

УТВЕРЖДАЮ
директор МКОУ СОШ № 7
пос. Советское Руно Ипатовского района
Ставропольского края
Калиберда
В.И. Калиберда
Приказ № 180 от 23.08.2024г.



***Примерное
десятидневное меню
МКОУ СОШ № 7 пос. Советское Руно
для детей 1-4 классов
2024- 2025 учебный год***

МЕНЮ СОСТАВЛЕНО СОГЛАСНО:

1. «Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников»
Н.П.Могильный, В.А. Тутельян, Москва, 2005 г.
2. «Сборник рецептур и кулинарных изделий». А.В.Румянцев, Москва, 2002 г.

II. Вторые блюда (мясные, гарниры):

1. Котлета мясная
2. Птица тушеная
3. Рыба тушеная в томате с овощами
4. Гуляш (говядина или свинина)
5. Биточки мясные (свинина или говядина)
6. Пюре картофельное
7. Котлета рубленая из мяса птицы.
8. Птица тушеная в соусе.
9. Тефтели мясные (свинина или говядина)
10. Макароны отварные
11. Сельдь с луком
12. Рис отварной
13. Овощи соленые и свежие
14. Капуста тушеная.
15. Икра свекольная, кабачковая
16. Капуста квашенная

IV. Напитки:

1. Чай с лимоном.
2. Компот из смеси сухофруктов или кисель из кураги
3. Чай с сахаром.
4. Кофейный напиток со сгущенным молоком.
5. Какао с молоком.
6. Сок фруктовый

IV. Подгарнировка

1. Нарезка из свежих помидоров и огурцов (или соленных).
2. Соус сметанный с томатом..
3. Икра кабачковая.
4. Икра свекольная.
5. Салат из квашенной капусты.

V. Мучные изделия

1. Хлеб пшеничный
2. Хлеб йодированный.
3. Хлеб ржаной.
4. Оладьи из творога со сгущенкой
5. Булочка с повидлом или ватрушка с творогом

VI. Фрукты

1. Яблоко сезонное калиброванное
2. Банан калиброванный

VI I. Молочные продукты

1. Сыр «Российский»
2. Биойогурт

№ реп	Наименование блюда	Выход (гр)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	В ₂	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
День 1														
260	Гуляш (из говядины) или котлета мясная	1/90/50	21,56	8,96	5,18	188	0,02	0,15	20,8	0,032	12,88	33,6	7,72	0,34
		<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>											
	Говядина или	193	142											
	Говядина	100	74											
	свинина	156,6	133											
	Масло растительное	9	9											
	Мука пшеничная	2,4	2,4											
	Лук репчатый	9,6	8											
	Томатное пюре	6,4	6,4											
	Масса тушеного мяса		40											
	Масса соуса		40											
	Соль	1,6	1,6											
302	Каша рассыпчатая гречневая	1/150/5	7,5	6,3	40,73	249,6	0,092	0	21	0,037	39,23	164,4	23,75	0,87
		<i>Брутто</i>	<i>Нетто</i>											
	Крупа гречневая	62,6	62,6											
	Масло сливочное	5,25	5,25											
	Соль	3,6	3,6											
	Вода	285	285											
70/131	Овощи соленые: огурец или помидор (нарезка) или	1/60	0,72	0,12	1,92	15,6	0,055	10,25	-	0,043	23,2	44,97	20,75	0,75

