

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ СОШ №7

Гагян З.П.

2022 год



*Десятидневное меню горячего завтрака учащихся, получающих основное и среднее
общее образование
в Туркменском муниципальном округе
Ставропольского края на 2022-2023 учебный год.*

Возрастная категория: с 12 до 17 лет.

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников
Москва, Делли принт, 2005

№ респ. 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																
294	Быточки 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 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 завтрак	720	20,73	31,45	93,09	729,1	48,92	4,53	91,7	27,71	77,08	209,3	68,4	45,29		

Средняя стоимость дня:

Химический состав:

Белки

Жиры

Углеводы

Энергетическая ценность

97,36

20,73

31,45

93,09

729,10

№ рещ. 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: вторник
Неделя: первая

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК

239	Тфрегли из с/м рыбы "Минтай"	2/50	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	Картофель отварной с маслом сливочным "Крестьянское"	1/150/5	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	730	22,42	9,99	100,85	547,31	48,965	34,42	106,68	20,21		328,2	459,77	92,06		57,19

Средняя стоимость дня: 97,36
Химический состав:
Белки 22,42
Жиры 9,99
Углеводы 100,85
Энергетическая ценность 547,31

№ рел. 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	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		

День: среда

Неделя: первая

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК																
245	Бифстроганов из мяса 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	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		
324	Свекла тушеная	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 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 завтрак	780	29,15	22,07	105,07	762,8	70,833	9,91	100	18,8	104,08	292,15	77,85	87,9		

Средняя стоимость дня:

97,36

Химический состав:

Белки

29,15

Жиры

22,07

Углеводы

105,07

Энергетическая ценность

762,80

№ рел. 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: четверг
Неделя: первая

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК																	
291	Плов из мяса цыпленка бройлера	1/90/200	19,47	22,53	31,87	408	0,09	1,87	48,2	0,95	21,4	161,47	37,19	201,6			
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	680,00	25,94	23,60	97,37	696,40	48,80	3,27	69,50	14,67	47,70	174,87	51,59	229,10			

Средняя стоимость дня: 97,36
Химический состав:
Белки 25,94
Жиры 23,60
Углеводы 97,37
Энергетическая ценность 696,40

№ респ. Сб. 2016 г.	Наименование блюда	Масса порции гр	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность ккал.	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Ре		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		

Дополнительная информация

День: пятница

Неделя: первая

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК														
295	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
379	Кофейный напиток	1/200	3,1	2,4	17,2	103,5	0	1,3	0	0	62,1	53,5	18,7	0,3
171	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным "Крестьянское"	1/150/10	13,18	10,68	59,2	176,5	0,448	0	40	4,3	41,4	314,8	208,55	47,1
71	Огурцы 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
	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	890	44,27	31,96	123,43	779,7	49,218	7,19	128,8	19,9	148,31	547,71	266,45	78,01

Средняя стоимость дня:

97,36

Химический состав:

Белки

44,27

Жиры

31,96

Углеводы

123,43

Энергетическая ценность

779,70

№ рел. 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	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		

День: понедельник

Неделя: вторая

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК																
295	Котлета из мяса пышпенка 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		
	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		
174	Каша пшеничная рассыпчатая с маслом сливочным	1/150/10	13,18	10,68	59,2	174,2	0,448	0	40	4,3	41,4	314,8	208,55	47,1		
376	Чай с сахаром	200/15	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	780	27,84	19,09	131,28	659,8	49,207	6,88	66,7	33,01	92,17	426,08	248,01	95,5		

Средняя стоимость дня:

Химический состав:

Белки

27,84

Жиры

19,09

Углеводы

131,28

Энергетическая ценность

659,80

№ 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	Мg	Ре		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		

День: вторник

Неделя: вторая

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК																
292	Мясо цыпленка бройлера, тушенное в соусе красном	100/50	15,2	22,6	14,8	324	0,061	0,54	6,75	16,5	15	92,9	15	20,8		
171	Рис рассыпчатый с маслом сливочным "Крестьянское"	1/150/10	3,6	4,76	26,83	214,4	0,34	0	30	3,23	31,05	236,1	156,4	35,3		
324	Капуста тушеная	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 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 завтрак	690	26,23	32,03	113,73	889,2	71,007	9,44	59,45	34,85	74,65	344,8	191,4	91,1		

Средняя стоимость дня:

97,36

Химический состав:

Белки

26,23

Жиры

32,03

Углеводы

113,73

Энергетическая ценность

889,20

№ рел. 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	Ре	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15	

День: среда

Неделя: вторая

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК																
287	Голубцы ленивые из мяса говядины	90/150	10,98	6,05	12,47	148,84	15,16	10,8	23,86	19,16		10,23	0,7	2,93		24,67
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	720	17,45	7,12	77,97	437,24	63,866	12,2	45,16	32,88		36,53	14,1	17,33		52,17

Средняя стоимость дня:

Химический состав:

Белки

17,45

Жиры

7,12

Углеводы

77,97

Энергетическая ценность

437,24

№ рел. Сб. 2016 г.	Наименование блюда	Масса порции гр	Пищевые вещества (г)			Энергети ческая ценность ккал.	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В	С	А	Е		Са	Р	Mg	Ре
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15

День: четверг
Неделя: вторая

ГОРЯЧИЙ ЗАВТРАК															
297	Тфтели из мяса цыпленка бройлера в соусе сметанном с томатом	90/50	11,85	20,6	10,5	294	3,2	6,35	4,1	7,9	8,6	3,8	4,6	0,1	
202	Макаронны отварные с маслом сливочным "Крестьянское"	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	
	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 завтрак	850	24,11	28,05	104,36	812,4	52,062	10,24	74,2	24,12	82,92	120,15	57,36	83	

Средняя стоимость дня: 97,36
Химический состав:
Белки 24,11
Жиры 28,05
Углеводы 104,36
Энергетическая ценность 812,40

№ реч. 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: 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	Картофель отварной с маслом сливочным "Крестыанское"	1/150/5	3,15	6,9	26,25	181,6	0,195	29,19	14,5	5,91		113,65	161,33	52,95	27,4	
379	Кофейный напиток	1/200	3,1	2,4	17,2	103,5	0	1,3	0	0		62,1	53,5	18,7	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	
	Итого за завтрак	720	25,42	16,93	94,82	626,5	48,962	33,01	47,9	20,67		229,64	392,61	107,7	88	

Средняя стоимость дня:

97,36

Химический состав:

Белки

25,42

Жиры

16,93

Углеводы

94,82

Энергетическая ценность

626,50

№ рел. 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	Мg	Рe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11		12	13	14	15
	Итого за весь период	11825	263,56	222,29	1041,97	6362,91	551,84	131,09	790,09	246,82		1221,28	2981,54	1178,15	907,26

Средняя стоимость дня: 97,36

Химический состав:

Белки

263,56

Жиры

222,29

Углеводы

1041,97

Энергетическая ценность

6362,91

Основание:

Меню подготовил:

Техник-технолог МКУ "Центр по ОУО"

Д. С. Труханова

В настоящем документе
пронумеровано, прошнуровано
и скреплено печатью

12 (двенадцать) листов

Директор З.П. Гагян

