

СОГЛАСОВАНО

И.о. начальника территориального отдела
Управления Роспотребнадзора по
Ставропольскому краю в г. Ессентуки

Е.В. Черенко

« 1 » 09 2022 г.



СОГЛАСОВАНО

Директор МБОУ СОШ № 8 Предгорного
муниципального округа Ставропольского
края

В.В. Григорян

« 1 » 09 2022 г.



УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО «Рената»

С.О. Арамян

« 1 » 09 2022 г.



ПЕРСПЕКТИВНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ МБОУ СОШ № 8
ПРЕДГОРНОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА СК
НА 2022 – 2023 УЧЕБНЫЙ ГОД
для обучающихся 5 - 11 классов

Меню составлено согласно нормативных документов:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей М.П. Могильный, В.А. Тутельян, Москва, 2012 г..
2. Голунова Л.Е. – сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания, Москва, 2005 г.
3. Таблицы химического состава и калорийности российских продуктов питания И.М. Скурихин, В.А. Тутельяна, Москва, 2008 г.

Первый день (первая неделя)

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак													
14	Масло сливочное крестьянское	10	0,1	8,2	0,1	75	0,001	0	0,04	2,4	3	0,05	0,02
15	Сыр твердых сортов порционный	20	4,6	5,8	0	72	0,04	0,16	0,03	100	64	4	0,1
183	Каша гречневая молочная с сахаром	240	14,5	8,13	76,13	436		0	0,03	20,14	277,3	188	6,2
	Хлеб пшеничный	30	2,05	0,8	12,2	74	0,043	0	0	6,44	22,13	4,26	0,315
	Биоогурт в индивидуальной упаковке	125	5,6	6,4	8,2	113		0	0	10,71	1	2,34	0,05
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	16	65	0,001	0,33	0	3,71	0,58	2,35	0,05
	Итого завтрак	647	27,05	29,33	112,63	835,00	0,965	0,49	0,1	143,4	358,01	199,01	6,735
Обед													
87	Щи из свежей капусты	250	1,8	5	6,9	80,61		33,4	0,2	51,5	36,2	19,6	0,9
268	Котлета из говядины с соусом	100/50	12,9	13,5	11,8	229,83		0	0	0,4	89,6	21,8	2,3
309	Макароны отварные	180	15,17	5,41	101,48	525,04	0,247	0	0,02	28,91	128,2	23,3	2,34
71	Помидор свежий или соленый	100	0,6	0,1	2,3	13		12,5	0,000	7	13	10	0,45
	Хлеб пшеничный	20	2,05	0,8	12,2	74	0,043	0	0	6,44	22,13	4,26	0,315
	Хлеб ржаной	30	2,31	0,42	11,28	60,3	0,06	0	0	5,94	3,48	10,26	0,8
349	Компот из сухофруктов	200	0,38	0	31,4	127,2	0,003	0,3	0	26,18	11,55	6,53	0,96
	Итого обед	930	35,21	25,23	177,36	1109,77	0,383	46,2	0,22	126,37	304,16	95,45	8,065
	Всего	1577	62,26	54,56	289,99	1944,77	1,348	46,69	0,32	269,77	662,17	294,46	14,8

Второй день (первая неделя)

N-° рецепта	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак													
14	Масло сливочное крестьянское	10	0,1	8,2	0,1	75	0,001	0	0,04	2,4	3	0,05	0,02
188	Запеканка рисовая с творогом и сгущенным молоком	220/20	6,1	11,3	43,4	300	0,08	1,3	0,06	132,3	119,35	20,38	0,44
	Хлеб пшеничный	30	2,05	0,8	12,2	74	0,043	0	0	6,44	22,13	4,26	0,315
	Яблоко сезонное калиброванное	1 шт.	0,33	0,21	17,43	66	0,045	247,2	0	24	16,5	13,5	1,2
382	Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,74	150,8	0,036	1,19	0,02	115,61	85,42	14,7	0,17
	Итого завтрак	540	12,34	23,71	99,87	665,80	0,205	249,6	0,12	280,75	246,4	52,89	2,145
Обед													
96	Рассольник Ленинградский	250	3,7	5,4	27,18	174,6	0,22	34	0	61,14	99,8	49,75	1,75
229	Минтай тушеный с овощами	100/100	18,2	9,6	9,6	198	0,18	16,3	0	94,44	340,48	87,12	1,88
327	Картофель отварной с маслом	180/10	2,7	6,3	21,1	151,4	0,64	25,94	0,03	41,09	101,38	32,67	1,17
71	Помидор свежий или соленый	100	0,6	0,1	2,3	13	0,03	12,5	0	7	13	10	0,45
	Хлеб пшеничный	20	2,05	0,8	12,2	74	0,043	0	0	6,44	22,13	4,26	0,315
	Хлеб ржаной	30	2,31	0,42	11,28	60,3	0,06	0	0	5,94	3,48	10,26	0,8
352	Кисель из яблок	200	0,38	0	31,4	127,2	0,003	0,3	0	26,18	11,55	6,53	0,96
	Итого обед	990	29,94	22,62	115,06	798,5	1,176	89,04	0,03	242,23	591,82	200,59	7,325
	Всего	1530	42,28	46,33	214,93	1464,30	1,381	338,7	0,15	522,98	838,22	253,48	9,47

