

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СОШ №11» ИМОСК

Е.В.Стрелкова

« 30 » августа 2024 года



## ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

горячего питания (завтрак) для обучающихся 1 – 4 классов

**МБОУ «СОШ №11» ИМОСК**

в осенний 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  
Изовильненского муниципального округа

*М.М. Маргиросян*  
Старший инспектор  
отдела образования администрации  
Изовильненского края  
И.В. Маргиросян

СОГЛАСОВАНО  
Начальник Межрайонного Территориального  
отдела Управления Роспотребнадзора по СК № 5

*Д.С. Соколов*  
23.08.2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный  
предприниматель



# Примерное меню горячего питания для обучающихся общеобразовательных учреждений Изовильненского муниципального округа Ставропольского края в осенний

период 2024 года  
*для обучающихся от 7 до 12 лет*

Меню составлено по "Сборнику рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях"  
Сборник технических нормативов под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна



День 1 № рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества				
							В1	С	А, мкг	PP	Са	Р	Mg	Fe
174	Каша вязкая молочная из риса с маслом и сахаром	220	7,50	16,20	61,13	357,00	0,07	1,14	65,32	20,01	155,56	187,43	43,40	0,71
1/3	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	5,80	8,30	14,83	157,00	0,05	0,13	70,80	0,36	167,04	115,20	11,34	0,58
376	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,53		9,47	41,60	0,02	1,80	0,00	0,15	14,81	0,01	5,11	0,61
	<b>Итого</b>	<b>485</b>	<b>13,83</b>	<b>24,5</b>	<b>85,43</b>	<b>555,6</b>	<b>0,14</b>	<b>3,07</b>	<b>136,12</b>	<b>20,52</b>	<b>337,41</b>	<b>302,642</b>	<b>59,85</b>	<b>1,9</b>

День 2

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества				
							В1	С	А, мкг	PP	Са	Р	Mg	Fe
279	Тфтели 2-й вариант	90	7,46	8,29	9,44	185,00	0,05	0,41	33,00	1,62	23,65	1,62	16,50	0,68
528	Соус красный основной	30	0,66	0,10	2,98	25,00	0,03	0,72	20,00	0,25	32,40	23,40	17,46	0,69
312	Макаронны отварные	150	3,68	5,76	47,25	237,00	0,16	21,79	0,12	1,63	44,37	103,91	33,30	1,21
342	Компот из свежих яблок	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,06	15,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95
пр	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,13	0,20	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
Пр	Хлеб ржаной (обогатённый)	20	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,13	0,20	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	<b>Итого</b>	<b>520</b>	<b>15,038</b>	<b>14,57</b>	<b>93,998</b>	<b>600,6</b>	<b>0,34</b>	<b>38,18</b>	<b>86,82</b>	<b>4,608</b>	<b>123,79</b>	<b>207,56</b>	<b>88,91</b>	<b>3,98</b>

День 3

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества				
							В1	С	А, мкг	PP	Са	Р	Mg	Fe
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	90	15,70	15,08	14,65	349,20	0,02	0,90	48,42	4,89	53,80	72,00	19,80	3,25
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	5,50	6,00	48,63	293,68	0,13	0,00	2,30	1,67	10,13	130,64	86,44	2,91
528	Соус красный основной	30	0,66	0,10	2,98	25,00	0,03	0,72	20,00	0,25	32,40	23,40	17,46	0,69
70-71	Овощи сезонные (свежие, солёные, квашеные, маринованные) в нарезке	60	0,66	0,10	2,39	17,00	0,03	0,72	0,25	0,25	32,40	23,40	17,46	0,69
342	Компот из свеж/морож ягод	200	0,07	0,02	18,00	60,00	0,06	15,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95
пр	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,13	0,20	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
Пр	Хлеб ржаной (обогатённый)	20	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,13	0,20	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	<b>Итого</b>	<b>580</b>	<b>25,758</b>	<b>21,7</b>	<b>105,98</b>	<b>838,48</b>	<b>0,31</b>	<b>17,6</b>	<b>104,67</b>	<b>8,168</b>	<b>152,1</b>	<b>328,07</b>	<b>162,81</b>	<b>8,94</b>



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
223	Запеканка из творога со ступенкой	180/30	47,90	45,20	54,66	502,48	0,07	1,14	65,32	20,01	155,56	187,43	43,40	0,71
376	Чай с сахаром	200/15	0,53		9,47	40,00	0,02	1,80	0,00	0,15	14,81	0,01	5,11	0,61
	<b>Итого</b>	<b>425</b>	<b>48,43</b>	<b>45,2</b>	<b>64,13</b>	<b>542,48</b>	<b>0,09</b>	<b>2,94</b>	<b>65,32</b>	<b>20,16</b>	<b>170,37</b>	<b>187,442</b>	<b>48,51</b>	<b>1,32</b>

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
289	Рагу из птицы	240	11,45	20,59	10,91	386,00	0,09	8,23	45,00	1,20	11,20	59,90	9,20	0,77
389	Сок фруктовый	200	0,07	0,02	18,00	60,00	0,06	15,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95
пр	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,13	0,20	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
Пр	Хлеб ржаной (обогатённый)	20	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,13	0,20	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	<b>Итого</b>	<b>490</b>	<b>14,69</b>	<b>21,01</b>	<b>48,24</b>	<b>539,60</b>	<b>0,19</b>	<b>23,49</b>	<b>78,70</b>	<b>2,31</b>	<b>34,57</b>	<b>138,53</b>	<b>30,85</b>	<b>2,17</b>

