

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «СОШ №11» ИМОСК  
Е.В.Стрелкова  
« 03 » марта 2025 года



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
горячего питания (завтрак) для обучающихся 1 – 4 классов  
МБОУ «СОШ №11» ИМОСК  
в весенний 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

И.О. Начальника

Межрайонного территориального отдела

Управления Роспотребнадзора по СК №5



СОГЛАСОВАНО

Начальник

отдела образования администрации

Изобильненского муниципального округа

Ставропольского края

Г. В. Мартиросян



УТВЕРЖАЮ

Индивидуальный

предприниматель

Александр

Николаев

А. П. Переседов



## Примерное десятидневное меню

горячего питания (завтрак) для обучающихся  
1-4 классов общеобразовательных учреждений  
Изобильненского муниципального округа  
Ставропольского края  
в весенний период 2025 года

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

## МЕНЮ НА МАРТ -МАЙ 2025

День 1

| № рецептуры | Наименование блюда                           | Выход, г   | Белки, г     | Жиры, г     | Углеводы, г  | Эн. ценность, ккал | Витамины, мг |           |             |            | Минеральные вещества |               |              |             |
|-------------|--|------------|--------------|-------------|--------------|--------------------|--------------|-----------|-------------|------------|----------------------|---------------|--------------|-------------|
|             |  |            |              |             |              |                    | В1           | С         | А, мг       | РР         | Са                   | Р             | Mg           | Fe          |
| 204         | Макароны отварные с сыром и маслом сливочным | 200/10/30  | 10,89        | 24,38       | 41,55        | 430,87             | 0,08         | 0,00      | 0,15        | 0,00       | 142,60               | 127,27        | 13,80        | 1,23        |
| 1           | Бутерброд с маслом сливочным                 | 30/10      | 2,30         | 9,12        | 15,50        | 153,40             | 0,03         | 0,00      | 0,07        | 0,00       | 6,90                 | 21,40         | 3,90         | 0,32        |
| 376         | Чай с сахаром                                | 200/15     | 0,00         | 0,00        | 15,59        | 62,31              | 0,00         | 0,00      | 0,00        | 0,00       | 6,17                 | 0,00          | 1,31         | 0,00        |
| 10          | Фрукты                                       | 100-150    | 0,40         | 0,40        | 9,80         | 47,00              |              | 10,00     |             | 0,30       | 16,00                | 11,00         | 9,00         | 2,20        |
|             | <b>Итого</b>                                 | <b>630</b> | <b>13,59</b> | <b>33,9</b> | <b>82,44</b> | <b>693,58</b>      | <b>0,11</b>  | <b>10</b> | <b>0,22</b> | <b>0,3</b> | <b>171,67</b>        | <b>159,67</b> | <b>28,01</b> | <b>3,75</b> |

День 2

| № рецептуры | Наименование блюда        | Выход, г     | Белки, г     | Жиры, г      | Углеводы, г  | Эн. ценность, ккал | Витамины, мг |             |             |             | Минеральные вещества |               |              |             |
|-------------|---------------------------|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|--------------|-------------|
|             |                           |              |              |              |              |                    | В1           | С           | А, мг       | РР          | Са                   | Р             | Mg           | Fe          |
| 291         | Цюв из птицы              | 250 (90/160) | 26,44        | 30,67        | 45,20        | 563,82             | 0,15         | 3,20        | 0,33        | 0,00        | 30,17                | 269,50        | 56,53        | 2,32        |
| 376         | Чай с сахаром             | 200/15       | 0,00         | 0,00         | 15,59        | 62,31              | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 6,17                 | 0,00          | 1,31         | 0,00        |
| пр          | Хлеб пшеничный            | 30           | 2,37         | 0,30         | 14,49        | 70,20              | 0,05         | 0,00        | 0,00        | 0,26        | 6,90                 | 25,20         | 9,90         | 0,60        |
| пр          | Хлеб ржаной (обогашённый) | 20           | 1,58         | 0,20         | 9,66         | 46,80              | 0,07         | 0,00        | 0,00        | 0,26        | 7,20                 | 34,80         | 7,60         | 1,60        |
|             | <b>Итого</b>              | <b>500</b>   | <b>30,39</b> | <b>31,17</b> | <b>84,94</b> | <b>743,13</b>      | <b>0,27</b>  | <b>3,20</b> | <b>0,33</b> | <b>0,52</b> | <b>50,44</b>         | <b>329,50</b> | <b>75,34</b> | <b>4,52</b> |

