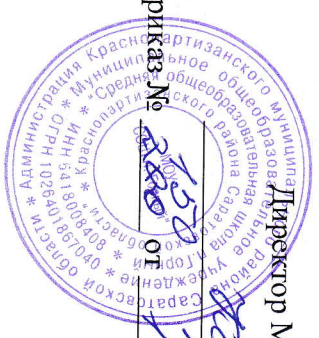


Утверждаю

Директор МОУ «СОШ п. Горный»

И.А. Карачкова
И.А. Карачкова



Приказ № 153/01 от 24.09 2023г

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ

МОУ «СОШ П.ГОРНЫЙ КРАСНОПОЛТАВСКОГО РАЙОНА
САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ»
НА 2023 – 2024 УЧЕБНЫЙ ГОД

ДЕНЬ 1

№ рец	Выход д	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углевод	Энергетическая ценность	Минеральные вещества					Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C		
	1/100	Свежие фрукты	1,5	0,1	21,8	89	8	42	28	0,06	0,12	0,04	0,6	10		
С.396 №421	1/125/60	Булочка цветок творог	3,73	6,59	30,44	197	9,12	6,16	34,94	0,49	0,00	0,06	0,50	0,00		
С.157 №2.3.22	1/200/12	Каша молочная дружба, с маслом	5,86	12,04	33,16	264	125,24	36,32	152,66	0,39	0,06	0,12	0,16	1,22		
С.89 №1.4.19	1/200	Чай с сахаром	0,26	0,05	15,22	59	8,05	5,24	9,78	0,90	0,00	0,00	0,00	2,90		
С.96 №1.4.28	30	Хлеб пшеничный	4,6	0,4	30,2	142	6,9	9,9	25,2	0,6	0	0		0		
С.96 №1.4.29	30	Хлеб ржаной	4,0	0,5	25,4	122,4	10,8	11,4	52,2	2,4	0	0,1	0	0,8		
Итого	757		19,95	19,68	156,22	873,40	160,11	69,02	302,78	4,84	0,18	0,32	1,26	4,92		

№ п/п	Наименование блюда	Цена
1	Свежие фрукты	7,50
2	Каша молочная дружба, с маслом	19,97
3	Чай с сахаром	2,08
4	Хлеб пшеничный	1,67
5	Хлеб ржаной	2,00
6	Булочка цветок с творогом	16
Итого		49,22

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников

Москва ДеЛипринг 2005г. (с.117 №87)

Примерное меню для питания детей в общеобразовательных учреждениях:
 методические рекомендации СПб:СПбГМАм.Мечникова
 Издательство : Коллективный авангард 2011г
 (с.152 №2.3.14, с.157 № 2.3.22, с.96 №1.4.28, с.96 №1.4.29, с.89 №1.4.19)

ДЕНЬ2

№ рецеп	Выход	Наименование блюд	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества				Витамины			
							Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C
	1/200	Сок	0,5	0,1	10,1	46	7	4	7	1,4	0	0,4	0,2	0
С.96 №1.4.28	30	Хлеб пшеничный	4,6	0,4	30,2	142	6,9	9,9	25,2	0,6	0	0	0	0
С.96 №1.4.29	30	Хлеб ржаной	4,0	0,5	25,4	122,4	10,8	11,4	52,2	2,4	0	0,1	0	0,8
С.143 №2.3.2	160	Жаркое по домашнему	37,2	38,8	37,7	583,2	21,0	0	423,1	4,4	100,2	0	8,8	21,0
С.300 №291	200	Компот с/ф	0	0	18,2	71,8	8,1	1,7	0	0	2	0	0	0
	Итого 620		46,30	39,8	121,6	965,40	53,80	27,0	507,5	8,8	102,2	0,5	9,00	21,0

№ п/п	Наименование блюд	Цена
1	Сок	25
2	Хлеб пшеничный	1,67
3	Хлеб ржаной	2,0
4	Жаркое по домашнему	36,73
5	Компот с/ф	5,48
Итого		70,88

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников
Москва ДеЛипринт 2005г. (с.126 №98, с.298 №289)

Примерное меню для питания детей в общеобразовательных учреждениях:
методические рекомендации СПб:СПбГТМимм.Мечникова
Издательство : Коллективный авангард 2011г
(с.96 №1.4.28, с.96 №1.4.29, с.89 №1.4.19)

