,8	59,7	3,81	466,4

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, мкг	Е	Са	Mg	Fe	Р
3	Бутерброд с маслом и сыром	60	6,88	11,90	17,53	210,10	0,05	0,03	0,12	0,30	207,30	10,20	1,05	67,80
302	Каша рисовая	200	7,70	10,00	68,90	308,60	0,08	0,86	0,05	0,83	195,00	43,06	0,62	96,00
685	Чай с сахаром	200	8,90	3,06	26,00	58,00	-	6,00	-	-	11,60	6,50	0,34	4,12
	Кисломолочный продукт	100	3,10	2,50	15,00	64,00	0,03	0,60	0,02	-	119,00	14,00	0,10	91,00
Итого:		560	26,58	27,46	127,43	640,7	0,16	7,49	0,19	1,13	532,9	73,76	2,11	258,92

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, мкг	Е	Са	Mg	Fe	Р
64	Икра кабачковая	60	0,72	2,83	4,63	46,80	0,02	2,10	-	0,40	23,20	16,10	0,50	30,40
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	150	5,35	1,68	25,60	157,40	0,05	-	0,02	0,63	5,00	13,80	0,81	116,00
	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,80	17,40	109,60	0,16	-	-	0,08	50,00	16,40	1,44	51,60
	Хлеб ржаной	20	1,70	0,66	8,50	51,80	0,09	-	-	0,07	14,60	8,00	0,57	25,00
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:		570	32,25	21,23	101,63	678,56	0,55	11,64	15,23	3,46	150,9	97,27	5,98	400,73

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, мкг	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
	Хлеб пшеничный	40	4,28	1,80	17,40	109,60	0,16	-	-	0,08	50,00	16,40	1,44	51,60
	Хлеб ржаной	20	1,70	0,66	8,50	51,80	0,09	-	-	0,07	14,60	8,00	0,57	25,00
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
Итого:		550	25,90	23,38	129,75	731,96	0,58	2,69	0,26	0,36	423,18	62,65	5,76	406,23

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, мкг	Е	Са	Mg	Fe	Р
13	Нарезка овощная (огурцы)	60	0,43	0,05	1,74	6,60	0,02	1,20	-	-	12,00	3,00	0,30	18,00
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	150	8,73	14,61	75,00	447,71	0,59	-	0,14	1,50	140,76	115,22	3,59	392,09
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	40	4,28	1,80	17,40	109,60	0,16	-	-	0,08	50,00	16,40	1,44	51,60
	Хлеб ржаной	20	1,70	0,66	8,50	51,80	0,09	-	-	0,07	14,60	8,00	0,57	25,00

Итого:	570	29,61	22,25	136,16	873,29	1,02	7,32	0,42	5,51	309,76	185,53	7,64	756,89
---------------	-----	-------	-------	--------	--------	------	------	------	------	--------	--------	------	--------

Итого по примерному меню:

	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	ЭЦ, ккал
Всего за период	277,62	240,15	1065,43	6972,84
Среднее значение за период	27,76	24,02	106,54	697,28

Продукты, обогащенные витаминами и минеральными веществами:

- печень говяжья (селен, железо, витамин А, витамин В1, витамин В2, витамин В6, витамин В12, фосфор)
- свинина (йод, селен, витамин В2, витамин В6, витамин В12)
- говядина (йод, селен, витамин В2, витамин В6, витамин В12)
- куры (селен)
- желток яичный (йод, витамин В12, фосфор)
- минтай (витамин В2, витамин В12, фосфор)
- яйца (селен, витамин А, витамин В2, витамин D, магний)
- молоко (кальций)
- сыр (витамин В2, витамин D, кальций, фосфор)
- творог (витамин В2, витамин D)
- сливочное масло (витамин D)
- йогурт (кальций, фосфор)
- йодированная соль (йод)
- гречневая крупа (йод, железо, витамин В1, витамин В2, витамин В6)
- рис (витамин В6, магний)

- хлеб ржаной (йод, магний)
- яблоки (йод)
- морковь (витамин А)
- картофель (витамин А, витамин В6)

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

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

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