День 3

| № рецептуры | Наименование блюда  | Выход, г   | Белки, г     | Жиры, г      | Углеводы, г   | Эн. ценность, ккал | Витамины, мг |             |              |             | Минеральные вещества |               |               |             |
|-------------|---|------------|--------------|--------------|---------------|--------------------|--------------|-------------|--------------|-------------|----------------------|---------------|---------------|-------------|
|             |   |            |              |              |               |                    | В1           | С           | А, мг        | РР          | Са                   | Р             | Mg            | Fe          |
| 294         | Котлеты рубленные из мяса птицы   | 90         | 13,60        | 21,41        | 11,99         | 295,35             | 0,09         | 0,59        | 0,07         | 0,00        | 36,12                | 141,51        | 22,76         | 1,87        |
| 302         | Каша рассыпчатая гречневая  | 150        | 3,60         | 4,60         | 37,70         | 206,00             | 0,03         | 0,00        | 0,03         | 0,00        | 11,00                | 78,00         | 26,00         | 0,60        |
| 528         | Соус красный основной   | 30         | 0,66         | 1,76         | 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, квашенные, маринованные: помидор, огурец, капуста) | 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        |
| 342.1       | Компот из ягод, фруктов свежемороженых  | 200        | 0,16         | 0,16         | 27,03         | 111,13             | 0,01         | 1,60        | 0,00         | 0,00        | 13,16                | 3,46          | 4,43          | 0,79        |
| пр          | Хлеб пшеничный  | 30         | 2,37         | 0,30         | 14,49         | 70,20              | 0,05         | 0,00        | 0,00         | 0,26        | 6,90                 | 25,20         | 9,90          | 0,60        |
| пр          | Хлеб ржаной (обогашённый)   | 20         | 1,58         | 0,20         | 9,66          | 46,80              | 0,07         | 0,00        | 0,00         | 0,26        | 7,20                 | 34,80         | 7,60          | 1,60        |
|             | <b>Итого</b>  | <b>580</b> | <b>22,63</b> | <b>28,53</b> | <b>106,24</b> | <b>771,48</b>      | <b>0,31</b>  | <b>3,63</b> | <b>20,35</b> | <b>1,02</b> | <b>139,18</b>        | <b>329,77</b> | <b>105,61</b> | <b>6,84</b> |

*Сидорова*

День 4

| № рецептуры | Наименование блюда                               | Выход, г   | Белки, г     | Жиры, г      | Углеводы, г   | Эн. ценность, ккал | Витамины, мг |             |             |          | Минеральные вещества |               |              |             |
|-------------|--|------------|--------------|--------------|---------------|--------------------|--------------|-------------|-------------|----------|----------------------|---------------|--------------|-------------|
|             |  |            |              |              |               |                    | В1           | С           | А, мг       | РР       | Са                   | Р             | Mg           | Fe          |
| 188         | Запеканка рисовая с творогом и молоком сгущенным | 230/30     | 17,71        | 19,77        | 83,75         | 588,63             | 0,10         | 0,23        | 0,14        | 0,00     | 178,41               | 277,58        | 54,51        | 1,53        |
| 1           | Бутерброд с маслом сливочным                     | 30/10      | 2,30         | 9,12         | 15,50         | 153,40             | 0,03         | 0,00        | 0,07        | 0,00     | 6,90                 | 21,40         | 3,90         | 0,32        |
| 376         | Чай с сахаром                                    | 200/15     | 0,00         | 0,00         | 15,59         | 62,31              | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00     | 6,17                 | 0,00          | 1,31         | 0,00        |
|             | <b>Итого</b>                                     | <b>500</b> | <b>20,01</b> | <b>28,89</b> | <b>114,84</b> | <b>804,34</b>      | <b>0,13</b>  | <b>0,23</b> | <b>0,21</b> | <b>0</b> | <b>191,48</b>        | <b>298,98</b> | <b>59,72</b> | <b>1,85</b> |