ДЕНЬЗ

№ рен	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества							Витамины		
							Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C		
	1/200	Напиток «Витошка»	0,1	0	9,4	37,4	11,5	4,6	5,2	0,5	0	0	0,1	0		
С.75 №1.3.33	1/15	Сыр в/с	4,67	6,18	0	76	2,03	0,05	2,53	0,03	0,05	0,01	0,08	0,64		
С.96 №1.4.28	30	Хлеб пшеничный	4,6	0,4	30,2	142	6,9	9,9	25,2	0,6	0	0	0	0		
С.96 №1.4.29	30	Хлеб ржаной	4,0	0,5	25,4	122,4	10,8	11,4	52,2	2,4	0	0,1	0	0,8		
С.300 №291	160	Плов из птицы	25,38	21,25	44,61	471,25	56,38	59,38	249,13	2,74	60	0,08		1,26		
С.300 №291	200	Компот с/ф	0	0	18,2	71,8	8,1	1,7	0	0	2	0	0	0		
	Итого 635		38,75	28,33	127,81	920,85	95,71	87,03	334,26	6,27	62,05	0,19	0,18	2,7		
№ п/п	Наименование блюда					Цена										
1	Напиток «Витошка»					15,40										
2	Хлеб пшеничный					1,67										
3	Хлеб ржаной					2,00										
4	Плов из птицы					33,23										
5	Компот с/ф					5,48										
6	Сыр в/с					9,75										
	Итого					67,53										

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников
Москва ДеЛипринт 2005г. (с.300 №291)

Примерное меню для питания детей в общеобразовательных учреждениях: методические рекомендации СПб:СПбГМАим.Мечникова
Издательство : Коллективный авангард 2011г
(с.134 №2.2.4, с.96 №1.4.28, с.96 №1.4.29, с.82 №1.4.7)

ДЕНЬ 4

№ п/п	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества						Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	А	В	PP	С			
С.96 №1.4.2	30	Хлеб пшеничный	4,6	0,4	30,2	142	6,9	9,9	25,2	0,6	0	0	0	0	0		
С.96 №1.4.2	30	Хлеб ржаной	4,0	0,5	25,4	122,4	10,8	11,4	52,2	2,4	0	0,1	0	0,8			
С.60 №1.3.1	97,2	Рыба, припущенная сметанном соусе.	16,8	3	0,6	92,8	1,2	53,5	196,3	0,8	31,1	0	1,3	1,2			
С.149 №1.28	160	Пюре картофельное	2,34	16,71	3,79	174,02	113,59	11,10	73,32	0,25	0,18	0,03	0,08	1,01			
С.25 №1.1.2	1/43,3	Свежие огурцы	0,4	0	1,1	6,2	10,2	6,2	18,6	0,5	3,9	0	0,1	2			
С.300 №291	200	Компот с/ф	0	0	18,2	71,8	8,1	1,7	0	0	2	0	0	0			
	Итого		28,14	20,61	79,29	609,22	150,79	93,80	365,62	4,55	37,18	0,13	1,48	5,01			

№ п/п	Наименование блюда	Цена
1	Хлеб пшеничный	1,67
2	Хлеб ржаной	2,00
3	Рыба припущенная	25,05
4	Картофельное пюре	10,94
5	Свежие огурцы	5,70
6	Компот с/ф	5,48
	Итого	50,84

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников
Москва ДелТаипринт 2005г. (с. 117 №87)

Примерное меню для питания детей в общеобразовательных учреждениях:
методические рекомендации СПб: СПбГМА им. Мечникова
Издательство : Коллективный авангард 2011г
(с. 152 №2.3.14, с.62 №1.3.15, с.96 №1.4.28, с.96 №1.4.29, с.89 №1.4.19)

ДЕНЬ 5

№ рецеп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества							Витамины		
							Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C		
	1/100	Свежий фрукт	1,5	0,1	21,8	89	8	42	28	0,06	0,12	0,04	0,6	10		
С.96 №1.4.	30	Хлеб пшеничный	4,6	0,4	30,2	142	6,9	9,9	25,2	0,6	0	0	0	0		
С.96 №1.4.	30	Хлеб ржаной	4,0	0,5	25,4	122,4	10,8	11,4	52,2	2,4	0	0,1	0	0,8		
С.54 №134	1/80	Биточки из говядины с соусом	7,8	6,51	7,87	123	9,00	15,06	74,70	0,77	0,01	0,04	0,07	0,00		
С.187 №171	1/150	Каша гречневая рассыпчатая	5,83	4,41	28,71	180	11,48	92,50	138,30	3,11	0,02	0,019	1,93	0,00		
С.89 №1.4.	1/200	Чай с сахаром/лимоном	0,26	0,05	15,22	59	8,05	5,24	9,78	0,90	0,00	0,00	0,00	2,90		
Итого	610		32,09	17,16	133,53	801,50	70,83	193,64	419,28	8,67	1,84	0,199	5,63	14,0		

№ п/п	Наименование блюда	Цена
1	Свежий фрукт	7,50
2	Хлеб пшеничный	1,67
3	Хлеб ржаной	2,00
4	Биточки из говядины с соусом	49,60
5	Каша гречневая рассыпчатая	7,98
6	Чай с сахаром/лимоном	2,08
Итого		70,83