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
204	Макаронные отварные с сыром	200/10/30	7,50	16,20	71,13	357,00	0,07	1,14	65,32	20,01	155,56	187,43	43,40	0,71
10	Фрукты	100-150	0,40	0,40	9,80	47,00		10,00		0,30	16,00	11,00	9,00	2,20
376	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,53		9,47	41,60	0,02	1,80	0,00	0,15	14,81	0,01	5,11	0,61
	<b>Итого</b>	<b>605</b>	<b>8,43</b>	<b>16,6</b>	<b>90,4</b>	<b>445,6</b>	<b>0,09</b>	<b>12,94</b>	<b>65,32</b>	<b>20,46</b>	<b>186,37</b>	<b>198,442</b>	<b>57,51</b>	<b>3,52</b>

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
260	Гуляш	100	10,64	28,19	2,89	309,00	0,04	0,15	104,80	3,92	57,60	88,00	14,52	1,22
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	5,50	6,00	48,63	293,00	0,13	0,00	2,30	1,67	10,13	130,64	86,44	2,91
70-71	Овощи сезонные (свежие, солёные, квашеные, маринованные) в нарезке	60	0,66	0,10	2,39	17,00	0,03	0,72	0,25	0,25	32,40	23,40	17,46	0,69
342	Компот из свежих яблок	200	0,07	0,02	18,00	60,00	0,06	15,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95
пр	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,13	0,20	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
Пр	Хлеб ржаной (обогащённый)	20	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,13	0,20	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>20,04</b>	<b>34,71</b>	<b>91,24</b>	<b>772,60</b>	<b>0,30</b>	<b>16,13</b>	<b>141,05</b>	<b>6,95</b>	<b>123,50</b>	<b>320,67</b>	<b>140,07</b>	<b>6,22</b>

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	15,70	15,08	14,65	257,40	0,02	0,90	48,42	4,89	53,80	72,00	19,80	3,25
312	Макаронные отварные	150	3,68	5,76	57,25	137,00	0,16	21,79	0,12	1,63	44,37	103,91	33,30	1,21
528	Соус красный основной	30	0,66	0,10	2,98	25,00	0,03	0,72	20,00	0,25	32,40	23,40	17,46	0,69
389	Сок фруктовый	200	0,07	0,02	18,00	60,00	0,06	15,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95
пр	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,13	0,20	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
Пр	Хлеб ржаной (обогащённый)	20	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,13	0,20	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	<b>Итого</b>	<b>520</b>	<b>23,28</b>	<b>21,36</b>	<b>112,21</b>	<b>573,00</b>	<b>0,31</b>	<b>38,67</b>	<b>102,24</b>	<b>7,88</b>	<b>153,94</b>	<b>277,94</b>	<b>92,21</b>	<b>6,55</b>



День 9

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
291	Плов из птицы	240	23,43	11,64	47,39	388,28	0,18	1,08	36,40	6,90	46,93	245,31	70,11	2,42
70-71	Овощи сезонные (свежие, солёные, квашенные, маринованные) в нарезке	60	0,66	0,10	2,39	17,00	0,03	0,72	0,25	0,25	32,40	23,40	17,46	0,69
376	Чай с сахаром	200/15	0,53		9,47	40,00	0,02	1,80	0,00	0,15	14,81	0,01	5,11	0,61
пр	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,13	0,20	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
Пр	Хлеб ржаной (обогатённый)	20	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,13	0,20	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	<b>Итого</b>	<b>565</b>	<b>27,79</b>	<b>12,14</b>	<b>78,58</b>	<b>538,88</b>	<b>0,27</b>	<b>3,86</b>	<b>37,05</b>	<b>7,83</b>	<b>103,34</b>	<b>303,52</b>	<b>105,88</b>	<b>4,17</b>

День 10

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
234	Минтай тушёный в томате с овощами	140	18,20	4,80	6,90	207,02	0,08	1,08	23,22	1,02	56,48	164,95	38,97	1,52
82	Пюре картофельное (картофель отварной) с маслом сливочным	150	3,68	5,76	27,25	107,96	0,16	21,79	0,12	1,63	44,37	103,91	33,30	1,21
342	Компот из свеж/морож ягод	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,06	15,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95
пр	Хлеб пшеничный	30	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,13	0,20	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
Пр	Хлеб ржаной (обогатённый)	20	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,13	0,20	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	<b>Итого</b>	<b>540</b>	<b>25,12</b>	<b>10,98</b>	<b>68,48</b>	<b>468,58</b>	<b>0,34</b>	<b>38,13</b>	<b>57,04</b>	<b>3,76</b>	<b>124,22</b>	<b>347,49</b>	<b>93,92</b>	<b>4,13</b>
Среднесуточные показатели		<b>529,00</b>	<b>22,24</b>	<b>22,28</b>	<b>83,87</b>	<b>587,54</b>	<b>0,24</b>	<b>19,50</b>	<b>87,43</b>	<b>10,26</b>	<b>150,96</b>	<b>261,23</b>	<b>88,05</b>	<b>4,29</b>