День 5

| № рецептуры | Наименование блюда          | Выход, г   | Белки, г     | Жиры, г     | Углеводы, г  | Эн. ценность, ккал | Витамины, мг |             |              |             | Минеральные вещества |               |             |            |
|-------------|-----------------------------|------------|--------------|-------------|--------------|--------------------|--------------|-------------|--------------|-------------|----------------------|---------------|-------------|------------|
|             |                             |            |              |             |              |                    | В1           | С           | А, мг        | РР          | Са                   | Р             | Mg          | Fe         |
| 269         | Биточки, котлеты особые     | 90         | 12,91        | 23,33       | 10,34        | 302,68             | 0,13         | 0,00        | 0,04         | 0,00        | 11,83                | 132,36        | 21,72       | 2,33       |
| 528         | Соус красный основной       | 30         | 0,66         | 1,76        | 2,98         | 25,00              | 0,03         | 0,72        | 20,00        | 0,25        | 32,40                | 23,40         | 17,46       | 0,69       |
| 203         | Макаронные изделия отварные | 150        | 5,38         | 6,31        | 34,25        | 215,45             | 0,07         | 0,00        | 0,03         | 0,00        | 30,03                | 41,99         | 10,41       | 0,98       |
| 376         | Чай с сахаром               | 200/15     | 0,00         | 0,00        | 15,59        | 62,31              | 0,00         | 0,00        | 0,00         | 0,00        | 6,17                 | 0,00          | 1,31        | 0,00       |
| пр          | Хлеб пшеничный              | 30         | 2,37         | 0,30        | 14,49        | 70,20              | 0,05         | 0,00        | 0,00         | 0,26        | 6,90                 | 25,20         | 9,90        | 0,60       |
|             | <b>Итого</b>                | <b>500</b> | <b>21,32</b> | <b>31,7</b> | <b>77,65</b> | <b>675,64</b>      | <b>0,28</b>  | <b>0,72</b> | <b>20,07</b> | <b>0,51</b> | <b>87,33</b>         | <b>222,95</b> | <b>60,8</b> | <b>4,6</b> |

День 6

| № рецептуры | Наименование блюда  | Выход, г   | Белки, г    | Жиры, г      | Углеводы, г  | Эн. ценность, ккал | Витамины, мг |              |             |            | Минеральные вещества |               |              |             |
|-------------|---|------------|-------------|--------------|--------------|--------------------|--------------|--------------|-------------|------------|----------------------|---------------|--------------|-------------|
|             |   |            |             |              |              |                    | В1           | С            | А, мг       | РР         | Са                   | Р             | Mg           | Fe          |
| 174         | Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным и сахаром | 240/5/5    | 7,08        | 9,99         | 47,82        | 310,73             | 0,06         | 1,61         | 0,06        | 0,00       | 152,95               | 186,76        | 43,47        | 1,61        |
| 3           | Бутерброд с маслом сливочным и сыром                      | 30/5/15    | 0,40        | 0,40         | 9,80         | 47,00              |              | 10,00        | 0,00        | 0,30       | 16,00                | 11,00         | 9,00         | 2,20        |
| 376         | Чай с сахаром   | 200/15     | 0,00        | 0,00         | 15,59        | 62,31              | 0,00         | 0,00         | 0,00        | 0,00       | 6,17                 | 0,00          | 1,31         | 0,00        |
| 10          | Фрукты  | 100-150    | 0,40        | 0,40         | 9,80         | 47,00              |              | 10,00        |             | 0,30       | 16,00                | 11,00         | 9,00         | 2,20        |
|             | <b>Итого</b>  | <b>650</b> | <b>7,88</b> | <b>10,79</b> | <b>83,01</b> | <b>467,04</b>      | <b>0,06</b>  | <b>21,61</b> | <b>0,06</b> | <b>0,6</b> | <b>191,12</b>        | <b>208,76</b> | <b>62,78</b> | <b>6,01</b> |

День 7

| № рецептуры | Наименование блюда       | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн. ценность, ккал | Витамины, мг |      |       |      | Минеральные вещества |        |       |      |
|-------------|--------------------------|----------|----------|---------|-------------|--------------------|--------------|------|-------|------|----------------------|--------|-------|------|
|             |                          |          |          |         |             |                    | В1           | С    | А, мг | РР   | Са                   | Р      | Mg    | Fe   |
| 279         | Гёфтели мясные 2 вариант | 90/50    | 10,95    | 16,91   | 13,79       | 256,76             | 0,07         | 1,84 | 0,03  | 0,00 | 26,60                | 109,64 | 19,32 | 1,54 |

