

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ «СОШ №9» ИМОСК



Т.Ф.Кубрина

«09» января 2025 года

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
горячего питания (завтрак) для обучающихся 1 – 4 классов
МКОУ «СОШ №9» ИМОСК
в зимний период 2024/2025 учебного года

Меню составлено с использованием "Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях"
(под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна, 2011) и «Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий
общественного питания (под ред. Марчука Ф.Л., 1996)

СОГЛАСОВАНО

Начальник
Отдела образования администрации
Изобильненского муниципального
округа Ставропольского края
Мартиросян Г.В.



УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный
предприниматель
Потаненко
Игорь
Иванович
Потаненко И.П.



УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный
предприниматель
Петрова
Елена
Владимировна
Петрова Е.В.



**Примерное меню
горячего питания (завтраки) для общеобразовательных
учреждений Изобильненского муниципального округа
Ставропольского края
в зимний период 2025 года
для обучающихся от 12 и старше, и СВО**

Меню составлено с использованием "Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях" (под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна, 2011) и «Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания» (под ред. Марчука Ф.Л., 1996).

День 1

| № рецепт. | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн. ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества | | | |
|-----------|-------------------------------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|--------------------|--------------|-------------|---------------|-------------|----------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | | | | | В1 | С | А, мкг | РР | Са | Р | Мg | Fe |
| 174 | Каша вязкая молочная рисовая с маслом сливочным | 200/5 | 7,55 | 3,85 | 60,63 | 308,00 | 0,16 | 1,31 | 52,16 | 1,39 | 147,10 | 196,60 | 79,38 | 2,32 |
| 3 | Бутерброт с сыром | 30/10 | 6,96 | 9,96 | 17,80 | 188,40 | 0,05 | 0,13 | 70,80 | 0,36 | 167,04 | 115,20 | 11,34 | 0,58 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | 0,00 | 2,83 | 0,00 | 0,03 | 14,20 | 4,40 | 2,40 | 0,36 |
| | Итого | 445,00 | 14,58 | 13,83 | 93,43 | 556,40 | 0,21 | 4,27 | 122,96 | 1,78 | 328,34 | 316,20 | 93,12 | 3,26 |

День 2

| № рецепт. | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн. ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества | | | |
|-----------|------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------------|--------------|------------|--------------|-------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|
| | | | | | | | В1 | С | А, мкг | РР | Са | Р | Мg | Fe |
| 269 | Котлеты, биточки особые | 90 | 8,32 | 9,02 | 10,06 | 128,00 | 0,05 | 0,41 | 33,00 | 1,62 | 23,65 | 1,62 | 16,50 | 0,68 |
| 528 | Соус красный основной | 30 | 0,58 | 1,76 | 2,38 | 27,69 | 0,00 | 0,69 | 10,35 | 0,06 | 10,10 | 11,39 | 3,60 | 0,16 |
| 203 | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 150 | 5,73 | 6,08 | 31,98 | 205,50 | 0,06 | 0,00 | 33,30 | 0,58 | 14,17 | 43,83 | 8,45 | 0,95 |
| 249 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 3,31 | 0,45 | 16,07 | 132,00 | 0,02 | 5,00 | 0,00 | 0,25 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| пр | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,52 | 0,63 | 16,20 | 74,25 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| пр | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,20 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Итого | 530 | 22,83 | 18,24 | 91,18 | 637,64 | 0,131 | 6,1 | 76,65 | 2,51 | 61,92 | 70,84 | 36,55 | 4,59 |

День 3

| № рецепт. | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн. ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества | | | |
|-----------|----------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------------|--------------|---------------|--------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | | | | | В1 | С | А, мкг | РР | Са | Р | Мg | Fe |
| 294 | Котлеты рубленые из мяса птицы | 90 | 17,44 | 16,76 | 16,28 | 286,00 | 0,20 | 0,90 | 48,42 | 4,89 | 53,80 | 72,00 | 19,98 | 3,26 |
| 302 | Каша рассыпчатая с маслом сливочным | 150 | 4,58 | 4,99 | 20,53 | 145,50 | 0,11 | 0,00 | | 1,39 | 8,44 | 108,87 | 72,03 | 2,40 |
| 528 | Соус красный основной | 30 | 0,58 | 1,76 | 2,38 | 27,69 | 0,00 | 0,69 | 10,35 | 0,06 | 10,10 | 11,39 | 3,60 | 0,16 |
| 342 | Компот из ягод и плодов свежемороженых | 200 | 0,52 | 0,18 | 28,86 | 122,60 | 0,07 | 138,10 | | 0,80 | 118,50 | 92,00 | 67,12 | 3,56 |
| пр | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 2,52 | 0,63 | 16,20 | 74,25 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| пр | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,20 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Итого | 530 | 28,01 | 24,62 | 98,74 | 726,24 | 0,381 | 139,69 | 58,77 | 7,14 | 190,84 | 284,26 | 162,73 | 9,38 |

