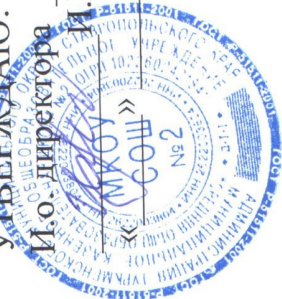


УТВЕРЖДАЮ:

И.о. директора

И.Н. Матюта

2023 год



*Двенадцатидневное меню бесплатного горячего завтрака учащихся, получающих  
начальное общее образование  
в Туркменском муниципальном округе  
Ставропольского края на 2023-2024 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														

ЗАВТРАК														
295	Биточки из мяса цыпленка-бройлера	1/90	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	1/150	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 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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>520</b>	<b>20,73</b>	<b>31,45</b>	<b>93,09</b>	<b>729,1</b>	<b>48,92</b>	<b>4,53</b>	<b>91,7</b>	<b>27,71</b>	<b>77,08</b>	<b>209,3</b>	<b>68,4</b>	<b>45,29</b>

День: вторник  
Неделя: первая

ЗАВТРАК														
229	Рыба с/м "Минтай" тушеная в томате с овощами	1/90	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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>530</b>	<b>37,84</b>	<b>22,49</b>	<b>104,05</b>	<b>762,4</b>	<b>48,965</b>	<b>34,42</b>	<b>106,68</b>	<b>20,21</b>	<b>328,2</b>	<b>459,77</b>	<b>92,06</b>	<b>57,19</b>

День: среда  
Неделя: первая

ЗАВТРАК														
245	Бефстроганов из говядины	1/90	16,32	11,07	5,44	187	0,081	0,97	28,5	3,09	38,73	185,16	26,35	0
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	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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>580</b>	<b>29,37</b>	<b>22,195</b>	<b>104,755</b>	<b>763,9</b>	<b>70,833</b>	<b>9,91</b>	<b>100</b>	<b>18,8</b>	<b>104,08</b>	<b>292,15</b>	<b>77,85</b>	<b>87,9</b>

День: четверг														
Неделя: первая														
	ЗАВТРАК													
291	Плов из пылленка - 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	0,3
	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 шт	3	1	42	192	0,1	20	0,2	0,8	24	56	80	1,2
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>480,00</b>	<b>29,33</b>	<b>24,65</b>	<b>140,20</b>	<b>893,40</b>	<b>48,91</b>	<b>25,72</b>	<b>69,70</b>	<b>17,38</b>	<b>85,97</b>	<b>242,63</b>	<b>138,45</b>	<b>232,80</b>

День: пятница														
Неделя: первая														
	ЗАВТРАК													
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
290	Гуляш из отварного мяса пылленка-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
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
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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>655</b>	<b>44,86</b>	<b>34,14</b>	<b>130,6</b>	<b>821,8</b>	<b>49,614</b>	<b>5,99</b>	<b>130,25</b>	<b>18,21</b>	<b>228,24</b>	<b>574,15</b>	<b>255,19</b>	<b>76,76</b>

День: суббота														
Неделя: первая														
	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
	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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>520</b>	<b>17,63</b>	<b>7,046</b>	<b>71,49</b>	<b>411,24</b>	<b>48,753</b>	<b>3,33</b>	<b>26,7</b>	<b>26,91</b>	<b>42,88</b>	<b>95,3</b>	<b>29,84</b>	<b>43,2</b>

День: понедельник														
Неделя: вторая														
	ЗАВТРАК													
295	Котлета из пылленка -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
174	Каша ячневая вязкая	1/150	13,18	10,68	59,2	174,2	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 завтрак	580	20,83	15,475	130,985	526,1	71,054	8,9	62,7	19,42	70	330,6	228,55	82,1
<b>День: вторник</b>														
<b>Неделя: вторая</b>														

<b>ЗАВТРАК</b>														
278	Тфтели из мяса говядины в соусе сметанном с томатом	90/50	10,98	6,05	12,47	148,84	15,16	10,8	23,86	19,16	10,23	0,7	2,93	24,67
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 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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>680</b>	<b>30,63</b>	<b>17,8</b>	<b>137,17</b>	<b>613,74</b>	<b>64,314</b>	<b>12,2</b>	<b>85,16</b>	<b>37,18</b>	<b>77,93</b>	<b>328,9</b>	<b>225,88</b>	<b>99,27</b>
<b>День: среда</b>														
<b>Неделя: вторая</b>														

<b>ЗАВТРАК</b>														
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 шт	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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>670</b>	<b>30,1</b>	<b>31,87</b>	<b>156,38</b>	<b>1027,6</b>	<b>49,315</b>	<b>21,94</b>	<b>68,25</b>	<b>35,32</b>	<b>106,7</b>	<b>477,1</b>	<b>317,95</b>	<b>96,6</b>
<b>День: четверг</b>														
<b>Неделя: вторая</b>														

<b>ЗАВТРАК</b>														
284	Тфтели из мяса цыпленка бойлера в соусе сметанном с томатом	90/130	11,85	20,6	10,5	294	3,2	6,35	4,1	7,9	8,6	3,8	4,6	0,1
203	Макаронны 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
235	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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>520</b>	<b>24,11</b>	<b>28,05</b>	<b>104,36</b>	<b>812,4</b>	<b>52,062</b>	<b>10,24</b>	<b>74,2</b>	<b>24,12</b>	<b>82,92</b>	<b>120,15</b>	<b>57,36</b>	<b>83</b>
<b>День: пятница</b>														
<b>Неделя: вторая</b>														

<b>ЗАВТРАК</b>														
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 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

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 I 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	1/50	1,41	0,21	14,94	64,2	12,3	0	9	2,3	1,2	2,6	6,3	14,2
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>750</b>	<b>22,9</b>	<b>14,66</b>	<b>102,82</b>	<b>697,9</b>	<b>49,368</b>	<b>34,26</b>	<b>49,25</b>	<b>20,79</b>	<b>188,84</b>	<b>355,81</b>	<b>97,8</b>	<b>89,05</b>

День: суббота

Неделя: вторая

	<b>ЗАВТРАК</b>													
290	Мясо цыпленка-бройлера, Тушкетое 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	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
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 I 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
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>680</b>	<b>25,27</b>	<b>28,43</b>	<b>107,13</b>	<b>826,8</b>	<b>49,107</b>	<b>1,94</b>	<b>58,05</b>	<b>33,45</b>	<b>72,35</b>	<b>342,4</b>	<b>185,8</b>	<b>83,6</b>
	<b>Итого за весь период</b>	<b>5965</b>	<b>333,60</b>	<b>278,26</b>	<b>1383,03</b>	<b>8886,38</b>	<b>651,22</b>	<b>173,38</b>	<b>922,64</b>	<b>299,50</b>	<b>1465,19</b>	<b>3828,26</b>	<b>1775,13</b>	<b>1076,76</b>

Средняя стоимость дня: 63,61

Химический состав:

Белки 27,8  
Жиры 23,188  
Углеводы 115,2525  
Энергетическая ценность 740,53167

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

Меню подготовил:

Техник-технолог МКУ "Центр по ОУО"

Л.С. Труханова