

УТВЕРЖДАЮ:

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



И.Н. Матюга

« 2 » _____ 2024 год

*Десятидневное меню горячего завтрака учащихся,
получающих основное и среднее общее образование
в с. Овоши Туркменского муниципального округа
Ставропольского края на 2024-2025 учебный год.*

Возрастная категория: с 12 до 17 лет.

Сборник рецептур 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	Рс
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

День: понедельник

Неделя: первая

ЗАВТРАК														
229	Рыба с/м "Минтай" тушеная в томате с овощами	100/60	13,29	2,11	11,2	81,91	0,07	1,23	70,88	0,7	187,05	273,24	18,51	0,49
128	Пюре картофельное(при наличии)	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
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	1/60	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	1/40	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	22,91	10,08	102,95	551,91	48,971	31,82	106,68	20,33	327	447,97	85,86	55,39

День: вторник

Неделя: первая

ЗАВТРАК														
245	Бефстроганов из мяса говядины	1/100	16,32	11,07	5,44	187	0,081	0,97	28,5	3,09	38,73	185,16	26,35	0
202	Макаронны отварные с маслом сливочным крестьянским	180/10	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	1/60	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	1/40	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	680	29,37	22,195	104,755	763,9	70,833	9,91	100	18,8	104,08	292,15	77,85	87,9

День: среда

Неделя: первая

ЗАВТРАК														
291	Плов из мяса цыпленка-бройлера	100/150	24,34	28,16	39,84	510	0,113	2,34	60,25	1,19	30,5	193,76	46,49	252
	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	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	1/60	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	1/40	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	550	31,2	29,28	106,17	803,4	48,829	6,19	81,55	16,82	68,07	218,92	67,75	282

День: четверг

Неделя: первая

1

ЗАВТРАК														
290	Гуляш из отварного мяса цыпленка бройлера	100/50	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
	Огурцы свежие(соленые) в нарезке	1/60	0,08	0,08	21,7	88	0,006	1,4	0	0,12	12,8	2,2	1,8	1
171	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	1/60	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	1/40	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	745,00	40,94	29,67	148,80	847,20	49,22	6,24	128,80	18,23	100,54	486,85	244,49	77,21

День: пятница

Неделя: первая

ЗАВТРАК														
98	Жаркое по-домашнему	100/200	18,75	20,16	20,34	338,33	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	1/60	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	1/40	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	700	25,4	21,156	79,36	640,13	48,753	3,33	26,7	26,91	42,88	95,3	29,84	43,2

День: понедельник

Неделя: вторая

ЗАВТРАК														
294	Котлета 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
302	Рис отварной	1/180	4,32	5,712	47,16	245,28	0,448	0	40	4,3	41,4	314,8	208,55	47,1
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
376	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	1/60	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	1/40	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	680	18,85	17,677	126,795	793,98	71,103	9,33	68,1	32,62	82	404,92	240,55	98,7

2

День: вторник

Неделя: вторая

ЗАВТРАК

278	Тефтели из мяса говядины в соусе сметанном с томатом	100/50	13,65	19,83	20,31	312,5	1,9	0,54	6,75	16,5	15	92,9	15	20,8
171	Каша гречневая рассыпчатая	1/180	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 1 сорт	1/60	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	1/40	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	23,72	25,66	112,64	815,3	50,946	1,94	58,05	33,45	72,35	342,4	185,8	83,6

День: среда

Неделя: вторая

ЗАВТРАК

290	Мясо цыпленка-бройлера, тушенное в соусе красном	100/50	17,4	15,8	22,6	302	0,2	10,8	23,86	19,16	10,23	0,7	2,93	24,67
171	Каша пшеничная рассыпчатая	1/180	8,14	10,8	51,12	334,8	0,34	0	30	3,23	31,05	236,1	156,4	35,3
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	1/60	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	1/40	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	32,01	27,67	139,22	925,2	49,246	12,2	75,16	36,11	67,58	250,2	173,73	87,47

День: четверг

Неделя: вторая

297	Тефтели из мяса цыпленка-бройлера в соусе сметанном в томате	1/100	12,78	6,64	7,57	141	0,067	2,52	12,1	1,16	40,39	166,58	23,45	33,8
202	Макарони отварные с маслом сливочным крестьянским	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
	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	1/60	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	1/40	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	22,79	14,66	100,15	616	48,978	35,56	47,9	20,79	191,61	353,07	97,66	91,2

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 (при наличии оборудования)	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
	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
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	1/60	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	1/40	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	850	25,47	17,47	88,54	639,9	37,122	42,23	68,15	19,95	225,05	434,71	111,39	87,9
	Итого за 10 дней	6455	264,31	235,12	1105,86	7250,97	524,00	158,75	761,09	244,01	1281,16	3326,49	1314,92	994,57

Средняя стоимость дня: 78,00

Химический состав:

Белки 26,431

Жиры 23,512

Углеводы 110,586

Энергетическая ценность 725,097

Меню подготовил:

Техник-технолог МКУ "Центр по ОУО"