

Согласовано:

Начальник отдела образования
администрации Труновского муниципального
округа Ставропольского края



Е.Н. Трунова

Утверждено:

Индивидуальный предприниматель



А.М. Петросян

Согласовано:

Начальник территориального
отдела Роспотребнадзора по
Ставропольскому краю
в Изобильненском районе



Д.С. Соколов

ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ 5-11 КЛАССОВ,

ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

В ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ОРГАНИЗАЦИЯХ ТРУНОВСКОГО

МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ

НА ОСЕНЬ-ЗИМА 2023 г

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П.

Могильного и Д.Б. Никитюка.-М.: ТД ДеЛи, 2022.-245с.

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюд	Выход, г 12 лет и старше	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Белки	Жиры	Углевод		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
	1 день												
	Завтрак												
154	Запеканка из творога с молоком сгущенным	180/30	40,36	10,11	40,22	418,54	0,12	0,45	0,07	264,84	355,04	50,32	1,27
2	Бутерброд с повидлом	40/5/10	3,12	4,38	26,71	158,69	0,06	0,05	0,04	11,2	35,45	13,9	0,91
261	Чай с сахаром	200	0	0	14,52	58,05	0	0	0	6,35	0	1,35	0
	ИТОГО:		43,48	14,49	81,45	635,28	0,18	0,5	0,11	282,39	390,49	65,57	2,18
	Обед												
97	Капуста тушеная	100	2,52	2,94	10,54	80,26	0,03	21,93	0,08	56,71	40,9	20,8	1,28
79	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,8	2,88	20,17	118	0,11	6,6	0,2	29,55	58,55	23,63	1,09
188	Тефтели мясные	100/30	12,9	12,68	11,48	211,55	0,05	0,95	0,02	18,29	123,33	20,41	1,68
114	Каша рассыпчатая гречневая	180	9,8	6,86	44,29	277,89	0,26	0	0,02	25,41	216,26	145,23	5,09
	Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0	0	9,2	33,6	13,2	0,8
	Хлеб ржаной	50	3,31	0,44	21,2	101,98	0,09	0	0	9	43,5	9,5	2
241	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	19,36	77,41	0	0	0	8,46	0	1,8	0
	ИТОГО:		34,38	26,05	147,11	961,82	0,6	29,48	0,32	156,62	516,14	234,57	11,94
	ВСЕГО:		77,86	40,54	228,56	1597,1	0,78	29,98	0,43	439,01	906,63	300,14	14,12
	2 день												
	Завтрак												
53	Огурцы соленые	100	0,8	0,1	1,7	13	0,02	5	0	23	24	14	0,6
182	Биточки из говядины с соусом сметанным	100/30	16,13	17,94	15,17	286,47	0,07	0,01	0,01	21,28	158,32	27,47	2,61
137	Макаронные изделия отварные	180	6,56	4,79	41,9	236,93	0,08	0	0,02	36,36	50,78	12,78	1,19
	Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0	0	9,2	33,6	13,2	0,8
266	Какао с молоком	200	3,75	3,01	24,42	141	0,03	0,52	0,02	111,43	95,58	27,49	0,87
	ИТОГО:		30,29	26,09	103,26	772,13	0,26	5,53	0,05	201,27	362,28	94,94	6,07
	Обед												
99	Свекла, тушенная в соусе	100	1,91	5,22	10,24	95,67	0,03	4,21	0,01	45,15	51,47	20,57	1,27
66	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,84	5,05	8,96	89,44	0,07	12,45	0,21	46,85	42,75	21,42	1
200	Фрикадельки из бройлеров-цыплят с соусом сметанным с томатом	100/30	15,78	13,31	11,18	228,25	0,08	1,26	0,06	43,04	141,86	22,27	1,28
208	Картофель отварной	180	3,52	5,5	28,51	177,97	0,17	14,4	0,03	27,87	96,09	38,75	1,68
	Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0	0	9,2	33,6	13,2	0,8
	Хлеб ржаной	50	3,31	0,44	21,2	101,98	0,09	0	0	9	43,5	9,5	2
436	Напиток лимонный	200	0,2	0	25,7	105	0,01	13	0	8	5	3	0
	ИТОГО:		29,61	29,77	125,86	893,04	0,51	45,32	0,31	189,11	414,27	128,71	8,03
	ВСЕГО:		59,9	55,86	229,12	1665,17	0,77	50,85	0,36	390,38	776,55	223,65	14,1
	3 день												
	Завтрак												
99	Свекла, тушенная в соусе	100	1,91	5,22	10,24	95,67	0,03	4,21	0,01	45,15	51,47	20,57	1,27

