

УТВЕРЖДАЮ:

Исполняющая обязанности директора МБОУ СОШ №1
Туркменского муниципального округа Ставропольского
края


М.Н. Лепетюха
«02» сентября 2024 г.

**Десятидневное меню горячего питания учащихся, получающих основное и среднее общее
образование в Туркменском муниципальном округе Ставропольского края
на 2024-2025 учебный год**

Возрастная категория : с 12 до 17 лет

Сборник рецептурных блюд и кулинарных изделий для питания школьников

МОСКВА , ДеЛипринт, 2005

№ рец. Сб. 2016 г.	Наименование блюда	Масса порции гр	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Ре
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

День: понедельник

Неделя: первая

ЗАВТРАК														
223	Запеканка из творога с соусом молочным	150/60	19	20,3	39,8	422,2	0	2,4	0,8	5	72,4	160,9	42	1,4
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,06	15,22	62	0,004	2,9	0	0,11	17,38	9,78	5,24	0,1
	Итого за завтрак		19,26	20,36	55,02	484,2	0,004	5,3	0,8	5,11	89,78	170,68	47,24	1,5
ОБЕД														
102	Суп картофельный с горохом	1/250	10,94	4,18	41,02	235,13	0,4	11	0	3,24	33	56,34	5,74	2,39
295	Биточки из мяса цыпленка-бройлера	1/100	12,16	18,08	11,84	259,2	0,049	0,43	5,4	13,2	12	74,32	12	16,6
143	Овощное рагу	1/180	2,1	12,3	15,75	181,5	0,165	2,7	65	0,79	38,78	121,58	42	1,19
349	Компот из сухофруктов	1/200	0,08	0,08	21,7	88	0,006	1,4	0	0,12	12,8	2,2	1,8	1
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/50	4,98	0,78	28,86	136,2	36,4	0	12,3	11,3	12,3	8,6	6,3	12,3
	Хлеб ржаной	1/30	1,41	0,21	14,94	64,2	12,3	0	9	2,3	1,2	2,6	6,3	14,2
	Итого за обед		31,67	35,63	134,11	964,23	49,32	15,53	91,7	30,95	110,08	265,64	74,14	47,68

День: вторник

Неделя: первая

ЗАВТРАК														
210	Омлет натуральный	1/106	10,1	16,7	1,9	198,1	0,1	0	0,2	3,4	80	173,4	13,3	1,9
	Икра кабачковая	60,00	3	0,2	6,3	38,8	0,1	10	0	1,2	20	62	21	0,7
379	Кофейный напиток с молоком	1/200	3,1	2,4	17,2	103,5	0	1,3	0	0	62,1	53,5	18,7	0,3
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	4,98	0,78	28,86	136,2	36,4	0	12,3	11,3	12,3	8,6	6,3	12,3
	Итого за завтрак		21,18	20,08	54,26	476,6	36,6	11,3	12,5	15,9	174,4	297,5	59,3	15,2
ОБЕД														
82	Борщ с капустой и картофелем	1/250	6,11	7,91	17,9	174,72	0,33	38,153	0,87	4,51	84,02	89,62	3,27	3,874
227	Рыба припущенная	1/100	13,44	7,2	0	118,4	0,26	0,208	12,1	1,16	14,86	166,58	23,45	0,472
128	Пюре картофельное	1/180	3,15	6,9	26,25	181,6	0,195	29,19	14,5	5,91	113,65	161,33	52,95	27,4
	Икра кабачковая	1/60	0,5	0,05	3,5	47,5	0,4	1,15	1,35	0	8,5	14,5	7	0,35
	Чай с сахаром	1/200	1	0,2	19,6	83,4	0	4	0	0	14	14	8	2,8