Третий день (первая половина)

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
	Завтрак												
14	Масло сливочное крестьянское	10	0,1	8,2	0,1	75	0,001	0	0,04	2,4	3	0,05	0,02
210	Омлет натуральный	180	5,6	7,7	5,6	140	0,033	0	0,13	24,36	78,9	4,99	1,01
131	Горошек овощной отварной	30	14	20,5	2	29	44	0	0	11,5	32	10,7	6,8
	Хлеб пшеничный	30	2,56	1,12	18,34	95,05	0,04	0	0	6,44	22,13	4,26	0,32
	Яблоко сезонное калиброванное	1 шт.	0,33	0,21	17,48	66	0,045	247,2	0	24	16,5	13,5	1,2
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,76	3,2	26,74	150,8	0,036	1,19	0,02	115,61	85,42	14,7	0,17
	<i>Итого завтрак</i>	540	26,05	40,93	70,21	555,85	44,16	248,3	0,19	184,31	237,95	48,2	9,52
	Обед												
99	Суп овощной со сметаной	250	3	4,2	10,2	91	0,1	11	0,2	30	53	22	0,8
279	Биточки из говядины с соусом	100/50	12,9	13,5	11,8	219,8	0	0	0	3,9	89,6	21,8	2,3
305	Рис припущенный	180	3,6	4,75	39,3	214,35	0,05	0	0,03	11,46	83,03	27,4	0,6
	Хлеб пшеничный	20	2,05	0,8	12,2	74	0,043	0	0	6,44	22,13	4,26	0,315
	Хлеб ржаной	30	2,31	0,42	11,28	60,3	0,06	0	0	5,94	3,48	10,26	0,8
348	Компот из яблок	200	0,1	0	26,9	110,2	0	3	0	15,2	9,1	5	0,1
	<i>Итого обед</i>	830	23,96	23,67	111,68	769,66	0,253	14	0,23	72,94	260,34	90,72	4,915
	Всего	1370	50,01	64,6	181,89	1325,50	44,41	262,3	0,42	257,25	498,29	138,92	14,435

Четвертый день (первая неделя)

№ рец	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
	завтрак												
14	Масло сливочное	10	0,1	8,2	0,1	75	0,01	0	0,04	2,4	3	0,05	0,02
294	Котлета рубленая из птицы с соусом	100/50	16,56	6,74	14,43	185,41	0,07	0	0	10,07	123,6	19,68	1,18
302	Каша пшеничная	180	11,2	2,1	1,2	29	0,41	0	0	5	34	11	3
	Хлеб пшеничный	30	2,05	0,8	12,2	74	0,043	0	0	6,44	22,13	4,26	0,315
	Яблоко сезонное калиброванное	1 шт.	0,33	0,21	17,43	66	0,045	247,2	0	24	16,5	13,5	1,2
382	Какао с молоком	200	3,1	2,4	17,2	103,5	0	1,3	0	0	53,5	18,7	0,3
	<i>Итого завтрак</i>	660	33,34	20,45	62,56	532,91	0,569	248,5	0,04	47,91	252,73	67,19	6,015
	Обед												
82	Борщ с капустой и картофелем	250	2,3	5,15	15,77	118,5	0,08	25,9	0	62,57	63,2	30,5	1,45
23d	Котлета рыбная из минтая с соусом	100/50	10,24	9,22	12,68	176	0,08	0,94	0	37,94	143,68	33,2	0,816
327	Картофель отварной тушеный с маслом	180	2,7	6,3	21,1	151,4	0,64	25,94	0,03	41,09	101,38	32,67	1,17
71	Помидор свежий или соленый	100	0,6	0,1	2,3	13		0,03	12,5	0	7	13	10
	Хлеб пшеничный	20	2,05	0,8	12,2	74	0,043	0	0	6,44	22,13	4,26	0,315
	Хлеб ржаной	30	2,31	0,42	11,28	60,3	0,06	0	0	5,94	3,48	10,26	0,8
349	Компот из сухофруктов	200	0,2	0	16	65	0,001	0,33	0	3,71	0,58	2,35	0,05
	<i>Итого обед</i>	930	20,13	22,1	106,46	711,2	0,949	300,3	0,03	181,69	350,95	126,74	5,801
	Всего	1590	53,47	42,55	169,02	1244,11	1,518	548,7	0,07	229,6	603,68	193,93	11,816

