

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «СОШ №11» ИМОСК  
Е.В.Стрелкова



« 30 » августа 2024 года

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
горячего питания (завтрак) для обучающихся из семей  
участников специальной военной операции  
**МБОУ «СОШ №11» ИМОСК**

в осенний период 2024/2025 учебного года

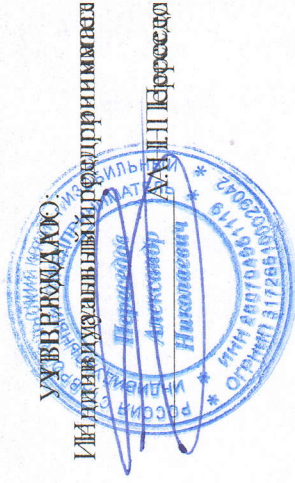
Меню составлено с использованием "Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях" (под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна, 2011) и «Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания (под ред. Марчука Ф.Л., 1996)

СОГЛАСОВАНО:

Начальник отдела образования  
Администрации Изобильненского  
муниципального района Ставропольского  
края

Г.В. Мартиросян

2024 г.



# Примерное меню горячих завтраков для общеобразовательных школ

Осенний период 2024 года

Категория: Дети из семей военнослужащих, принимающих участие в СВО

(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	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
173	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	200/157	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	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 (обогашенный)	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	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
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 (обогашенный)	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>24,438</b>	<b>21,5</b>	<b>100,61</b>	<b>796,48</b>	<b>0,25</b>	<b>16,16</b>	<b>84,42</b>	<b>7,668</b>	<b>87,3</b>	<b>281,27</b>	<b>127,89</b>	<b>7,56</b>

День 4

№ 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
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	Углево ды, 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
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>490</b>	<b>15,15</b>	<b>20,99</b>	<b>39,71</b>	<b>519,60</b>	<b>0,15</b>	<b>10,29</b>	<b>45,40</b>	<b>1,88</b>	<b>35,21</b>	<b>94,71</b>	<b>27,51</b>	<b>1,83</b>

День 6

№ 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
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
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>8,03</b>	<b>16,2</b>	<b>80,6</b>	<b>398,6</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 7

№ 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
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
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 (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>560</b>	<b>19,38</b>	<b>34,61</b>	<b>88,85</b>	<b>755,60</b>	<b>0,27</b>	<b>15,41</b>	<b>140,80</b>	<b>6,70</b>	<b>91,10</b>	<b>297,27</b>	<b>122,61</b>	<b>5,53</b>

День 8

№ 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
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	Макароны 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
376	Чай с сахаром и лимоном	200/15/8	0,53		9,47	41,60	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>290</b>	<b>23,08</b>	<b>21,24</b>	<b>100,70</b>	<b>529,60</b>	<b>0,24</b>	<b>24,75</b>	<b>48,94</b>	<b>7,20</b>	<b>122,18</b>	<b>210,72</b>	<b>71,41</b>	<b>5,52</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
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>27,13</b>	<b>12,04</b>	<b>76,19</b>	<b>521,88</b>	<b>0,24</b>	<b>3,14</b>	<b>36,80</b>	<b>7,58</b>	<b>70,94</b>	<b>280,12</b>	<b>88,42</b>	<b>3,48</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>497,00</b>	<b>21,96</b>	<b>22,18</b>	<b>79,87</b>	<b>568,90</b>	<b>0,21</b>	<b>15,50</b>	<b>76,70</b>	<b>10,02</b>	<b>133,29</b>	<b>239,67</b>	<b>77,75</b>	<b>3,66</b>