

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ СОШ №14 имени
Н.Н. Знаменского



Дулникова В.В.
2024 год

*Десятидневное меню горячего завтрака учащихся, получающих общее образование
в Туркменском муниципальном округе
Ставропольского края на 2024-2025 учебный год.*

5-11 класс

Возрастная категория: с 11 до 17 Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников

Москва, ДеЛи принт, 2005

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

День: понедельник

Неделя: первая

ЗАВТРАК

291	Плов из мяса цыпленка - бройлера	100/180	19,47	22,53	31,87	408	0,09	1,87	48,2	0,95	24,4	161,47	37,19	201,6
71	Помидоры свежие (соленые) в нарезке	1/100	0,39	0,05	0,83	5	0,01	2,45	0	1,91	11,27	11,76	6,86	2,5
381	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 I сорт	1/60	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	1/40	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	660	29,35	25,97	93,70	716,90	48,80	5,62	69,50	16,46	111,27	237,93	75,35	230,90

День: вторник

Неделя: первая

173	Запеканка из творога с соусом молочным сладким	200/50	5,7	6,8	41,7	252,6	0	1,3	0	0,3	61,8	108,3	35,2	0,5
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 I сорт	1/60	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	1/40	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	540	10,76	7,66	92,26	476,8	36,406	2,7	12,3	11,72	86,9	119,1	43,3	13,8

День: среда

Неделя: первая

ЗАВТРАК

245	Котлеты из мяса говядины	1/100	15,58	13,6	15,02	244	0,081	0,1	5,8	0	60,9	164,68	32,48	1,64
171	Каша пшеничная рассыпчатая	1/180	3,6	4,76	26,83	214,4	0,34	0	30	3,23	31,05	236,1	156,4	35,3
71	Орехи свежие (соленые) в нарезке	1/100	0,39	0,05	0,83	5	0,01	2,45	0	1,91	11,27	11,76	6,86	2,5
Пром	Сок яблочный	1/200	1	0,2	19,6	83,4	0	4	0	0	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный I сорт	1/60	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	1/40	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	26,96	19,60	106,08	747,20	49,13	6,55	57,10	18,74	130,72	437,74	216,34	68,74

День: четверг
Неделя: первая

ЗАВТРАК														
102403	Тертлеги 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	Пюре картофельное (при наличии обору/ловани)	1/180	3,15	6,9	26,25	181,6	0,195	29,19	14,5	5,91	113,65	161,33	52,95	27,4
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/60	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	1/40	1,41	0,21	14,94	64,2	12,3	0	9	2,3	1,2	2,6	6,3	14,2
1167	Чай с сахаром	200/15	0,2	0,05	15,01	61	0,001	0,1	0	0	14,58	8,24	4,4	0
	Итого за завтрак	595	23,03	10,05	96,26	524,91	48,97	30,52	106,68	20,21	328,78	454,01	88,46	54,39
День: пятница														
Неделя: первая														

ЗАВТРАК														
295	Котлета из мяса цыпленка бройлера	1/100	6,88	7,17	7,85	196,8	0,049	0,43	5,4	13,2	12	74,32	12	16,6
202	Макаронь отварные с маслом сливочным крестьянским 72,5%	180/7	5,4	6,33	27,53	225	0,146	0,04	48,8	0,59	36,75	91,19	31,5	52,9
71	Огурцы свежие (соленые) в нарезке	1/100	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	1/60	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	1/40	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	687	19,14	14,62	101,71	715,20	48,91	4,32	75,50	29,42	86,32	190,67	64,76	99,50
День: понедельник														
Неделя: вторая														

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
302	Каша гречневая расыпчатая	1/180	13,18	10,68	59,2	176,5	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	1/60	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	1/40	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	695	41,78	29,71	125,00	715,20	49,21	7,44	128,80	17,99	88,94	496,45	248,89	78,01

День: вторник

Неделя: вторник

ЗАВТРАК														
295	Тертлеги из мяса говядины	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
171	Каша пшеничная рассыпчатая	1/180	3,6	4,76	26,83	214,4	0,34	0	30	3,23	31,05	236,1	156,4	35,3
342	Компот из свежих яблок	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	1/60	4,98	0,78	28,86	136,2	0,064	0	12,3	11,3	12,3	8,6	6,3	12,3
	Хлеб ржаной	1/40	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	630	31,28	23,67	94,73	757,70	49,11	4,84	118,80	17,04	77,39	405,95	190,54	64,41

День: среда

Неделя: вторник

ЗАВТРАК														
284	Тертлеги из мяса дышленка бройлера в соусе сметанном с томатом	100/50	11,85	20,6	10,5	294	3,2	6,35	4,1	7,9	8,6	3,8	4,6	0,1
171	Каша ячневая рассыпчатая	1/180	13,18	10,68	59,2	176,5	0,448	0	40	4,3	41,4	314,8	208,55	47,1
377	Чай с сахаром и лимонном	200/15/7	0,26	0,06	15,22	62	0,004	2,9	0	0,11	17,38	9,78	5,24	0,1
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/60	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	1/40	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	652	31,68	32,33	128,72	732,90	52,35	9,25	65,40	25,91	80,88	339,58	230,99	73,80

День: четверг

Неделя: вторник

ЗАВТРАК														
235	Шницель рыбный	1/100	12,78	6,64	7,57	141	0,067	2,52	12,1	1,16	40,39	166,58	23,45	1,9
128	Пюре картофельное (при наличии абсорбента)	1/180	3,15	6,9	26,25	181,6	0,195	29,19	14,5	5,91	113,65	161,33	52,95	1
71	Огурцы свежие (соленые) в нарезке	1/100	0,39	0,05	0,83	5	0,01	2,45	0	1,91	11,27	11,76	6,86	12,3
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
	Яблоко калиброванное 1шт	1/150	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	22	0,1	4,4
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/60	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	1/40	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	830	26,61	17,78	115,25	725,50	48,97	55,46	47,90	22,58	272,91	426,37	114,66	46,40

День: пятница

Неделя: вторая

ЗАВТРАК														
290	Мясо цыпленка бройлера, тушеное 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
302	Рис рассыпчатый	1/180	3,6	4,76	26,83	214,4	0,34	0	30	3,23	31,05	236,1	156,4	35,3
Пром	Соё ялочный	1/200	1	0,2	19,6	83,4	0	4	0	0	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный 1 сорт	1/60	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	1/40	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	630	26,19	28,55	105,03	822,20	49,10	4,54	58,05	33,33	73,55	354,20	192,00	85,40
	Итого за весь период	6599,00	266,78	209,94	1058,74	6934,51	480,95	131,24	740,03	213,40	1337,66	3462,00	1465,29	815,35

Средняя стоимость дня:

Химический состав:

Белки 26,678
Жиры 20,994
Углеводы 105,874
Энергетическая ценность 693,451

Меню подготовил:

Техник-технолог МКУ "Центр по ОУО"

Основание:

Л. С. Труханова