	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/50	4,98	0,78	28,86	136,2	36,4	0	12,3	11,3	12,3	8,6	6,3	12,3
	Хлеб ржаной	1/30	1,41	0,21	14,94	64,2	12,3	0	9	2,3	1,2	2,6	6,3	14,2
	Итого за обед		30,59	23,25	111,05	806,02	49,885	72,701	50,12	25,18	248,53	457,23	107,27	61,396

День: среда

Неделя: первая

ЗАВТРАК														
173	Каша вязкая молочная геркулесовая с сахаром	1/250	8,3	8,3	40	267	0,1	1,3	0,1	1	135,5	210	42,6	2,6
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	4,98	0,78	28,86	136,2	36,4	0	12,3	11,3	12,3	8,6	6,3	12,3
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,06	15,22	62	0,004	2,9	0	0,11	17,38	9,78	5,24	0,1
	Итого за завтрак		13,54	9,14	84,08	465,2	36,504	4,2	12,4	12,41	165,18	228,38	54,14	15
ОБЕД														
	Суп рисовый с картофелем	1/250	4,7	8,3	20,71	171,87	0,23	14,92	2,07	4,02	27,745	23	6,24	1,101
60	Гуляш из говядины	1/80	16,32	11,07	5,44	187	0,081	0,97	28,5	3,09	38,73	185,16	26,35	0
203	Макароны отварные с маслом сливочным крестьянским	180/5	5,4	6,33	27,53	225	0,146	0,04	48,8	0,59	36,75	91,19	31,5	52,9
75	Икра свекольная	1/60	1,18	3,725	6,285	63,5	21,9	7,5	1,4	1,4	2,3	2,4	5,6	7,5
349	Компот из сухофруктов	1/200	0,08	0,08	21,7	88	0,006	1,4	0	0,12	12,8	2,2	1,8	1
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/50	4,98	0,78	28,86	136,2	36,4	0	12,3	11,3	12,3	8,6	6,3	12,3
	Хлеб ржаной	1/30	1,41	0,21	14,94	64,2	12,3	0	9	2,3	1,2	2,6	6,3	14,2
	Итого за обед		34,07	30,495	125,465	935,77	71,063	24,83	102,07	22,82	131,825	315,15	84,09	89,001

День: четверг

Неделя: первая

ЗАВТРАК														
173	Каша вязкая молочная пшеничная с сахаром	1/250	5,7	6,8	41,7	252,6	0	1,3	0	0,3	61,8	108,3	35,2	0,5
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,06	15,22	62	0,004	2,9	0	0,11	17,38	9,78	5,24	0,1
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	4,98	0,78	28,86	136,2	36,4	0	12,3	11,3	12,3	8,6	6,3	12,3
	Яблоко калиброванное 1шт	150	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	22	0,1	4,4
	Итого за завтрак		11,74	8,44	105,38	544,8	36,404	31,9	12,3	11,71	123,48	148,68	46,84	17,3
ОБЕД														
87	Щи из свежей капусты	1/250	9	2,1	3,1	31	0,33	38,153	0,87	4,51	84,02	89,62	3,27	3,874
291	Плов из цыпленка - бройлера	80/200	19,47	22,53	31,87	408	0,09	1,87	48,2	0,95	24,4	161,47	37,19	201,6
71	Помидоры свежие (соленые) в нарезке	1/60	0,39	0,05	0,83	5	0,01	2,45	0	1,91	11,27	11,76	6,86	2,5
349	Компот из сухофруктов	1/200	0,08	0,08	21,7	88	0,006	1,4	0	0,12	12,8	2,2	1,8	1
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/50	4,98	0,78	28,86	136,2	36,4	0	12,3	11,3	12,3	8,6	6,3	12,3

	Хлеб ржаной	1/30	1,41	0,21	14,94	64,2	12,3	0	9	2,3	1,2	2,6	6,3	14,2
	Итого за обед		35,33	25,75	101,30	732,40	49,14	43,87	70,37	21,09	145,99	276,25	61,72	235,47