Питание донор (первая неделя)

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
Завтрак													
14	Масло сливочное крестьянское	10	0,1	8,2	0,1	75	0,001	0	0,04	2,4	3	0,05	0,02
15	Сыр твердых сортов порционный	20	4,6	5,8	0	72	0,04	0,16	0,03	100	54	5	0,1
173	Каша вязкая молочная из Геркулеса	240	6,6	9,7	24,4	210,3	0,1	1,3	0,1	150,9	188,3	52,9	2,6
	Хлеб пшеничный	30	2,05	0,8	12,2	74	0,043	0	0	6,44	22,13	4,26	0,315
	Фрукт сезонный	1 шт.	3	0	47,2	200	0,08	20	0	16	56	84	1,2
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15	60	0	0,005	0	3,39	0,41	2,26	0,05
	<i>Итого завтрак</i>	585	16,45	24,5	98,9	691,30	0,264	21,47	0,17	279,13	323,84	148,47	4,285
Обед													
102	Суп картофельный с горохом	250	5,07	5,35	23,85	163,75	0,23	12,3g	0	4s,51	107,93	43,1	1,98
294	Котлета рубленая из птицы с соусом	100/20	16,56	6,74	14,43	185,41	0,07	0	0	10,07	123,6	19,68	1,18
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	3,77	4	15,7	113,51	0,064	80,44	0,020	94,9	67,84	30,1	1,37
71	Огурец свежий или соленый	100	0,4	0	1,7	8	0,02	3,5	0	8,5	15	7	0,25
	Хлеб пшеничный	20	2,05	0,8	12,2	74	0,043	0	0	6,44	22,13	4,26	0,315
	Хлеб ржаной	30	2,31	0,42	11,28	60,3	0,06	0	0	5,94	3,48	10,26	0,8
	Сок фруктовый в упаковке	200	1	0	24,4	101,6	0,04	4	0	40	24	18	0,8
	<i>Итого обед</i>	900	31,16	17,31	103,56	706,57	0,527	100,3	0,02	211,36	363,98	132,4	6,695
	Всего	1485	47,61	41,81	202,46	1397,87	0,791	121,8	0,19	490,49	687,82	280,87	10,98

Первый день (вторая неделя)

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамины			Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
завтрак													
14	Масло сливочное крестьянское	10	0,1	8,2	0,1	75	0,001	0	0,04	2,4	3	0,05	0,02
15	Сыр твердых сортов порционный	20	4,6	5,8	0	72	0,04	0,16	0,03	100	54	5	0,1
171	Каша вязкая рисовая молочная	240	6,58	5,05	41,3	2,37	0,175	0	0,02	1,26	153,48	0,03	2,56
	Хлеб пшеничный	30	2,56	1,12	18,34	95,05	0,04	0	0	6,44	22,13	4,26	0,32
	Биоогурт в индивидуальной уп	125	5,6	6,4	8,2	113	0,5	0	0	10,71	1	2,35	0,05
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	16	65	0,001	0,33	0	3,71	0,58	2,35	0,05
	Итого завтрак	647	19,64	26,57	83,94	422,42	0,757	0,49	0,09	124,52	234,19	14,04	3,1
Обед													
101	Суп картофельный с рисом	250	2,1	5,98	16,6	119,5	0,08	20	0	34,66	61,2	17,873	1
268	Биточки из говядины с маслом	100/10	12,9	13,5	11,8	219,8	0	0	0	3,9	89,6	21,8	2,3
321	Капуста тушеная	180	3,5	7,3	15,7	144,1	0,1	80	0,1	92,5	64,7	32,2	1,9
71	Помидор свежий	100	0,6	0,1	2,3	13	0,03	12,5	0	7	13	10	0,45
	Хлеб пшеничный	20	2,05	0,8	12,2	74	0,043	0	0	6,44	22,13	4,26	0,315
	Хлеб ржаной	30	2,31	0,42	11,28	60,3	0,06	0	0	5,94	3,48	10,26	0,8
349	Компот из сухофруктов	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	9,4	0	2	0
	Итого обед	890	23,46	28,1	89,28	708,1	0,313	112,5	0,1	159,84	254,11	98,39	6,765
	Всего	1537	43,1	54,67	173,22	1130,52	1,07	112,99	0,19	284,36	488,6	112,43	9,865

