

Утверждаю



СОШ № 1 им. П.И.Николаенко, с.Степное

Н.З Салакаева

Примерное горячее питание меню на осеннее – зимний период для учащихся

в возрасте от 7 до 11 лет на 2024/2025 учебный год

в муниципальном общеобразовательном учреждении

«Средняя общеобразовательная школа № 1 имени Героя Советского Союза П.И. Николаенко», с Степное,

Степновского муниципального округа Ставропольского края.

День 1 Завтрак

№ рецепта	2011	2010/10	8,1	10,3	31,3	263,4	0,045	0,029	2,96	0	126,43	14	56	0,445
174	2011	200/10	8,1	10,3	31,3	263,4	0,045	0,029	2,96	0	126,43	14	56	0,445
15	2011	15	3,48	4,43	0	54	0,01	0,05	0,03	0,11	132	5,3	75	0,15
209	2011	1/40	12,7	11,5	0,7	157	4,7	24	18	0	5,5	3	24	1,4
383	2011	200	3,8	3,9	24,8	148	сл	сл	0,15	сл	122	18	120	0,6
424	2011	60	3,75	3,1	28,2	156	0,01	0,01	0,42	0	2,3	8,3	21	0,4
338	2011	1	0,3	0	23,6	40	0,08	0,06	0,4	120	68	26	46	0,6
Итого		32,13	33,23	108,6	818,4	4,845	24,149	21,96	120,11	456,23	74,6	342	16,195	
№ рецепта		выход 7-11 лет	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	РР	С	Са	Mg	P	Fe
		Наименование блюд												

День 2

ЗАВТРАК														
№ рецепта	2011	2010/10	6,3	8	6,4	122,7	0,1	0,1	4,19	9,2	30	25,7	148,3	0,9
229	2011	90/100	6,3	8	6,4	122,7	0,1	0,1	4,19	9,2	30	25,7	148,3	0,9
309	2011	150/5	4,31	5,04	26,6	150	0,07	0,02	1,71	0	8,7	38	140	0,74
376	2011	200/15	0,1	0	15	60,4	сл	сл	0,06	сл	1	1	сл	0,2
пром.		30	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
пром.		30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
Итого		14,27	13,6	67,72	432,3	0,262	0,156	6,49	9,2	54,8	85,4	353,1	3,41	
№ рецепта		выход 7-11 лет	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	РР	С	Са	Mg	P	Fe
		Наименование блюд												

День 3

ЗАВТРАК														
№ рецепта	2011	2010/10	11,9	12,3	12,4	208,8	0,66	0,1	0,38	0,5	15,02	29 <th>171 <th>109,4</th> </th>	171 <th>109,4</th>	109,4
295	2011	90/5	11,9	12,3	12,4	208,8	0,66	0,1	0,38	0,5	15,02	29	171	109,4
312	2011	150	3,06	6,4	20,44	137,3	0,14	0,11	1,36	18,16	36,98	27,75	86,6	1,01
377	2011	200/15/7	0,1	0	15	60,4	сл	сл	0,06	сл	1	1	сл	0,2
пром.		30	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
пром.		30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
пром.		1/125	4,9	6,2	21,2	240	0,04	0,03	0,56	0	3,4	7,3	24	0,5
338	2011	1	0,3	0	23,6	40	0,08	0,06	0,4	120	68	26	46	0,6
Итого		23,82	25,46	112,36	785,7	1,012	0,336	3,29	138,66	139,5	111,75	392,4	113,28	
№ рецепта		выход 7-11 лет	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	РР	С	Са	Mg	P	Fe
		Наименование блюд												

День 4

ЗАВТРАК														
№ рецепта	2011	2010/10	22,4	25,9	36,6	469,2	0,04	0,04	6,7	0,69	49,6	36	180	5,6
291	2011	80/120	22,4	25,9	36,6	469,2	0,04	0,04	6,7	0,69	49,6	36	180	5,6
377	2011	200/15/7	0,1	0	15	60,4	сл	сл	0,06	сл	1	1	сл	0,2
пром.		30	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
пром.		30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
Итого		26,06	26,46	71,32	628,8	0,132	0,076	-7,29	0,69	65,7	57,7	244,8	7,37	
№ рецепта		выход 7-11 лет	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	РР	С	Са	Mg	P	Fe
		Наименование блюд												

День 5

ЗАВТРАК														
№ рецепта	2011	2010/10	9,8	10,13	5,7	153	0,7	0,02	0,95	0,09	2,36	33	89	18,17
259	2011	80/120	9,8	10,13	5,7	153	0,7	0,02	0,95	0,09	2,36	33	89	18,17
377	2011	200/15/7	0,1	0	15	60,4	сл	сл	0,06	сл	1	1	сл	0,2
пром.		30	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
пром.		30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
Итого		13,46	10,69	40,42	312,6	0,792	0,056	1,54	0,09	18,46	54,7	153,8	19,94	
№ рецепта		выход 7-11 лет	Б	Ж	У	Ккал	В1	В2	РР	С	Са	Mg	P	Fe
		Наименование блюд												

