

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ «СОШ № 5» ИМОСК



Томашева Л.В.
01 июня 2024 года

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

горячего питания для обучающихся
МКОУ «СОШ № 5» ИМОСК
в период летней оздоровительной кампании 2024 года

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

МКОУ «СОШ № 5» ИМОСК

СОГЛАСОВАНО

Начальник Исполнительного
Управления администрации
Исполнительного административного
округа Ставропольского края



СОГЛАСОВАНО

Начальник Межрайонного Территориального
Управления Роспотребнадзора по СК № 5



Д.С. Соколов

УТВЕРЖДАЮ

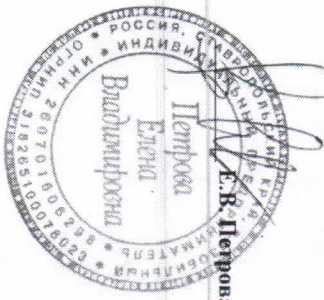
Индивидуальный
предприниматель



И.И. Потопенко

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный
предприниматель



А.В. Петрова

Примерное меню

горячего питания для обучающихся

общеобразовательных учреждений Изобильненского

муниципального округа Ставропольского края в период

летней оздоровительной кампании 2024 года

Меню составлено по "Сборнику рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях"

Сборник технических нормативов под ред. М.П.Могильного и В.А.Тугельяна

День 3

№ рецепт	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
							В1	С	А	PP	Ca	P	Mg	Fe	В1	С	А	PP	Ca	P
174	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	200/5	7,50	12,90	51,13	350,00	0,07	1,14	65,32	20,01	155,56	187,43	43,40	0,71						
382	Каша с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	0,17	152,20	124,56	21,34	0,48						
1	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/10	2,36	7,49	14,89	136,00	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62						
	Обед	445	13,94	23,93	83,60	604,60	0,13	2,73	89,72	20,18	307,76	311,99	64,74	1,19						
101	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,69	9,60	27,45	178,12	0,12	8,25	0,00	4,73	29,20	67,58	27,28	1,13						
294	Котлета рубленая из мяса птицы	90	15,70	15,08	14,65	257,40	0,02	0,09	48,42	4,89	53,80	72,00	19,80	3,25						
528	Соус крахмальный основной	30	0,66	0,10	31,98	132,78	0,12	0,00	0,00	0,00	10,11	141,92	26,13	2,13						
201	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	6,36	6,75	35,53	228,00	0,06	0,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95						
149	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96						
119	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22						
119	Хлеб пшеничный	20	1,12	0,22	9,40	45,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62						
	Итого	765	34,27	32,25	175,93	1085,46	0,38	9,14	81,72	10,84	122,32	409,93	126,26	9,26						
	Всего	1210	48,21	56,18	259,53	1690,06	0,51	11,87	171,44	31,02	430,08	721,92	191,00	10,45						

День 4

№ рецепт	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
							В1	С	А	PP	Ca	P	Mg	Fe	В1	С	А	PP	Ca	P
404	Омлет с творогом и помидором (джемом)	150/30	18,02	125,95	45,23	458,47	0,23	1,46	30,20	2,14	180,58	216,90	53,70	2,29						
176	Чай с сахаром	200/15	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	10,00	0,00	0,30	16,00	11,00	9,00	2,20						
	Обед	395	18,62	126,55	59,93	528,97	0,23	11,46	30,20	2,44	196,58	227,90	62,70	4,49						
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	4,27	16,54	148,25	0,23	5,83	0,00	1,15	42,68	88,10	35,58	2,05						
279	Терегин 2-й вариант из говядины	90	12,70	9,29	9,44	142,00	0,05	0,41	33,00	1,62	23,65	1,62	16,50	0,68						
528	Соус крахмальный основной	30	0,89	0,10	31,98	132,78	0,12	0,00	0,00	0,00	10,11	141,92	26,13	2,13						
342	Каша рисовая с маслом сливочным	150/5	6,60	5,73	37,88	229,50	0,17	0,00	0,00	0,79	16,64	134,43	47,34	1,55						
119	Компот из ягод и плодов свежемороженых	200	0,24	0,14	27,84	115,00	0,02	1,80	0,00	0,15	14,81	0,01	5,11	0,61						
119	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22						
119	Хлеб пшеничный	20	1,12	0,22	9,40	45,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62						
	Итого	765	28,62	19,95	142,74	860,31	0,63	8,04	33,00	4,15	117,09	404,68	147,26	7,86						
	Всего	1160	47,24	146,50	202,67	1389,28	0,86	19,50	63,20	6,59	313,67	632,58	204,96	12,35						