295	Котлеты рубленые из бройлеров-цыплят	100	15,04	16,34	13,5	261,58	0,1	0,65	0,03	37,61	152,58	26,59	1,72
91	Пюре картофельное с маслом сливочным	180/5	3,8	5,29	25,57	165,45	0,15	12,4	0,13	53,46	102,28	36,18	1,46
	Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0	0	9,2	33,6	13,2	0,8
262	Чай с лимоном	200/15/7	0,16	0,01	14,92	61,56	0	1,14	0	13,29	5,1	4,58	0,43
	ИТОГО:		23,96	27,11	84,3	678,99	0,34	18,4	0,17	158,71	345,03	101,12	5,68
	Обед												
97	Капуста тушеная	100	2,52	2,94	10,54	80,26	0,03	21,93	0,08	56,71	40,9	20,8	1,28
62	Борщ с капустой и картофелем	250	2,07	5,75	12,94	112,51	0,07	8,76	0,23	50,92	50,1	25,52	1,25
161	Котлеты или биточки рыбные	100	8,84	7,94	11,65	153,63	0,09	0,39	0,01	51,93	136,12	32,75	1,07
203	Рис отварной	180	4,43	5,43	46,56	252,84	0,04	0	0,02	33,94	91,03	33,43	0,7
	Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0	0	9,2	33,6	13,2	0,8
	Хлеб ржаной	50	3,31	0,44	21,2	101,98	0,09	0	0	9	43,5	9,5	2
236	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,03	111,13	0,01	1,6	0	13,16	3,96	4,43	0,79
	ИТОГО:		24,38	22,91	149,99	907,08	0,39	32,68	0,34	224,86	399,21	139,63	7,89
	ВСЕГО:		48,34	50,02	234,29	1586,07	0,73	51,08	0,51	383,57	744,24	240,75	13,57
	4 день												
	Завтрак												
117	Каша вязкая молочная из рисовой крупы	200/5/10	5,41	6,6	44,06	257,78	0,05	0,47	0,03	97,94	122,26	29,52	0,46
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40/5/10	5,4	7,33	20,11	168,53	0,06	0,07	0,07	97,8	84,55	16,7	0,91
264	Кофейный напиток с молоком	200	3,31	2,43	26,63	142,21	0,05	0,52	0,02	111,41	87,89	19,03	0,4
	ИТОГО:		14,12	16,36	90,8	568,52	0,16	1,06	0,12	307,15	294,7	65,25	1,77
	Обед												
58	Икра свекольная	100	4,2	8,1	10,1	130,05	0,03	0	0,02	45,02	56,02	27,01	1,8
71	Рассольник ленинградский	250	2,24	5,24	16,43	122,18	0,09	6,7	0,2	51,66	69,98	26,54	1,2
197	Рагу из птицы	100/180	25,41	29,07	23,53	458,94	0,22	12,82	0,56	42,78	262	58,98	3,02
	Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0	0	9,2	33,6	13,2	0,8
	Хлеб ржаной	50	3,31	0,44	21,2	101,98	0,09	0	0	9	43,5	9,5	2
241	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	19,36	77,41	0	0	0	8,46	0	1,8	0
	ИТОГО:		38,21	43,1	110,69	985,29	0,49	19,52	0,78	166,12	465,1	137,03	8,82
	ВСЕГО:		52,33	59,46	201,49	1553,81	0,65	20,58	0,9	473,27	759,8	202,28	10,59
	5 день												
	Завтрак												
к/к	Горошек зеленый отварной	100	3,01	0,19	6,31	38,8	0,08	4	0	18	55,8	18,9	0,63
144	Омлет натуральный	200	18,59	20,89	3,39	276,2	0,09	0,27	0,39	127,64	279,04	21,11	3,22
1	Бутерброд с маслом сливочным	40/5	3,1	8,5	20,15	169,53	0,06	0	0,07	10,4	35,5	13,2	0,82
262	Чай с лимоном	200/15/7	0,16	0,01	14,92	61,56	0	1,14	0	13,29	5,1	4,58	0,43
	ИТОГО:		24,86	29,59	44,77	546,09	0,23	5,41	0,46	169,33	375,44	57,79	5,1
	Обед												
53	Капуста соленая	100	1,8	0,1	3	23	0,02	30	0	48	31	16	0,6