День: пятница

Неделя: первая

ЗАВТРАК														
204	Макароны отварные с маслом сливочным крестьянским	1/180	7,5	9,1	21,5	199,5	0,1	0,1	0,1	0,9	75,5	71,7	11,7	0,9
379	Кофейный напиток с сахаром	1/200	3,1	2,4	17,2	103,5	0	1,3	0	0	62,1	53,5	18,7	0,3
	Сыр Российский в нарезке	15,00	3,5	4,5	0	54,5	0	0	0,1	0,1	132	75	5,5	0,2
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	4,98	0,78	28,86	136,2	36,4	0	12,3	11,3	12,3	8,6	6,3	12,3
	Итого за завтрак		19,08	16,78	67,56	493,7	36,5	1,4	12,5	12,3	281,9	208,8	42,2	13,7
ОБЕД														
96	Рассольник Ленинградский	1/200	1,8	4,2	13,2	97,9	0,08	13,4	0,2	2	22,4	57,4	22,2	1
295	Биточки из мяса цыпленка-бройлера	1/100	6,88	7,17	7,85	196,8	0,049	0,43	5,4	13,2	12	74,32	12	16,6
139	Капуста тушеная	1/60	1	1,8	5,3	41,5	0	9,34	0,14	0,75	13,76	9,59	5,24	18,35
349	Компот из сухофруктов	1/200	0,08	0,08	21,7	88	0,006	1,4	0	0,12	12,8	2,2	1,8	1
302	Каша гречневая рассыпчатая	1/180	13,18	10,68	59,2	176,5	0,448	0	40	4,3	41,4	314,8	208,55	47,1
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/50	4,98	0,78	28,86	175,6	36,4	0	12,3	11,3	12,3	8,6	6,3	12,3
	Хлеб ржаной	1/30	1,41	0,21	14,94	64,2	12,3	0	9	2,3	1,2	2,6	6,3	14,2
	Итого за завтрак		29,33	24,92	151,05	840,5	49,283	24,57	67,04	33,97	115,86	469,51	262,39	110,55

День: понедельник

Неделя: вторая

ЗАВТРАК														
173	Каша вязкая овсяная молочная	1/250	6,6	9,7	24,4	210,3	0,1	1,3	0,1	0,3	150,9	188,3	52,9	2,6
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,06	15,22	62	0,004	2,9	0	0,11	17,38	9,78	5,24	0,1
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	4,98	0,78	28,86	136,2	36,4	0	12,3	11,3	12,3	8,6	6,3	12,3
	Итого за завтрак		11,84	10,54	68,48	408,5	36,504	4,2	12,4	11,71	180,58	206,68	64,44	15
ОБЕД														
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	1/250	4,7	8,3	20,71	171,87	0,23	14,92	2,07	4,02	27,745	23	6,24	1,101
295	Котлета из цыпленка бройлера	1/100	6,88	7,17	7,85	196,8	0,049	0,43	5,4	13,2	12	74,32	12	16,6
	Икра кабачковая	1/60	0,5	0,05	3,5	47,5	0,4	1,15	1,35	0	8,5	14,5	7	0,35
303	Каша пшеничная вязкая	1/180	13,18	10,68	59,2	174,2	0,448	0	40	4,3	41,4	314,8	208,55	47,1
	Чай с сахаром	1/200	1	0,2	19,6	83,4	0	4	0	0	14	14	8	2,8

	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/50	4,98	0,78	28,86	136,2	36,4	0	12,3	11,3	12,3	8,6	6,3	12,3
	Хлеб ржаной	1/30	1,41	0,21	14,94	64,2	12,3	0	9	2,3	1,2	2,6	6,3	14,2
	Итого за обед		32,65	27,39	154,66	874,17	49,827	20,5	70,12	35,12	117,145	451,82	254,39	94,451