День 4

| № рецепт. | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн. ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества | | | |
|-----------|-----------------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------------|--------------|-------------|--------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | | | | | В1 | С | А, мкг | РР | Са | Р | Mg | Fe |
| 234 | Котлеты, биточки рыбные | 90 | 7,74 | 4,16 | 10,82 | 130,50 | 0,05 | 0,34 | 14,80 | 0,52 | 44,13 | 99,55 | 22,33 | 0,79 |
| 312 | Пюре картофельное (картофель отварной) с маслом сливочным | 150 | 3,06 | 4,80 | 20,44 | 137,25 | 0,11 | 0,00 | | 1,39 | 8,44 | 108,87 | 72,03 | 2,40 |
| 528 | Соус красный основной | 30 | 0,58 | 1,76 | 2,38 | 27,69 | 0,00 | 0,69 | 10,35 | 0,06 | 10,10 | 11,39 | 3,60 | 0,16 |
| 389 | Сок фруктовый, ягодный, овощной. | 200 | 1,00 | 0,00 | 20,20 | 84,40 | 0,02 | 5,00 | 0,00 | 0,25 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| пр | Хлеб ржано- пшеничный | 30 | 2,52 | 0,63 | 16,20 | 74,25 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| пр | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,20 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Итого | 530 | 17,27 | 11,65 | 84,53 | 524,29 | 0,18 | 6,03 | 25,15 | 2,22 | 76,67 | 233,81 | 105,96 | 6,15 |

День 5

| № рецепт. | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн. ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества | | | |
|-----------|----------------------------------------|-------------|--------------|--------------|---------------|--------------------|--------------|---------------|--------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | | | | | В1 | С | А, мкг | РР | Са | Р | Mg | Fe |
| 291 | Плов из птицы | 240(90/150) | 22,26 | 14,88 | 43,74 | 379,20 | 0,19 | 8,47 | 36,40 | 6,89 | 48,00 | 246,12 | 70,10 | 2,43 |
| 70-71 | Овощи сезонные в нарезке | 60-100 | 0,66 | 0,02 | 2,28 | 21,12 | 0,03 | 8,75 | 0,00 | 0,25 | 7,00 | 13,00 | 10,00 | 0,45 |
| 342 | Компот из ягод и плодов свежемороженых | 200 | 0,52 | 0,18 | 28,86 | 122,60 | 0,07 | 138,10 | | 0,80 | 118,50 | 92,00 | 67,12 | 3,56 |
| пр | Хлеб ржано- пшеничный | 30 | 0,49 | 0,50 | 118,93 | 74,25 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| пр | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,20 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Итого | 560 | 26,30 | 15,88 | 208,30 | 667,37 | 0,29 | 155,32 | 36,40 | 7,94 | 173,50 | 351,12 | 147,22 | 6,44 |

День 6

| № рецепт. | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн. ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества | | | |
|-----------|-------------------------------------------------|------------|-------------|--------------|---------------|--------------------|--------------|-------------|---------------|-------------|----------------------|--------------|--------------|-------------|
| | | | | | | | В1 | С | А, мкг | РР | Са | Р | Mg | Fe |
| 174 | Каша вязкая молочная рисовая с маслом сливочным | 200/5 | 7,55 | 3,85 | 60,63 | 308,00 | 0,16 | 1,31 | 52,16 | 1,39 | 147,10 | 196,60 | 79,38 | 2,32 |
| 3 | Бутерброт с сыром | 30/10 | 6,96 | 9,96 | 17,80 | 188,40 | 0,05 | 0,13 | 70,80 | 0,36 | 167,04 | 115,20 | 11,34 | 0,58 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 5,09 | 4,43 | 21,98 | 148,25 | 0,00 | 2,83 | 0,00 | 0,03 | 14,20 | 4,40 | 2,40 | 0,36 |
| | Итого | 445 | 19,6 | 18,24 | 100,41 | 644,65 | 0,208 | 4,27 | 122,96 | 1,78 | 328,34 | 316,2 | 93,12 | 3,26 |

День 7

| № рецепт. | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн. ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества | | | |
|-----------|------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------------|--------------|-------------|--------------|-------------|----------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | | | | | В1 | С | А, мкг | РР | Са | Р | Mg | Fe |
| 279 | Тефтели 2-вариант | 90 | 10,64 | 28,19 | 2,89 | 309,00 | 0,28 | 0,92 | 0,00 | 1,90 | 20,00 | 128,62 | 22,39 | 2,21 |
| 528 | Соус красный основной | 30 | 0,58 | 1,76 | 2,38 | 27,69 | 0,00 | 0,69 | 10,35 | 0,06 | 10,10 | 11,39 | 3,60 | 0,16 |
| 203 | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 150 | 5,73 | 6,08 | 31,98 | 205,50 | 0,06 | 0,00 | 33,30 | 0,58 | 14,17 | 43,83 | 8,45 | 0,95 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | 0,00 | 2,83 | 0,00 | 0,03 | 14,20 | 4,40 | 2,40 | 0,36 |
| пр | Хлеб ржано- пшеничный | 30 | 2,52 | 0,63 | 16,20 | 74,25 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| пр | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,20 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Итого | 530 | 21,91 | 36,98 | 82,94 | 746,64 | 0,34 | 4,44 | 43,65 | 2,57 | 58,47 | 188,24 | 36,84 | 3,68 |