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников
Москва ДеЛиПринт 2005г. (с.54 №134, с.187 №171)

Примерное меню для питания детей в общеобразовательных учреждениях:
методические рекомендации СПб:СПбГМАИм.Мечникова
Издательство : Коллективный авангард 2011г
(с. 134 №2.2.4, с.96 №1.4.28, с.96 №1.4.29, с.89 №1.4.19)

№ рецеп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества						Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C			
	1/100	Свежие фрукты	1,5	0,1	21,8	89	8	42	28	0,06	0,12	0,04	0,6	10			
С.396 №421	1/125/60	Булочка цветок творог	3,73	6,59	30,44	197	9,12	6,16	34,94	0,49	0,00	0,06	0,50	0,00			
С187 р-171	200	Каша молочная пшеничная с слив.маслом	10,2	15,8	49,8	371,8	246,7	54,8	258,2	1,0	97,7	0,12	0,7	1,2			
С.96 №1.4.28	30	Хлеб пшеничный	4,6	0,4	30,2	142	6,9	9,9	25,2	0,6	0	0	0	0			
С.96 №1.4.29	30	Хлеб ржаной	4,0	0,5	25,4	122,4	10,8	11,4	52,2	2,4	0	0,1	0	0,8			
С.89 №1.4.19	1/200	Чай с сахаром	0,26	0,05	15,22	59	8,05	5,24	9,78	0,90	0,00	0,00	0,00	2,90			
	Итого 745		24,29	23,44	172,86	981,20	289,57	129,5	408,32	5,45	97,82	0,32	1,80	14,9			

№ п/п	Наименование блюда	Цена
1	Свежие фрукты	7,50
2	Хлеб пшеничный	1,67
3	Хлеб ржаной	2,00
4	Булочка цветок творог	16,0
5	Каша молочная с слив.маслом	19,07
6	Чай с сахаром	2,08
Итого		48,32

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников
Москва ДеЛипринт 2005г. (с. 117 №87, с.363 №382)

Примерное меню для питания детей в общеобразовательных учреждениях:
методические рекомендации СПб:СПбГМАм.Мечникова
Издательство : Коллективный авангард 2011г
(с. 152 №2.3.14, с.157 №2.3.22, с.96 №1.4.28, с.96 №1.4.29)

ДЕНЬ 7

№ рецеп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества					Витамины				
							Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C		
С.75 №1.3.3	1/15	Сыр в/с	4,67	6,18	0	76	2,03	0,05	2,53	0,03	0,05	0,01	0,08	0,64		
С.96 №1.4.28	30	Хлеб пшеничный	4,6	0,4	30,2	142	6,9	9,9	25,2	0,6	0	0	0	0		
С.96 №1.4.2	30	Хлеб ржаной	4,0	0,5	25,4	122,4	10,8	11,4	52,2	2,4	0	0,1	0	0,8		
С.300 №291	160	Плов из птицы	25,38	21,25	44,61	471,25	56,38	59,38	249,13	2,74	60	0,08		1,26		
	1/100	Свежие фрукты	1,5	0,1	21,8	89	8	42	28	0,06	0,12	0,04	0,6	10		
С.89 №1.4.19	1/200	Компот с/ф	0	0	18,2	71,8	8,1	1,7	0	0	2	0	0	0		
	Итого	535	40,15	28,43	140,21	972,45	92,21	124,43	357,06	5,83	62,17	0,13	0,68	12,7		

№ п/п	Наименование блюда	Цена
1	Сыр в/с	9,75
2	Хлеб пшеничный	1,67
	Хлеб ржаной	2,00
3	Плов из птицы	33,23
4	Компот с/ф	5,48
5	Свежий фрукт	7,50
Итого		61,43

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников
Москва ДеЛипринт 2005г. (с.300 №291, с.363 №382)

Примерное меню для питания детей в общеобразовательных учреждениях:
методические рекомендации СПб:СПбГМАИМ.Мечникова
Издательство : Коллективный авангард 2011г
(с.134 №2.2.4, с.96 №1.4.28, с.96 №1.4.29)

№ рецеп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества						Витамины		
							Са	Mg	P	Fe	A	B	PP	C	
	1/100	Свежий помидор	0,4	0	1,1	6,2	10,2	6,2	18,6	0,5	3,9	0	0,1	2	
С.96 №1.4.28	30	Хлеб пшеничный	4,6	0,4	30,2	142	6,9	9,9	25,2	0,6	0	0		0	
С.96 №1.4.29	30	Хлеб ржаной	4,0	0,5	25,4	122,4	10,8	11,4	52,2	2,4	0	0,1	0	0,8	
С.143 №2.3.2	200	Жаркое по домашнему	37,2	38,8	37,7	583,2	21,0	0	423,1	4,4	100,2	0	8,8	21,0	
С.90 №1.4.20	1/200	Чай с сахаром/лимоном	0,26	0,05	15,22	59	8,05	5,24	9,78	0,90	0,00	0,00	0,00	2,90	
	Итого 560		46,46	39,75	109,62	912,8	56,95	32,74	528,88	8,8	104,1	0,1	8,9	26,7	