Второй день (вторая неделя)

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамины			Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак													
14	Масло сливочное крестьянское	10	0,1	8,2	0,1	75	0,001	0	0,04	2,4	3	0,05	0,02
234	Биточки рыбные из минтая с мас	100/10	10,24	9,22	12,68	176	0,08	0,94	0	37,94	143,68	33,2	0,816
327	Картофель отварной с маслом	180	2,7	6,3	21,1	151,4	0,64	25,94	0,03	41,09	101,38	32,67	1,17
	Хлеб пшеничный	30	2,05	0,8	12,2	74	0,043	0	0	6,44	22,13	4,26	0,315
	Фрукт сезонный	1 шт.	0,33	0,21	17,43	66	0,045	247,15	0	24	16,5	13,5	1,2
377	Чай с сахаром	200/15	0,2	0	16	65	0,001	0,33	0	3,71	0,58	2,35	0,05
	Итого завтрак	635	15,62	24,73	79,51	607,40	0,81	274,36	0,07	115,58	287,27	86,03	3,571
Обед													
99	Суп овощной со сметаной	250	3	4,2	10,2	91	0,1	11	0,2	30	53	22	0,8
290	Птица тушеная в соусе	100/80	10,56	11,92	3,2	162,4	0,06	1,072	0,04	19,24	102,4	12,39	0,87
305	Рис припущенный	180	3,6	4,75	39,3	214,35	0,05	0	0,03	11,46	83,03	27,4	0,6
	Хлеб пшеничный	20	2,05	0,8	12,2	74	0,043	0	0	6,44	22,13	4,26	0,315
	Хлеб ржаной	30	2,31	0,42	11,28	60,3	0,06	0	0	5,94	3,48	10,26	0,8
348	Компот (замороженных фруктов)	200	0,38	0	31,4	127,2	0,003	0,3	0	26,18	11,55	6,53	0,96
	Итого обед	860	21,9	22,09	107,58	729,25	0,316	12,372	0,27	99,26	275,59	82,84	4,345
	Всего	1495	22,1	22,09	123,58	794,25	0,317	12,702	0,27	102,97	276,17	85,19	4,395

Третий день (вторая неделя)

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
завтрак													
14	Масло сливочное крестьянское	10	0,1	8,2	0,1	75	0,001	0	0,04	2,4	3	0,05	0,02
210	Омлет натуральный	180	5,3	7,7	5,6	140	0,033	0	0,13	24,36	78,9	4,99	1,01
131	Горошек овощной отварной	30	14	20,5	2	29	44	0	0	11,5	32	10,7	6,8
	Хлеб пшеничный	30	2,56	1,12	18,54	95,05	0,04	0	0	6,44	22,13	4,26	0,32
	Яблоко сезонное калиброванное	1 шт.	0,33	0,21	17,43	66	0,045	247,15	0	24	16,5	13,5	1,2
382	Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,74	150,8	0,036	1,19	0,02	115,61	85,42	14,7	0,17
	Итого завтрак	540	26,05	40,93	70,21	555,85	44,155	248,34	0,19	184,31	237,95	48,2	9,52
Обед													
82	Борщ с капустой и картофелем	250	2,3	5,15	15,77	118,5	0,08	25,9	0	62,57	63,2	30,5	1,45
291	Плов из птицы	180/100	23,1	23,6	22	394,1	0,1	4,8	0,3	2,9	239,6	42,3	2,1
71	Огурец свежий или соленый	100	0,4	0	1,7	8	0,02	3,5	0	8,5	15	7	0,25
	Хлеб пшеничный	20	2,05	0,8	12,2	74	0,043	0	0	6,44	22,13	4,26	0,315
	Хлеб ржаной	30	2,31	0,42	11,28	60,3	0,06	0	0	5,94	3,48	10,26	0,8
	Сок фруктовый в упаковке	200	1	0	24,4	101,6	0,04	4	0	40	24	18	0,8
	Итого обед	880	31,16	29,97	87,35	756,5	0,343	38,2	0,3	126,35	367,41	112,32	5,715
	Всего	1420	57,21	70,9	157,56	1312,35	44,498	286,54	0,49	310,66	605,36	160,52	15,235