	растительное														
	Лавровый лист	5	5												
	Соль	5	5												
70	Овощи солёные или свежие	1/60	0,72	0,12	1,92	15,6	0,055	10,25	0,043	23,2	44,97	20,75	0,75		
		Брутто	Нетто												
	Помидоры солёные	65	60												
	Огурцы солёные	65	60												
	или свежие (нарезка)	60	0,6	0,12	2,16	9,6	0,055	10,25	0,043						
71	Помидоры свежие	69	60												
	Огурцы свежие	62,6	60												
383/382	Какао с молоком или (со сгущенным молоком)	1/200	3,7	3,94	26,2	155,2	0,027	0,373	9,333	0,078	127,33	85,466	12,667	0,08	
		Брутто	Нетто												
382	Какао порошок	4	4												
	Молоко	100	100												
	Сахар	20	20												
	Вода	110	110												
383	Какао порошок	4	4												
	Молоко сгущенное	38	38												
	Сахар	3	3												
	Вода	200	200												
3	Бутерброд с сыром	30/5/15	5,9	8,5	14,2	157	0	0,105	39	0,045	132	75	5,25	0,15	
		Брутто	Нетто												
	Сыр «Российский»	16	15												
	Масло сливочное	5	5												
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	30												
	Хлеб ржаной	1/20	1,3	0,2	8	39	0,0096	-	-	0,036	13,8	52,2	19,8	1,2	
	Хлеб пшеничный	1/30	2,4	0,4	12,6	63,48	0,068	-	-	0,027	16	65	19,2	1,63	
	ИТОГО:	630	40,3	43,58	105,94	989,88	0,5446	21,668	129,333	0,402	363,29	586,05	135,367	6,25	

	Соль	0,86	0,86												
171	Каша пшеничная рассыпчатая	1/100/6,7	3,1	4	19	124	0,209	-	21	0,113	14,82	203,93	135,83	4,5	
		Брутто	Нетто												
	Крупа пшеничная	40	40												
	Вода	80	80												
	Масло сливочное	6,7	6,7												
	Соль	2,5	2,5												
47	Салат из квашенной капусты или овощи свежие (огурец, помидор)	1/100	1,6	4,9	11	95	0,55	10,25		0,07	23,3	43,33	33,33	1,5	
		Брутто	Нетто												
	Капуста квашенная	69,4	48,6												
	Лук репчатый	7,14	6												
	Сахар	3	3												
	Масло растительное	3	3												
	овощи свежие (нарезка)	1/60	0,6	0,12	2,16	9,6	0,055	10,25		0,043					
71	Помидоры свежие	69	60												
	Огурцы свежие	62,6	60												
376	чай с сахаром	1/200/15	0,1	0	15	60	0,027	0,373	9,333	0,078	127,33	85,466	12,667	0,08	
		Брутто	Нетто												
376	Чай высшего или 1-го сорта	0,5	0,5												
	Вода	54	54												
	Вода	150	150												
	Сахар	15	15												
	Хлеб ржаной	1/30	1,95	0,3	12	58,5	0,14	-	-	0,05	20,7	78,3	29,7	1,8	
	Хлеб пшеничный	1/30	2,4	0,4	12,6	63,48	0,068	-	-	0,027	16	65	19,2	1,63	
	ИТОГО:	541,7	23,98	23,42	77,73	731/765	1,149	21,023	60,333	0,501	245,65	574,46	250,302	8,881	
						День 7									
182/181	Каша жидкая молочная из	1/200/10	7,4	11,5	38,4	326	0,06	0,91	30,6	0,196	158,824	137,46	23,064	0,25	

	рисовой крупы, пшеничной, овсяной или манной с сахаром и сливочным маслом 200/10/10													
		Брутто	Нетто											
	Крупа пшеничная или ячневая или перловая или овсяная	40	40											
	Вода	70	70											
	Крупа манная или рисовая	31	31											
	Вода	75,04	75,04											
	Молоко	100	100											
	Сахар	6	6											
	Масло сливочное	10	10											
	Сахар	10	10											
225	Оладьи из творога со сгущённым молоком или повидлом	100/40	14,6	10,8	41	292/320	0,9	0,28	11	0,8	51	71,7	19,7	
		Брутто	Нетто											
	Мука пшеничная	18	18											
	Масло растительное	6	6											
	Сахар	4	4											
	Сода пищевая	1,1	1,1											
	Сгущённое молоко или повидло	40	40											
	творог	60	50											
	Молоко	20	20											
	яйцо	0,2	8											
	Хлеб пшеничный	1/30	2,4	0,4	12,6	63,48	0,068	-	-	0,027	16	65	19,2	1,63
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60		0,027			10,66	2,13	1,2	0,25