День 5

№ рецепт	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества					
							В1	С	А	РР	Са	Р	Мг	Fe	В1	С	А	РР
181	Каши молочная из гречневой крупы	200/5	9,87	12,90	51,13	350,00	0,07	1,14	65,32	20,01	155,56	187,43	43,40	0,71				
182	Каша с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	0,17	152,20	124,56	21,34	0,48				
1	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/10	2,36	7,49	14,89	136,00	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62				
	Итого	445	16,31	23,93	83,60	604,60	0,13	2,73	89,72	20,18	307,76	311,99	64,74	1,19				
182	Обед																	
	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	0,05	49,73	0,00	0,60	49,70	54,60	26,13	1,22				
209	Рагу из птицы	240	19,20	18,93	25,25	386,27	0,11	17,33	22,33	6,94	56,28	165,48	59,18	2,93				
71	Омлети сливочные в жарке	60	0,35	0,05	0,95	6,00	0,02	2,94	0,00	0,10	10,20	18,00	21,00	0,30				
149	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96				
119	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22				
119	Хлеб пшеничный	20	1,12	0,22	9,40	45,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62				
	Итого	780	25,21	24,62	103,45	785,18	0,24	70,80	22,33	8,28	131,22	322,68	150,91	6,25				
	Всего	1225	41,52	48,55	187,05	1389,78	0,37	73,53	112,05	28,46	438,98	634,67	215,65	7,44				

День 6

№ рецепт	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества					
							В1	С	А	РР	Са	Р	Мг	Fe	В1	С	А	РР
174	Каши вязкая молочная из рисовой крупы	200/5	7,50	12,90	51,13	350,00	0,07	1,14	65,32	20,01	155,56	187,43	43,40	0,71				
176	Чай с сахаром	200/15	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	10,00	0,00	0,30	16,00	11,00	9,00	2,20				
1	Хлеб пшеничный с сыром	30/10	5,80	8,30	14,83	157,00	0,02	4,00	0,00	0,20	0,00	14,00	8,00	2,80				
	Итого	445	13,90	21,80	80,66	577,50	0,07	1,14	65,32	20,01	155,56	187,43	43,40	0,71				
	Обед																	
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	7,69	9,60	27,45	178,12	0,12	8,25	0,00	4,73	29,20	67,58	27,28	1,13				
268	Котлеты, биточки особые	90	11,45	20,59	10,91	283,00	0,09	8,23	0,00	1,20	11,20	59,90	9,20	0,77				
578	Супе красный основной	30	0,66	0,10	31,98	132,78	0,12	0,00	0,00	0,00	10,11	141,92	26,13	2,13				
102	Каша рисовая с маслом сливочным	150/5	6,60	5,73	37,88	229,50	0,17	0,00	0,00	0,79	16,64	134,43	47,34	1,55				
109	Салат овощной, фруктовый и ягодный	200	5,00	0,00	101,00	424,00	0,02	4,00	0,00	0,20	0,00	14,00	8,00	2,80				
119	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22				
119	Хлеб пшеничный	20	1,12	0,22	9,40	45,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62				
	Итого	765	34,10	36,44	228,28	1340,18	0,56	20,48	0,00	7,36	76,35	456,43	129,55	9,22				
	Всего	1210	48,00	58,24	308,94	1917,68	0,63	21,62	65,32	27,37	231,91	643,86	172,95	9,93				