№ п/п	Наименование блюда	Цена
1	Хлеб пшеничный	1,67
2	Хлеб ржаной	2,00
3	Жаркое по домашнему	36,73
4	Чай с сахаром/лимоном	2,08
5	Свежий помидор	5,70
	Итого	48,18

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников
Москва ДеЛиПринт 2005г. (с. 126 №98, с.298 №289)

Примерное меню для питания детей в общеобразовательных учреждениях:
методические рекомендации СПб: СПбГМА им. Мечникова
Издательство : Коллективный авангард 2011г
(с.96 №1.4.28, с.96 №1.4.29, с.89 №1.4.19)

№ рецеп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества						Витамины				
							Са	Мг	Р	Fe	А	В	РР	С			
	1/100	Свежий фрукт	1,5	0,1	21,8	89	8	42	28	0,06	0,12	0,04	0,6	10			
С.96 №1.4. 28	30	Хлеб пшеничный	4,6	0,4	30,2	142	6,9	9,9	25,2	0,6	0	0	0	0			
С.96 №1.4. 29	30	Хлеб ржаной	4,0	0,5	25,4	122,4	10,8	11,4	52,2	2,4	0	0,1	0	0,8			
С.54 №134	1/80	Виточки из говядины с соусом	7,8	6,51	7,87	123	9,00	15,06	74,70	0,77	0,01	0,04	0,07	0,00			
С.187 №171	1/150	Каша гречневая рассыпчатая	5,83	4,41	28,71	180	11,48	92,50	138,30	3,11	0,02	0,019	1,93	0,00			
С.90 №1.4. 20	1/200	Чай с сахаром/лимоном	0,26	0,05	15,22	59	8,05	5,24	9,78	0,90	0,00	0,00	0,00	2,90			
	Итого 610		23,99	1,97	129,2	715,40	54,23	176,10	328,18	7,84	0,15	0,199	2,60	3,70			

№ п/п	Наименование блюда	Цена
1	Свежий фрукт	7,50
2	Хлеб пшеничный	1,67
3	Хлеб ржаной	2,00
4	Виточки из говядины с соусом	49,60
5	Каша гречневая рассыпчатая	7,98
6	Чай с сахаром/лимоном	2,08
Итого		70,83

Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников
Москва ДеЛипринт 2005г. (с.54 №134, с.187 №171)

Примерное меню для питания детей в общеобразовательных учреждениях:
методические рекомендации СПб:СПбГМДим.Мечникова
Издательство : Коллективный авангард 2011г
(с. 134 №2.2.4, с.96 №1.4.28, с.96 №1.4.29, с.89 №1.4.19)

№ рецеп	Выход	Наименование блюда	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Минеральные вещества						Витамины		
							Са	Мг	Р	Fe	А	В	РР	С	
С.396 №421	1/125/ 60	Булочка сдобная с творогом	3,73	6,59	30,44	197	9,12	6,16	34,94	0,49	0,00	0,06	0,50	0,00	
С.96 №1.4.28	30	Хлеб пшеничный	4,6	0,4	30,2	142	6,9	9,9	25,2	0,6	0	0		0	
С.96 №1.4.29	30	Хлеб ржаной	4,0	0,5	25,4	122,4	10,8	11,4	52,2	2,4	0	0,1	0	0,8	
С.69 №1.3.24	1/200/ 15	Каша рисовая рассыпчатая	3,4	3,4	35	181,5	8,8	24,4	70,8	0,5	17,9	0	0,6	0	
С.89 №1.4.19	200	Чай с сахаром	0,26	0,05	15,22	59	8,05	5,24	9,78	0,90	0,00	0,00	0,00	2,90	
	Итого 660		15,99	10,94	136,26	701,90	43,67	57,10	192,92	4,89	17,9	0,16	1,1	3,7	

№ п/п	Наименование блюда	Цена
1	Хлеб пшеничный	1,67
2	Хлеб ржаной	2,00
3	Каша рисовая рассыпчатая	18,97
4	Булочка сдобная	16,00
5	Чай с сахаром	2,08
Итого		49,72

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников
Москва ДеЛипринг 2005г. (с. 126 №98, с.300 №291, с.363 №382)

Примерное меню для питания детей в общеобразовательных учреждениях:
методические рекомендации СПб:СПбГТМ.Им.Мечникова
Издательство : Коллективный авангард 2011г (с.96 №1.4.28, с.96 №1.4.29)