День: вторник

Неделя: вторая

ЗАВТРАК														
401	Булочка Любимая	январь.75	12,3	13,6	64,6	434,9	0	0,2	0	0,6	9,3	173,6	47,2	1,9
382	Какао с молоком	1/200	2,9	2,5	24,8	134	0	1	0	0	121	90	14	1
	Итого за завтрак		15,2	16,1	89,4	568,9	0	1,2	0	0,6	130,3	263,6	61,2	2,9
ОБЕД														
102	Суп гороховый	1/200	10,94	4,18	41,02	235,13	0,4	11	0	3,24	33	56,34	5,74	2,39
278	Тефтели из мяса говядины	1/80	10,92	15,86	16,25	250	0,081	0,97	28,5	3,09	38,73	185,16	26,35	0
302	Рис рассыпчатый	1/150	3,6	4,76	26,83	214,4	0,34	0	30	3,23	31,05	236,1	156,4	35,3
75	Икра свекольная	1/60	1,18	3,725	6,285	63,5	21,9	7,5	1,4	1,4	2,3	2,4	5,6	7,5
349	Компот из сухофруктов	1/200	0,08	0,08	21,7	88	0,006	1,4	0	0,12	12,8	2,2	1,8	1
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/50	4,98	0,78	28,86	136,2	36,4	0	12,3	11,3	12,3	8,6	6,3	12,3
	Хлеб ржаной	1/30	1,41	0,21	14,94	64,2	12,3	0	9	2,3	1,2	2,6	6,3	14,2
	Итого за обед		33,11	29,595	155,885	1051,43	71,427	20,87	81,2	24,68	131,38	493,4	208,49	72,69

День: среда

Неделя: вторая

ЗАВТРАК														
210	Омлет натуральный	1/105	10,1	16,7	1,9	198,1	0,1	0	0,2	3,4	80	173,4	13,3	1,9
	Икра кабачковая	60,00	3	0,2	6,3	38,8	0,1	10	0	1,2	20	62	21	0,7
379	Кофейный напиток с молоком	1/200	3,1	2,4	17,2	103,5	0	1,3	0	0	62,1	53,5	18,7	0,3
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	4,98	0,78	28,86	136,2	36,4	0	12,3	11,3	12,3	8,6	6,3	12,3
	Итого за завтрак		21,18	20,08	54,26	476,6	36,6	11,3	12,5	15,9	174,4	297,5	59,3	15,2
ОБЕД														
87	Щи из свежей капусты	1/250	9	2,1	3,1	31	0,33	38,153	0,87	4,51	84,02	89,62	3,27	3,874
	Котлета из говядины	1/80	10,98	6,05	12,47	148,84	15,16	10,8	23,86	19,16	10,23	0,7	2,93	24,67
	Каша пшенная	1/180	7,13	8,5	52,13	315,75	0	1,63	0	0,38	77,25	135,38	44	0,63
349	Компот из сухофруктов	1/200	0,08	0,08	21,7	88	0,006	1,4	0	0,12	12,8	2,2	1,8	1
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/50	4,98	0,78	28,86	136,2	36,4	0	12,3	11,3	12,3	8,6	6,3	12,3
	Хлеб ржаной	1/30	1,41	0,21	14,94	64,2	12,3	0	9	2,3	1,2	2,6	6,3	14,2
	Итого за обед		22,6	11,67	120,73	635,15	49,036	41,183	22,17	18,61	187,57	238,4	61,67	32,004

День: четверг

Неделя: вторая

ЗАВТРАК

173	Каша вязкая молочная рисовая	1/250	5,7	6,8	41,7	252,6	0	1,3	0	0,3	61,8	108,3	35,2	0,5
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,06	15,22	62	0,004	2,9	0	0,11	17,38	9,78	5,24	0,1
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	4,98	0,78	28,86	136,2	36,4	0	12,3	11,3	12,3	8,6	6,3	12,3
	Яблоко калиброванное 1шт	1/200	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	22	0,1	4,4
	Итого за завтрак		11,74	8,44	105,38	544,8	36,404	24,2	12,3	11,71	123,48	148,68	46,84	17,3