Четвертый день (вторая неделя)

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		B1	C	A	Ca	P	Mg	Fe
завтрак													
14	Масло сливочное крестьянское	10	0,1	8,2	0,1	75	0,001	0	0,04	2,4	3	0,05	0,02
15	Сыр твердых сортов порционный	20	4,6	5,8	0	72	0,04	0,16	0,026	100	54	5	0,1
173	Каша вязкая молочная пшенная	240	8,3	8,3	40	267	0,1	1,3	0,1	1	210,3	42,6	2,6
	Хлеб пшеничный	30	2,05	0,8	12,2	95,05	0,043	0	0	6,44	22,13	4,26	0,315
	Фрукт сезонный	1 шт.	3	0	47,2	200	0,08	20	0	16	56	84	1,2
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	16	65	0,001	0,33	0	3,71	0,58	2,35	0,05
	Итого завтрак	612	18,25	23,1	115,5	640,00	0,265	21,79	0,166	129,55	346,01	138,26	4,285
Обед													
103	Суп с макаронными изделиями	250	2,65	2,78	24,23	132,5	0,12	16,5	0	24,47	63,5	25,8	0,99
279	Тефтели из говядины	100/50	13,75	11,43	6,84	178,33	0,04	0	0	10,24	113,4	18,04	0,96
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	3,77	4	15,7	113,51	0,064	80,44	0,020	94,9	67,84	30,1	1,37
71	Помидор свежий или соленый	100	0,6	0,1	2,4	13	0,03	12,5	0,000	7	13	10	0,45
	Хлеб пшеничный	20	2,05	0,8	12,2	74	0,043	0	0	6,44	22,13	4,26	0,315
	Хлеб ржаной	30	2,31	0,42	11,28	60,3	0,06	0	0	5,94	3,48	10,26	0,8
256	Напиток из плодов шиповника	200	0,2	0	16	65	0,001	0,33	0	3,71	0,58	2,35	0,05
	Итого обед	930	25,33	19,53	88,55	636,64	0,358	109,77	0,02	152,7	283,93	100,81	4,935
	Всего	1542	43,58	42,63	204,05	1389,64	0,623	131,56	0,186	282,25	629,94	239,07	9,22

№ рецеп	Наименования блюда	Масса порций	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
завтрак													
14	Масло сливочное крестьянское	10	0,1	8,2	0,1	75	0,001	0	0,04	2,4	3	0,05	0,02
224	Запеканка из творога с морковью и сметанным соусом	240/20	5,2	5,9	10	117,8	0	4,1	2	24,2	71	36,9	1
	Хлеб пшеничный	30	2,05	0,8	12,2	74	0,043	0	0	6,44	22,13	4,26	0,315
	Фрукт сезонный	1 шт.	0,33	0,21	17,43	66	0,045	247,15	0	24	16,5	13,5	1,2
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	16	65	0,001	0,33	0	3,71	0,58	2,35	0,05
	Итого завтрак	612	7,88	15,11	55,73	418,85	0,09	251,58	2,04	60,75	113,21	57,06	2,585
Обед													
102	Суп картофельный с горохом	250	5,07	5,35	23,85	163,75	0,23	12,38	0	45,51	107,93	43,1	1,98
294	Биточки из птицы с маслом	100/10	16,56	6,74	14,43	185,41	0,07	0	0	10,07	123,6	19,68	1,18
327	Картофель отварной с маслом	180	2,7	6,3	21,1	151,4	0,64	25,94	0,03	41,09	101,38	32,67	1,17
71	Огурец свежий или соленый	100	0,4	0	1,7	8	0,02	3,5	0	8,5	15	7	0,25
	Хлеб пшеничный	20	2,05	0,8	12,2	74	0,043	0	0	6,44	22,13	4,26	0,315
	Хлеб ржаной	30	2,31	0,42	11,28	60,3	0,06	0	0	5,94	3,48	10,26	0,8
	Сок фруктовый в упаковке	200	1	0	24,4	101,6	0,04	4	0	40	24	18	0,8
	Итого обед	890	30,09	19,61	108,96	744,46	1,103	45,82	0,03	157,55	397,52	134,97	6,495
	Всего	1502	37,97	34,72	164,69	1142,26	1,193	297,4	0,06	218,3	510,73	192,03	9,08