108	Суп картофельный с клецками	250	4,07	5,39	23	156,86	0,09	4,6	0,23	35,71	65,94	21,05	1,02
200	Фрикадельки из бройлеров-цыплят с соусом сметанным с томатом	100/30	15,78	13,31	11,18	228,25	0,08	1,26	0,06	43,04	141,86	22,27	1,28
114	Каша рассыпчатая пшеничная	180	7,6	9,89	44,61	297,71	0,15	0	0,05	36,05	161,67	37,93	2,74
	Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0	0	9,2	33,6	13,2	0,8
	Хлеб ржаной	50	3,31	0,44	21,2	101,98	0,09	0	0	9	43,5	9,5	2
436	Напиток лимонный	200	0,2	0	25,7	105	0,01	13	0	8	5	3	0
	ИТОГО:		35,81	29,38	148,76	1007,53	0,5	48,86	0,34	189	480,57	122,93	8,44
	ВСЕГО:		60,67	58,97	193,53	1553,62	0,73	54,27	0,8	358,33	856,01	180,72	13,54
	6 день												
	Завтрак												
53	Капуста соленая	100	1,8	0,1	3	23	0,02	30	0	48	31	16	0,6
199	Плов из птицы	100/180	27,18	27,45	48,84	552,41	0,15	3,39	0,36	31,66	280,09	59,76	2,44
	Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0	0	9,2	33,6	13,2	0,8
264	Кофейный напиток с молоком	200	3,31	2,43	26,63	142,21	0,05	0,52	0,02	111,41	87,89	19,03	0,4
	ИТОГО:		35,34	30,23	98,54	812,35	0,28	33,91	0,38	200,27	432,58	107,99	4,24
	Обед												
97	Капуста тушеная	100	2,52	2,94	10,54	80,26	0,03	21,93	0,08	56,71	40,9	20,8	1,28
78	Суп картофельный с горохом	250	5,73	4,54	18,75	139,02	0,19	4,6	0,22	35,7	77,71	32,49	1,9
295	Котлеты рубленые из бройлеров-цыплят	100	15,04	16,34	13,5	261,58	0,1	0,65	0,03	37,61	152,58	26,59	1,72
207	Макаронные изделия отварные	180	6,56	4,79	41,9	236,93	0,08	0	0,02	36,36	50,78	12,78	1,19
	Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0	0	9,2	33,6	13,2	0,8
	Хлеб ржаной	50	3,31	0,44	21,2	101,98	0,09	0	0	9	43,5	9,5	2
236	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,03	111,13	0,01	1,6	0	13,16	3,96	4,43	0,79
	ИТОГО:		36,37	29,46	152,99	1025,63	0,56	28,78	0,35	197,74	403,03	119,79	9,68
	ВСЕГО:		71,71	59,69	251,53	1837,98	0,84	62,69	0,73	398,01	835,61	227,78	13,92
	7 день												
	Завтрак												
117	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	200/5/10	7,61	8,85	38,36	263,94	0,17	0,52	0,04	124,44	190,84	58,32	1,53
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	40/5/10	5,40	7,33	20,11	168,53	0,06	0,07	0,07	97,80	84,55	16,70	0,91
263	Чай с молоком или сливками	200	1,51	1,21	17,05	85,44	0,01	0,28	0,01	59,74	39,71	8,97	0,41
	ИТОГО:		14,52	17,39	75,52	517,91	0,24	0,87	0,12	281,98	315,10	83,99	2,85
	Обед												
99	Свекла, тушенная в соусе	100	1,91	5,22	10,24	95,67	0,03	4,21	0,01	45,15	51,47	20,57	1,27
62	Борщ с капустой и картофелем	250	2,07	5,75	12,94	112,51	0,07	8,76	0,23	50,92	50,1	25,52	1,25
158	Рыба, тушенная в томате с овощами	100/30	19,17	2,84	2,24	111,76	0,11	1,83	0,24	52,66	273,35	66,37	1,09
91	Пюре картофельное с маслом сливочным	180/5	3,8	5,29	25,57	165,45	0,15	12,4	0,13	53,46	102,28	36,18	1,46
	Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0	0	9,2	33,6	13,2	0,8
	Хлеб ржаной	50	3,31	0,44	21,2	101,98	0,09	0	0	9	43,5	9,5	2