|     |                            |            |              |              |              |               |             |              |              |             |              |               |              |             |
|-----|----------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|--------------|-------------|
| 302 | Каша рассыпчатая гречневая | 150        | 3,60         | 4,60         | 37,70        | 206,00        | 0,03        | 0,00         | 0,03         | 0,00        | 11,00        | 78,00         | 26,00        | 0,60        |
| 389 | Сок фруктовый              | 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         | 2,37         | 0,30         | 14,49        | 70,20         | 0,05        | 0,00         | 0,00         | 0,26        | 6,90         | 25,20         | 9,90         | 0,60        |
| пр  | Хлеб ржаной (обогащённый)  | 20         | 1,58         | 0,20         | 9,66         | 46,80         | 0,07        | 0,00         | 0,00         | 0,26        | 7,20         | 34,80         | 7,60         | 1,60        |
|     | <b>Итого</b>               | <b>540</b> | <b>18,57</b> | <b>22,03</b> | <b>90,64</b> | <b>639,76</b> | <b>0,28</b> | <b>16,84</b> | <b>33,36</b> | <b>1,10</b> | <b>65,87</b> | <b>291,47</b> | <b>71,27</b> | <b>5,29</b> |

День 8

| № рецептуры | Наименование блюда              | Выход, г   | Белки, г     | Жиры, г      | Углеводы, г  | Эн. ценность, ккал | Витамины, мг |             |              |             | Минеральные вещества |               |              |             |
|-------------|---------------------------------|------------|--------------|--------------|--------------|--------------------|--------------|-------------|--------------|-------------|----------------------|---------------|--------------|-------------|
|             |                                 |            |              |              |              |                    | В1           | С           | А, мг        | РР          | Са                   | Р             | Mg           | Fe          |
| 294         | Котлеты рубленные из мяса птицы | 90         | 13,60        | 21,41        | 11,99        | 295,35             | 0,09         | 0,59        | 0,07         | 0,00        | 36,12                | 141,51        | 22,76        | 1,87        |
| 203         | Макаронные изделия отварные     | 150        | 5,38         | 6,31         | 34,25        | 215,45             | 0,07         | 0,00        | 0,03         | 0,00        | 30,03                | 41,99         | 10,41        | 0,98        |
| 528         | Соус красный основной           | 30         | 0,66         | 1,76         | 2,98         | 25,00              | 0,03         | 0,72        | 20,00        | 0,25        | 32,40                | 23,40         | 17,46        | 0,69        |
| 342 1       | Компот из свежих яблок          | 200        | 0,16         | 0,16         | 27,03        | 111,13             | 0,01         | 1,60        | 0,00         | 0,00        | 13,16                | 3,46          | 4,43         | 0,79        |
| пр          | Хлеб пшеничный                  | 30         | 2,37         | 0,30         | 14,49        | 70,20              | 0,05         | 0,00        | 0,00         | 0,26        | 6,90                 | 25,20         | 9,90         | 0,60        |
|             | <b>Итого</b>                    | <b>500</b> | <b>22,17</b> | <b>29,94</b> | <b>90,74</b> | <b>717,13</b>      | <b>0,25</b>  | <b>2,91</b> | <b>20,10</b> | <b>0,51</b> | <b>118,61</b>        | <b>235,56</b> | <b>64,96</b> | <b>4,93</b> |

День 9

| № рецептуры | Наименование блюда   | Выход, г     | Белки, г     | Жиры, г      | Углеводы, г  | Эн. ценность, ккал | Витамины, мг |             |             |             | Минеральные вещества |               |              |             |
|-------------|--|--------------|--------------|--------------|--------------|--------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|--------------|-------------|
|             |  |              |              |              |              |                    | В1           | С           | А, мг       | РР          | Са                   | Р             | Mg           | Fe          |
| 291         | Плов из птицы  | 250 (90/160) | 26,44        | 30,67        | 45,20        | 563,82             | 0,15         | 3,20        | 0,33        | 0,00        | 30,17                | 269,50        | 56,53        | 2,32        |
| 70-71       | Овощи сезонные (свежие, солёные, квашеные, маринованные: помидор, огурец, капуста) | 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       | 0,00         | 0,00         | 15,59        | 62,31              | 0,00         | 0,00        | 0,00        | 0,00        | 6,17                 | 0,00          | 1,31         | 0,00        |
| пр          | Хлеб пшеничный   | 30           | 2,37         | 0,30         | 14,49        | 70,20              | 0,05         | 0,00        | 0,00        | 0,26        | 6,90                 | 25,20         | 9,90         | 0,60        |
| пр          | Хлеб ржаной (обогащённый)  | 20           | 1,58         | 0,20         | 9,66         | 46,80              | 0,07         | 0,00        | 0,00        | 0,26        | 7,20                 | 34,80         | 7,60         | 1,60        |
|             | <b>Итого</b>   | <b>550</b>   | <b>31,05</b> | <b>31,27</b> | <b>87,33</b> | <b>760,13</b>      | <b>0,30</b>  | <b>3,92</b> | <b>0,58</b> | <b>0,77</b> | <b>82,84</b>         | <b>352,90</b> | <b>92,80</b> | <b>5,21</b> |