ДЕНЬ 6

ЗАВТРАК

181	2011	Шницель с мясом говядины, масло сливочное	90/5	8,93	6,74	8,97	132	0,05	0,08	1,23	0	10,6	8,5	73	0,89
15	2011	Каша рисовая с маслом сливочным	150	6,51	4,35	40,05	225	0,14	0,05	0,77	0	25,4	35,3	163,9	2,84
		Кукуруза консервированная	30	2,29	1,22	14,34	67	0	100	6,4	3	13			
382	2011	Чай с лимоном	200/15/7	0,1	0	15	60,4	сл	сл	0,06	сл	1	1	сл	0,2
пром.		Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
пром.		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
		Итого		21,39	12,87	98,08	583,6	0,282	100,166	2,59	6,4	55,1	78,5	301,7	5,5

ДЕНЬ 7

ЗАВТРАК

260	2011	Тушак с мясом говядины	90	10,61	6,81	15,04	164	0,06	0,12	2,47	15,03	45,2	33	133,1	1,23		
302	2011	Каша рисовая с маслом сливочным	150	6,51	4,35	40,05	225	0,14	0,05	0,77	0	25,4	35,3	163,9	2,84		
376	2011	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60,4	сл	сл	0,06	сл	1	1	сл	0,2		
пром.		Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4		
пром.		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17		
		Итого		20,78	11,72	89,81	548,6	0,292	100,166	3,83	15,03	86,7	90	361,8	5,84		
№ рецеп		Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	К-во	В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe		
			7-11 лет				Ккал	Витамины, мг								Минерал в-ва, мг	

ДЕНЬ 8

ЗАВТРАК

223	2005	Запеканка из творога с молоком ступенным	150/15	17,54	12,05	17,15	247	0,05	0,26	0,52	0,24	147,3	22,2	210,3	0,69
15	2011	Сыр твердый поршаный Российский (50%)	15	3,48	4,43	0	54	0,01	0,05	0,03	0,11	132	5,3	75	0,15
382	2011	Каша с молоком	200	3,8	3,9	24,8	148	сл	сл	0,15	сл	122	18	120	0,6
424	2011	Булочка дрожжевая	60	3,75	3,1	28,2	156	0,01	0,01	0,42	0	2,3	8,3	21	0,4
338		Фрукты (яблоко)	1	0,3	0	23,6	40	0,08	0,06	0,4	120	68	26	46	0,6
		Итого		28,87	23,48	93,75	645	0,15	0,38	1,52	120,35	471,6	79,8	472,3	2,44

ДЕНЬ 9

ЗАВТРАК

234	2011	Биточки рыбные (Минтай)	90/5	12,06	12,64	8,09	197,9	0,09	0,11	0,38	1,28	35,5	29	171	0,98		
312	2011	Пюре картофельное с маслом сливочным	150	3,06	6,4	20,44	137,3	0,14	0,11	1,36	18,16	36,98	27,75	86,6	1,01		
376	2011	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60,4	сл	сл	0,06	сл	1	1	сл	0,2		
пром.		Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4		
пром.		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17		
		Итого		18,78	19,6	63,25	494,8	0,322	0,256	2,33	19,44	88,58	78,45	322,4	3,76		
№ рецеп		Наименование блюда	Выход	Б	Ж	У	К-во	В1	В2	РР	С	Са	Мг	Р	Fe		
			7-11 лет				Ккал	Витамины, мг								Минерал в-ва, мг	

ДЕНЬ 10

ЗАВТРАК

289	2011	Рагу из птицы (бройлер - цыпленок)	80/120	17,2	19,2	17,6	320,2	0,18	0,19	2,96	18,19	32,53	14	56	2,04
пром.		Хлеб пшеничный	30	1,58	0,2	9,7	47,3	0,032	0,012	0,32	0	4,6	6,6	17,4	0,4
пром.		Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	51,9	0,06	0,024	0,21	0	10,5	14,1	47,4	1,17
377	2011	Чай с лимоном	200/15/7	0,1	0	15	60,4	сл	сл	0,06	сл	1	1	сл	0,2
		Итого		20,86	19,76	52,32	479,8	0,272	0,226	3,55	18,19	48,63	35,7	120,8	3,81
		Среднее значение за период		220,42	196,87	797,63	5729,6	8,361	126,007	54,39	448,16	1485,3	746,6	3065,1	181,545
		Содержание белков, жиров, углеводов в меню за		107%	102%	120%									

Сборник рецептур и кулинарных изделий для питания школьников (Делин Принт) Москва 2011 год
 Сборник технических нормативов- Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях /Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна.- М.: Делин принт, 2011.-544с
 Сборник рецептур и кулинарных изделий / Для предприятий общепита питания/ Авт.-сост. А.И.Злобнов, В.А.Цыганенко - М.: "ИКТЦ" ЛАДА", К.: "Издательство" Арий", 2005.- 680 с. ил.