241	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	17,30	11,74	0	0	0	0	0	0	0
	ИТОГО:		33,31	19,79	111,62	759,51	0,51	27,2	0,61	228,85	554,3	173,14	7,87
	ВСЕГО:		47,83	37,18	187,14	1277,42	0,75	28,07	0,73	510,83	869,4	257,13	10,72
	8 день												
	Завтрак												
97	Капуста тушеная	100	2,52	2,94	10,54	80,26	0,03	21,93	0,08	56,71	40,9	20,8	1,28
161	Котлеты рыбные с соусом сметанным с луком	100/30	12,69	4,24	11,88	136,92	0,08	0,63	0,04	67,89	182,18	42,38	0,92
137	Макаронные изделия отварные	180	6,56	4,79	41,9	236,93	0,08	0	0,02	36,36	50,78	12,78	1,19
	Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0	0	9,2	33,6	13,2	0,8
261	Чай с сахаром	200	0	0	14,52	58,05	0	0	0	6,35	0	1,35	0
	ИТОГО:		24,82	12,22	98,91	606,89	0,25	22,56	0,14	176,51	307,46	90,51	4,19
	Обед												
53	Капуста соленая	100	1,8	0,1	3	23	0,02	30	0	48	31	16	0,6
74	Суп картофельный с крупой	250	2,41	2,85	20,51	117,51	0,1	6,6	0,2	28,56	64,22	26,69	1
184	Котлеты домашние	100	12,75	13,84	9,61	213,65	0,06	0,09	0	16,44	120,13	19,75	1,96
	Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0	0	9,2	33,6	13,2	0,8
	Хлеб ржаной	50	3,31	0,44	21,2	101,98	0,09	0	0	9	43,5	9,5	2
436	Напиток лимонный	200	0,2	0	25,7	105	0,01	13	0	8	5	3	0
	ИТОГО:		23,52	17,48	100,09	655,87	0,34	49,69	0,2	119,2	297,45	88,14	6,36
	ВСЕГО:		48,34	29,7	199	1262,76	0,59	72,25	0,34	295,71	604,91	178,65	10,55
	9 день												
	Завтрак												
53	Огурцы соленые	100	0,8	0,1	1,7	13	0,02	5	0	23	24	14	0,6
198	Птица или кролик тушеные в соусе	100/30	25,14	30	1,81	377,17	0,08	1,02	0,11	27,91	213,56	23,76	2,07
91	Пюре картофельное с маслом сливочным	180/5	3,8	5,29	25,57	165,45	0,15	12,4	0,13	53,46	102,28	36,18	1,46
	Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0	0	9,2	33,6	13,2	0,8
264	Кофейный напиток с молоком	200	3,31	2,43	26,63	142,21	0,05	0,52	0,02	111,41	87,89	19,03	0,4
	ИТОГО:		36,1	38,07	75,78	792,56	0,36	18,94	0,26	224,98	461,33	106,17	5,33
	Обед												
58	Икра свекольная	100	4,2	8,1	10,1	130,05	0,03	0	0,02	45,02	56,02	27,01	1,8
78	Суп картофельный с горохом	250	5,73	4,54	18,75	139,02	0,19	4,6	0,22	35,7	77,71	32,49	1,9
199	Плов из птицы	100/180	27,18	27,45	48,84	552,41	0,15	3,39	0,36	31,66	280,09	59,76	2,44
	Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0	0	9,2	33,6	13,2	0,8
	Хлеб ржаной	50	3,31	0,44	21,2	101,98	0,09	0	0	9	43,5	9,5	2
236	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,03	111,13	0,01	1,6	0	13,16	3,96	4,43	0,79
	ИТОГО:		43,63	40,94	145,99	1129,32	0,53	9,59	0,6	143,74	494,88	146,39	9,73
	ВСЕГО:		79,73	79,01	221,77	1921,88	0,89	28,53	0,86	368,72	956,21	252,56	15,06
	10 день												
	Завтрак												
58	Икра свекольная	100	4,2	8,1	10,1	130,05	0,03	0	0,02	45,02	56,02	27,01	1,8