ОБЕД

82	Борщ с капустой и картофелем	1/200	6,11	7,91	17,9	174,72	0,33	38,153	0,87	4,51	84,02	89,62	3,27	3,874
284	Тефтели из мяса цыпленка бройлера в соусе сметанном с томатом	80/130	11,85	20,6	10,5	294	3,2	6,35	4,1	7,9	8,6	3,8	4,6	0,1
203	Гречневая каша рассыпчатая	150/5	5,4	6,33	27,53	225	0,146	0,04	48,8	0,59	36,75	91,19	31,5	52,9
71	Огурцы свежие (соленые)в нарезке	1/60	0,39	0,05	0,83	5	0,01	2,45	0	1,91	11,27	11,76	6,86	2,5
349	Компот из сухофруктов	1/200	0,08	0,08	21,7	88	0,006	1,4	0	0,12	12,8	2,2	1,8	1
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/50	4,98	0,78	28,86	136,2	36,4	0	12,3	11,3	12,3	8,6	6,3	12,3
	Хлеб ржаной	1/30	1,41	0,21	14,94	64,2	12,3	0	9	2,3	1,2	2,6	6,3	14,2
	Итого за обед		30,22	35,96	122,26	987,12	52,392	48,393	75,07	28,63	166,94	209,77	60,63	86,874

День: пятница

Неделя: вторая

ЗАВТРАК

204	Макароны отварные с маслом сливочным крестьянским	180/36	7,5	9,1	21,5	199,5	0,1	0,1	0,1	0,9	75,5	71,7	11,7	0,9
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,06	15,22	62	0,004	2,9	0	0,11	17,38	9,78	5,24	0,1
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/30	4,98	0,78	28,86	136,2	36,4	0	12,3	11,3	12,3	8,6	6,3	12,3
	Икра кабачковая	1/60	0,5	0,05	3,5	47,5	0,4	1,15	1,35	0	8,5	14,5	7	0,35
	Итого за завтрак		13,24	9,99	69,08	445,2	36,904	4,15	13,75	12,31	113,68	104,58	30,24	13,65

ОБЕД

108	Суп картофельный с пшенной крупой	1/200	4,7	8,3	20,71	171,87	0,23	14,92	2,07	4,02	27,745	23	6,24	1,101
235	Шницель рыбный	1/80	12,78	6,64	7,57	141	0,067	2,52	12,1	1,16	40,39	166,58	23,45	33,8
128	Пюре картофельное	1/180	3,15	6,9	26,25	181,6	0,195	29,19	14,5	5,91	113,65	161,33	52,95	27,4
139	Капуста тушеная	1/60	1	1,8	5,3	41,5	0	9,34	0,14	0,75	13,76	9,59	5,24	18,35
349	Компот из сухофруктов	1/200	0,08	0,08	21,7	88	0,006	1,4	0	0,12	12,8	2,2	1,8	1
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/50	4,98	0,78	28,86	136,2	36,4	0	12,3	11,3	12,3	8,6	6,3	12,3
	Хлеб ржаной	1/30	1,41	0,21	14,94	64,2	12,3	0	9	2,3	1,2	2,6	6,3	14,2
	Итого за завтрак		28,1	24,71	125,33	824,37	49,198	57,37	50,11	25,56	221,845	373,9	102,28	108,151

	Итого за весь период		465,67	409,32	2054,74	13559,66	832,99	468,97	781,42	376,27	3134,35	5626,15	1788,81	1065,02
--	----------------------	--	--------	--------	---------	----------	--------	--------	--------	--------	---------	---------	---------	---------

Средняя стоимость дня: 84,31

Химический состав:

Белки 46,567

Жиры 40,932

Углеводы 205,474

Энергетическая ценность 1355,966

Основание: Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4. 3648-20

Меню подготовил:

Зам. Директора по АХЧ МБОУ СОШ№1



А.И.Немцева