

УТВЕРЖДАЮ:

И.о. директора МКОУ СОШ № 2 с. Овоши
Туркменского муниципального округа СК

И.Н. Матюта

_____ 2025 год



*Десятидневное меню бесплатного горячего завтрака учащихся,
получающих начальное общее образование
с.ОвошиТуркменского муниципального округа
Ставропольского края на 2025 учебный год.*

Возрастная категория: с 7 до 11 лет.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников
Москва, ДеЛи принт, 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

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК														
290	Гуляш из отварного мяса цыпленка-бройлера	90/50	21,21	17,84	2,4	254,9	0,06	3,44	67,5	0,09	20,04	156,45	19,74	1,61
202	Макароны отварные с маслом сливочным крестьянским	150/7	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	0,96	3,6	6,6	62,4	21,9	7,5	1,4	1,4	2,3	2,4	5,6	7,5
349	Компот из сухофрукты	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	530	34,04	28,84	102,03	830,7	70,812	12,38	139	15,8	85,39	263,44	71,24	89,51

День: вторник

Неделя: первая

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК														
229	Рыба с/м "Минтай" тушеная в томате с овощами	90/60	27,3	14,4	14,4	297	0,07	1,23	70,88	0,7	187,05	273,24	18,51	0,49
128	Пюре картофельное(при наличии оборудования)	1/150	3,15	6,9	26,25	181,6	0,195	29,19	14,5	5,91	113,65	161,33	52,95	27,4
Пром.	Сок яблочный	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	580	37,84	22,49	104,05	762,4	48,965	34,42	106,68	20,21	328,2	459,77	92,06	57,19

День: среда

Неделя: первая

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК														
291	Плов из цыпленка - бройлера	90/120	19,47	22,53	31,87	408	0,09	1,87	48,2	0,95	24,4	161,47	37,19	201,6
	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
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
	Яблоко свежее	1/100	3	1	42	192	0,1	20	0,2	0,8	24	56	80	1,2
	Итого за завтрак	480	29,51	24,63	133,72	867,4	48,904	27,22	69,7	17,37	90,55	250,21	141,89	231,9

День: четверг

Неделя: первая

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК														
98	Жаркое по-домашнему	90/170	10,98	6,05	12,47	148,84	0,049	0,43	5,4	13,2	12	74,32	12	16,6
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,26	0,006	15,22	62	0,004	2,9	0	0,11	17,38	9,78	5,24	0,1
Пром.	Сыр Российский в нарезке	1/15	3,5	4,5	0	54,5	0	0	0,1	0,1	132	75	5,5	0,2
	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	577,00	21,13	11,55	71,49	505,14	0,00	3,33	26,80	27,01	174,88	170,30	35,34	43,40

День: пятница

Неделя: первая

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК														
290	Гуляш из отварного мяса цыпленка-бройлера	90/50	21,21	17,84	2,4	254,9	0,06	3,44	67,5	0,09	20,04	156,45	19,74	1,61
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	1/150	13,18	10,68	59,2	176,5	0,448	0	40	4,3	41,4	314,8	208,55	47,1
	Огурцы свежие (соленые) в нарезке	1/60	0,5	0,05	3,5	47,5	0,4	1,15	1,35	0	8,5	14,5	7	0,35
	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	630	41,36	29,64	130,6	806,7	49,614	5,99	130,15	18,11	96,24	499,15	249,69	76,56

Неделя: вторая

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК														
295	Котлета из цыпленка бройлера	1/90	6,88	7,17	7,85	196,8	0,049	0,43	5,4	13,2	12	74,32	12	16,6
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
303	Рис рассыпчатый	1/150	3,6	4,76	39,3	214,4	0,448	0	40	4,3	41,4	314,8	208,55	47,1
377	Чай с сахаром	200/15	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	595	18,13	16,725	118,935	763,1	71,103	9,33	68,1	32,62	82	404,92	240,55	98,7

День: вторник

Неделя: вторая

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК														
278	Тефтели из мяса говядины	1/90	10,92	15,86	16,25	250	0,081	0,97	28,5	3,09	38,73	185,16	26,35	0
171	Каша гречневая рассыпчатая	1/150	13,18	10,68	59,2	176,5	0,448	0	40	4,3	41,4	314,8	208,55	47,1
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	680	30,57	27,61	140,95	142,98	49,235	2,37	89,8	21,11	106,43	513,36	249,3	74,6

День: среда

Неделя: вторая

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК														
290	Мясо цыпленка-бройлера, тушенное в соусе красном	90/50	15,2	22,6	14,8	324	0,061	0,54	6,75	16,5	15	92,9	15	20,8
171	Каша пшеничная рассыпчатая	1/120	5,43	7,2	34,08	223,2	0,448	0	40	4,3	41,4	314,8	208,55	47,1
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,08	0,08	21,7	88	0,006	1,4	0	0,12	12,8	2,2	1,8	1
	Яблоко свежее	1/100	3	1	42	192	0,1	20	0,2	0,8	24	56	80	1,2
	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 обед	540	30,1	31,87	156,38	1027,6	49,315	21,94	68,25	35,32	106,7	477,1	317,95	96,6

День: четверг

Неделя: вторая

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК														
284	Тефтели из мяса цыпленка бройлера в соусе сметанном с томатом	90/140	11,85	20,6	10,5	294	3,2	6,35	4,1	7,9	8,6	3,8	4,6	0,1
203	Макароны отварные с маслом сливочным крестьянским	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	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	520	24,11	28,05	104,36	135,4	52,062	10,24	74,2	24,12	82,92	120,15	57,36	83

День: пятница

Неделя: вторая

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК														
235	Шницель рыбный	1/90	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 (при наличии оборудования)	1/150	3,15	6,9	26,25	181,6	0,195	29,19	14,5	5,91	113,65	161,33	52,95	27,4
	Огурцы свежие (соленые) в нарезке	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	0,08	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	750	23,4	16,41	104,62	652,5	48,968	42,45	48,04	21,54	194,1	350,9	96,04	107,05
	Итого за весь период	5895	290,19	237,81	1167,14	5466,32	488,98	166,34	820,72	233,21	1347,41	3509,30	1551,42	958,51

Средняя стоимость дня: 76,72
Химический состав:
Белки 29,019
Жиры 23,7811
Углеводы 116,7135
Энергетическая ценность 546,632

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

Меню подготовил:

Техник- технолог МКУ "Центр по ОУО"