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
							В1	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe	В1	С	А	РР	Са	Р
204	Макаронные изделия отварные с сыром	120/30	14,20	16,70	35,82	351,12	0,07	0,20	103,68	0,56	265,68	181,87	18,28	1,10						
176	Чай с сахаром	200/15	0,60	0,60	14,70	70,50	0,00	10,00	0,00	0,30	16,00	1,00	9,00	2,20						
119	Фрукты (клубника/клубника/Черешня)	100 (100-150)	5,10	3,40	25,60	112,00	0,01	15,00	0,40	34,00	28,00	24,00	1,80							
	Итого	465	22,66	20,70	76,12	533,62	0,07	0,20	103,68	0,56	265,68	181,87	18,28	1,10						
112	Обед																			
260	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	0,05	49,73	0,00	0,60	49,70	54,60	26,13	1,22						
	Луши из свинины	100	10,64	28,19	12,89	309,00	0,04	0,11	0,94	1,26	14,75	56,75	8,98	0,94						
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	6,36	6,75	35,53	228,00	0,06	0,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95						
149	Копот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80	0,00	0,20	5,84	46,00	33,00	0,96						
119	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22						
119	Хлеб пшеничный	20	1,12	0,22	9,40	45,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62						
	Итого	745	22,66	40,58	125,67	929,91	0,21	50,64	34,24	3,08	93,66	239,78	88,16	4,91						
	Всего	1210	45,33	61,28	201,79	1463,53	0,28	50,84	137,92	3,64	359,34	421,65	106,44	6,01						

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины						Минеральные вещества							
							В1	С	А	РР	Са	Р	Мg	Fe	В1	С	А	РР	Са	Р
210	Омлет натуральный	120/5	17,53	16,88	98,20	458,47	0,23	1,46	30,20	2,14	180,58	216,90	53,70	2,29						
217	Омлет свежие в нарезке	60	1,10	0,16	53,30	221,30	0,12	0,00	0,00	0,00	10,11	141,92	26,13	2,13						
119	Хлеб с сахаром	200/15	1,52	1,35	15,20	62,00	0,00	2,83	0,00	0,03	14,20	4,40	2,40	0,36						
119	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22						
119	Хлеб пшеничный	20	1,12	0,22	9,40	45,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62						
	Итого	440	20,15	18,39	166,70	741,77	0,35	4,29	30,20	2,17	204,89	363,22	82,23	4,78						
102	Суп паровый с горохом	250	5,49	4,27	16,54	148,25	0,23	5,83	0,00	1,15	42,68	88,10	35,58	2,05						
204	Котлета рубленная из мяса птицы	90	15,70	15,08	14,65	257,40	0,02	0,09	48,42	4,89	53,80	72,00	19,80	3,25						
328	Супе красный основной	30	0,66	0,10	31,98	132,78	0,12	0,00	0,00	0,00	10,11	141,92	26,13	2,13						
302	Каша рисовая с маслом сливочным	130/5	6,60	5,73	37,88	229,50	0,17	0,00	0,00	0,79	16,64	134,43	47,34	1,55						
342	Копот из ягод и плодов свежесборочных	200	0,24	0,14	27,84	115,00	0,02	1,80	0,00	0,15	14,81	17,40	6,60	0,22						
119	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,00	0,00	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22						
119	Хлеб пшеничный	20	1,12	0,22	9,40	45,98	0,02	0,00	0,00	0,18	4,60	21,20	5,00	0,62						
	Итого	765	31,39	25,74	147,95	975,71	0,60	7,72	48,42	7,42	147,24	475,06	145,56	10,43						
	Всего	1205	51,54	44,13	314,65	1717,48	0,95	12,01	78,62	9,59	352,13	838,28	227,79	15,21						

