

УТВЕРЖДАЮ:

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

М.Н. Лепетюха

« 02 » сентября 2024 г.

**Десятидневное меню горячего завтрака 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	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

День: понедельник

Неделя: первая

	ЗАВТРАК													
295	Биточки из мяса цыпленка-бройлера	1/100	15,2	22,6	14,8	324	0,061	0,54	6,75	16,5	15	92,9	15	20,8
143	Овощное рагу	1/180	2,52	14,76	18,9	217,8	0,198	3,24	78	0,95	46,54	253,9	50,4	1,43
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		24,19	38,43	99,2	830,2	48,965	5,18	106,05	31,17	87,84	360,2	79,8	49,73

День: вторник

Неделя: первая

	ЗАВТРАК													
227	Рыба припущенная	1,100	16,8	9	0	147,5	0,325	0,26	15,13	1,45	18,58	208,23	29,31	0,59
128	Пюре картофельное	1/180	3,75	8,28	31,5	217,9	0,234	35,03	17,4	7,09	136,38	193,6	63,54	32,9
	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 и лимоном	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 завтрак		28,44	18,52	98,4	696,7	49,659	40,44	55,18	22,14	190,96	441,53	120,45	63,14

День: среда

Неделя: первая

	ЗАВТРАК													
60	Гуляш из говядины	1/100	34,38	37,11	8,99	507,8	0,1	1,21	35,6	3,86	48,41	231,45	32,93	0
203	Макароны отварные с маслом сливочным крестьянским	180/7	6,48	7,6	43,9	270	0,175	0,048	58,56	0,71	44,1	109,43	37,8	63,48
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 завтрак		48,51	49,505	124,675	1129,7	70,881	10,158	116,86	19,69	121,11	356,68	90,73	98,48
День: четверг														
Неделя: первая														
	ЗАВТРАК													
	Яблоко калиброванный 1шт	150	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	22	0,1	4,4
291	Плов из цыпленка - бройлера	100/250	24,34	28,16	39,84	510	0,113	2,34	60,25	1,19	30,5	193,76	46,49	252
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	0,16	0,16	21,82	112	0,012	2,8	0	0,22	14,86	4,4	3,6	2
	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		31,92	30,00	104,07	809,40	48,82	24,79	81,55	16,70	87,27	238,72	66,05	285,40
День: пятница														
Неделя: первая														
	ЗАВТРАК													
	Сыр Российский в нарезке	январ.15	3,5	4,5	0	54,5	0	0	0,1	0,1	132	75	5,5	0,2
295	Биточки из мяса цыпленка-бройлера	1/100	15,2	22,6	14,8	324	0,061	0,54	6,75	16,5	15	92,9	15	20,8
139	Капуста тушеная	1/60	3,6	6,48	19,08	149,4	0	33,61	0,5	2,7	49,54	34,54	18,89	66,06
349	Компот из сухофруктов	1/200	0,16	0,16	21,82	112	0,012	2,8	0	0,22	14,86	4,4	3,6	2
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	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		42,03	45,41	158,7	1016,8	49,221	36,95	68,65	37,42	266,3	532,84	264,14	162,66
День: понедельник														
Неделя: вторая														
	ЗАВТРАК													
295	Котлета из цыпленка бройлера	1/100	15,2	22,6	14,8	324	0,061	0,54	6,75	16,5	15	92,9	15	20,8
	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
	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
	Сок фруктовый в ассортименте	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 завтрак		36,27	34,52	140,9	829,5	49,609	5,69	69,4	34,4	92,4	447,4	251,15	97,55
День: вторник														
Неделя: вторая														
	ЗАВТРАК													
278	Тефтели из мяса говядины	1/100	13,65	19,83	20,31	103,13	0,1	1,2	35,63	3,86	48,41	231,45	32,94	0
302	Рис рассыпчатый	1/180	4,32	5,712	47,16	257,28	0,4	0	36	3,88	37,3	283,32	187,68	42,4
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 завтрак		25,62	30,337	139,255	712,31	71,106	10,1	94,33	22,86	114,31	530,57	240,62	77,4

День: среда

Неделя: вторая

	ЗАВТРАК													
	Котлета из мяса говядины	100/300	13,73	7,56	15,59	186,05	18,95	13,5	29,83	23,95	12,79	0,88	3,66	30,84
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	1/50	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		20,38	8,61	74,61	448,45	67,654	16,4	51,13	37,66	43,67	21,86	21,5	57,44

День: четверг

Неделя: вторая

	ЗАВТРАК													
	Яблоко калиброванное 1шт	1/200	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	22	0,1	4,4
284	Тефтели из мяса цыпленка бройлера в соусе сметанном с томатом	100/50	13,63	23,69	12,1	338,1	3,68	7,3	4,72	9,1	9,89	4,14	5,29	0,12
203	Макароны отварные с маслом сливочным крестьянским	180/7	6,48	7,6	43,9	270	0,175	0,048	58,56	0,71	44,1	109,43	37,8	63,48
71	Огурцы свежие (соленые) в нарезке	1/50	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	0,16	0,16	21,82	112	0,012	2,8	0	0,22	14,86	4,4	3,6	2
	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		27,85	33,29	142,05	1019,5	52,577	32,598	84,58	25,54	125,62	162,93	66,25	99

День: пятница

Неделя: вторая

	ЗАВТРАК													
235	Шницель рыбный	1/100	15,98	8,3	9,46	176,3	0,084	3,15	37,1	1,45	50,49	208,23	29,31	42,25
128	Пюре картофельное	1/180	3,75	8,28	31,5	217,9	0,234	35,03	17,4	7,09	136,38	193,6	63,54	32,9
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
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	1/50	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		27,38	19,43	105,28	698,1	49,022	50,42	75,94	23	231,51	432,4	115,93	120,1
	Итого за весь период		312,59	308,05	1187,14	8190,66	557,52	232,73	803,67	270,58	1360,99	3525,13	1316,62	1110,90

Средняя стоимость дня:

59,96

Химический состав:

Белки

26,049167

Жиры

25,671

Углеводы

98,928333

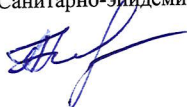
Энергетическая ценность

682,555

Основание: Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.5.2409-08

Меню подготовил:

Зам дир по АХП МБОУ СОШ№1



А.И.Немцева