200	Фрикадельки из бройлеров-цыплят с соусом сметанным с томатом	100/30	15,78	13,31	11,18	228,25	0,08	1,26	0,06	43,04	141,86	22,27	1,28
114	Каша рассыпчатая пшеничная	180	7,6	9,89	44,61	297,71	0,15	0	0,05	36,05	161,67	37,93	2,74
	Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0	0	9,2	33,6	13,2	0,8
262	Чай с лимоном	200/15/7	0,16	0,01	14,92	61,56	0	1,14	0	13,29	5,1	4,58	0,43
	ИТОГО:		30,79	31,56	100,88	812,3	0,32	2,4	0,13	146,6	398,25	104,99	7,05
	Обед												
53	Капуста соленая	100	1,8	0,1	3	23	0,02	30	0	48	31	16	0,6
64	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,86	5,94	16,42	135,85	0,1	6,36	0,23	56,21	90,33	32,95	1,65
188	Тефтели мясные	100/30	12,9	12,68	11,48	211,55	0,05	0,95	0,02	18,29	123,33	20,41	1,68
203	Рис отварной	180	4,43	5,43	46,56	252,84	0,04	0	0,02	33,94	91,03	33,43	0,7
	Хлеб пшеничный	40	3,05	0,25	20,07	94,73	0,06	0	0	9,2	33,6	13,2	0,8
	Хлеб ржаной	50	3,31	0,44	21,2	101,98	0,09	0	0	9	43,5	9,5	2
241	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	19,36	77,41	0	0	0	8,46	0	1,8	0
	ИТОГО:		29,35	24,84	118,73	819,95	0,36	37,31	0,27	174,64	412,79	125,49	7,43
	ВСЕГО:		60,14	56,4	219,61	1632,25	0,68	39,71	0,4	321,24	811,04	230,48	14,48
	Всего за 10 дней		606,85	526,31	2166,04	15888,06	7,41	438,01	6,06	3939,07	8120,4	2294,14	130,65
	Итого за 1 день пищевых веществ:		50,5708	43,9025	180,503	1324,005	0,6175	36,501	0,505	328,2558	676,7	191,178	10,8875

Проводится ежедневная С-витаминизация третьих блюд

*-можно готовить без добавления сахара, при подаче сахар можно подавать порционно (фасованный) или в сахарнице.

Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под редакцией М.П. Могильного и Д.Б. Никитюка.-М.: ТД ДеЛи, 2022.-245с.

	Всего за 10 дней завтраки		278,28	243,11	854,21	6743,02	2,62	109,58	1,94	2149,19	3682,66	878,32	44,46
	Итого за 1 день пищевых веществ завтраки:		23,19	20,26	71,18	561,92	0,22	9,13	0,16	179,10	306,89	73,19	3,71
	Всего за 10 дней обеды		328,57	283,72	1311,83	9145,04	4,79	328,43	4,12	1789,88	4437,74	1415,82	86,19
	Итого за 1 день пищевых веществ обеды:		27,38	23,64	109,32	762,09	0,40	27,37	0,34	149,16	369,81	117,99	7,18