День 8

| № рецепт. | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн. ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества | | | |
|-----------|----------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------------|--------------|---------------|--------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | | | | | В1 | С | А, мкг | РР | Са | Р | Mg | Fe |
| 294 | Котлеты рубленые из мяса птицы | 90 | 17,44 | 16,76 | 16,28 | 286,00 | 0,20 | 0,90 | 48,42 | 4,89 | 53,80 | 72,00 | 19,98 | 3,26 |
| 302 | Каша рассыпчатая с маслом сливочным | 150 | 4,58 | 4,99 | 20,53 | 145,50 | 0,11 | 0,00 | | 1,39 | 8,44 | 108,87 | 72,03 | 2,40 |
| 528 | Соус красный основной | 30 | 0,58 | 1,76 | 2,38 | 27,69 | 0,00 | 0,69 | 10,35 | 0,06 | 10,10 | 11,39 | 3,60 | 0,16 |
| 342 | Компот из ягод и плодов свежемороженых | 200 | 0,52 | 0,18 | 28,86 | 122,60 | 0,07 | 138,10 | | 0,80 | 118,50 | 92,00 | 67,12 | 3,56 |
| пр | Хлеб ржано- пшеничный | 30 | 2,52 | 0,63 | 16,20 | 74,25 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| пр | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,20 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Итого | 530 | 28,01 | 24,62 | 98,74 | 726,24 | 0,38 | 139,69 | 58,77 | 7,14 | 190,84 | 284,26 | 162,73 | 9,38 |

День 9

| № рецепт. | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн. ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества | | | |
|-----------|--------------------------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|-------------|-------------|
| | | | | | | | В1 | С | А, мкг | РР | Са | Р | Mg | Fe |
| 188 | Запеканка рисовая с творогом и молоком сгущенным | 180/30 | 18,80 | 16,87 | 107,61 | 642,44 | 0,08 | 0,52 | 52,80 | 4,04 | 181,88 | 241,63 | 46,38 | 1,18 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 60,00 | 0,00 | 2,83 | 0,00 | 0,03 | 14,20 | 4,40 | 2,40 | 0,36 |
| 1 | Бутерброд с маслом сливочным | 30/10 | 2,36 | 7,49 | 14,89 | 136,00 | 0,04 | | 45,00 | 0,31 | 9,45 | 25,31 | 4,72 | 0,39 |
| | Итого | 450 | 21,23 | 24,38 | 137,5 | 838,44 | 0,118 | 3,35 | 97,8 | 4,38 | 205,53 | 271,34 | 53,5 | 1,93 |

День 10

| № рецепт. | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн. ценность, ккал | Витамины, мг | | | | Минеральные вещества | | | |
|-----------|-----------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | | | | | В1 | С | А, мкг | РР | Са | Р | Mg | Fe |
| 289 | Рагу из пиццы | 240(150/90) | 18,23 | 19,08 | 20,85 | 297,60 | 0,15 | 8,88 | | 6,30 | 40,08 | 270,40 | 55,82 | 5,06 |
| 249 | Компот из смеси сухофруктов | 200 | 3,31 | 0,45 | 16,07 | 132,00 | 0,02 | 5,00 | 0,00 | 0,25 | 14,00 | 14,00 | 8,00 | 2,80 |
| пр | Хлеб ржано-пшеничный | 30 | 3,36 | 0,84 | 21,60 | 99,00 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| пр | Хлеб пшеничный | 30 | 2,37 | 0,30 | 14,49 | 70,20 | 0,00 | 0,00 | | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,00 |
| | Итого | 500 | 27,27 | 20,67 | 73,01 | 598,80 | 0,17 | 13,88 | 0,00 | 6,55 | 54,08 | 284,40 | 63,82 | 7,86 |

| | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------|---------|--------|--------|---------|---------|------|--------|--------|-------|---------|---------|---------|-------|
| Итого за период | 5050,00 | 227,01 | 209,11 | 1068,78 | 6666,71 | 2,41 | 477,04 | 643,11 | 44,01 | 1668,53 | 2600,67 | 1039,52 | 55,93 |
| Среднесуточные показатели | 505,00 | 22,70 | 20,91 | 106,88 | 666,67 | 0,24 | 47,70 | 64,31 | 4,40 | 166,85 | 260,07 | 103,95 | 5,59 |