День 10

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн. ценность, ккал | Витамины, мг |   |       |    | Минеральные вещества |   |    |    |
|-------------|--------------------|----------|----------|---------|-------------|--------------------|--------------|---|-------|----|----------------------|---|----|----|
|             |                    |          |          |         |             |                    | В1           | С | А, мг | РР | Са                   | Р | Mg | Fe |

|       |   |            |              |              |              |               |             |              |             |             |               |               |               |             |
|-------|---|------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|-------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| 234   | Котлеты, биточки рыбные                                   | 90/50      | 13,90        | 6,68         | 8,26         | 153,81        | 0,10        | 1,09         | 0,70        | 0,00        | 68,38         | 208,40        | 51,10         | 1,55        |
| 312   | Пюре картофельное (картофель отварной) с маслом сливочным | 150        | 3,19         | 5,26         | 21,41        | 146,30        | 0,12        | 10,38        | 0,04        | 0,00        | 44,87         | 85,83         | 30,32         | 1,22        |
| 342.1 | Компот из ягод, фруктов свежемороженых                    | 200        | 0,16         | 0,16         | 27,03        | 111,13        | 0,01        | 1,60         | 0,00        | 0,00        | 13,16         | 3,46          | 4,43          | 0,79        |
| пр    | Хлеб пшеничный  | 30         | 2,37         | 0,30         | 14,49        | 70,20         | 0,05        | 0,00         | 0,00        | 0,26        | 6,90          | 25,20         | 9,90          | 0,60        |
| пр    | Хлеб ржаной (обогащенный)                                 | 20         | 1,58         | 0,20         | 9,66         | 46,80         | 0,07        | 0,00         | 0,00        | 0,26        | 7,20          | 34,80         | 7,60          | 1,60        |
|       | <b>Итого</b>  | <b>540</b> | <b>21,20</b> | <b>12,60</b> | <b>80,85</b> | <b>528,24</b> | <b>0,35</b> | <b>13,07</b> | <b>0,74</b> | <b>0,52</b> | <b>140,51</b> | <b>357,69</b> | <b>103,35</b> | <b>5,76</b> |

|                 |                |               |               |               |                |             |              |              |             |                |                |               |              |
|-----------------|----------------|---------------|---------------|---------------|----------------|-------------|--------------|--------------|-------------|----------------|----------------|---------------|--------------|
| Итого за период | <b>5490,00</b> | <b>208,83</b> | <b>260,82</b> | <b>898,70</b> | <b>6800,47</b> | <b>2,34</b> | <b>76,13</b> | <b>96,02</b> | <b>5,85</b> | <b>1239,05</b> | <b>2787,25</b> | <b>724,64</b> | <b>48,76</b> |
|-----------------|----------------|---------------|---------------|---------------|----------------|-------------|--------------|--------------|-------------|----------------|----------------|---------------|--------------|

|                           |               |              |              |              |               |             |             |             |             |               |               |              |             |
|---------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|
| Среднесуточные показатели | <b>549,00</b> | <b>20,88</b> | <b>26,08</b> | <b>89,87</b> | <b>680,05</b> | <b>0,23</b> | <b>7,61</b> | <b>9,60</b> | <b>0,59</b> | <b>123,91</b> | <b>278,73</b> | <b>72,46</b> | <b>4,88</b> |
|---------------------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|-------------|-------------|-------------|---------------|---------------|--------------|-------------|

Примерное десятидневное меню  
рационного питания (завтрак) для обучающихся  
классов общеобразовательных учреждений  
Зобильненского муниципального округа  
Ставропольского края  
в весенний период 2025 года

Составлено: Старшему репетитору по бюджету для обучающихся в общеобразовательных учреждениях  
М.П. Мещеряков, в.п.д. Тушальни