

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «СОШ №16» ИМОСК



  
Д.Н.Морозова  
« 09 » января 2024 года

## **ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**

горячего питания (завтрак) для обучающихся льготных категорий 5 – 11 классов  
и детей участников специальной военной операции  
МБОУ «СОШ №16» ИМОСК  
в зимне - весенний период 2023/2024 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

  
Г.В. Мартиросян  
« 09 » января 2024 года



УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель



А.Н. Переседов

« 09 » января 2024 года

## ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

горячего питания (завтрак) для обучающихся льготных категорий 5 – 11 классов  
и детей участников специальной военной операции  
в зимне - весенний период 2023/2024 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)

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	РР	Са	Р	Mg	Fe
204	Макаронные изделия с сыром	200/30	7,50	12,90	51,13	290,00	0,07	1,14	65,32	20,01	155,56	187,43	43,40	0,71
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	6,96	9,96	17,70	153,00	0,05	0,13	70,80	0,36	167,04	115,20	11,34	0,58
376	Чай с сахаром	200/15	0,24	0,14	27,84	62,00	0,02	1,80	0,00	0,15	14,81	0,01	5,11	0,61
Пр	Фрукты(яблоки,апельсины ,мандарины)	100-150	0,07	0,02	15,00	60,00	0,06	15,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95
	<b>Итого</b>	<b>635</b>	<b>14,77</b>	<b>23,02</b>	<b>111,67</b>	<b>565</b>	<b>0,196</b>	<b>18,07</b>	<b>169,42</b>	<b>21,1</b>	<b>351,58</b>	<b>346,47</b>	<b>68,3</b>	<b>2,85</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	РР	Са	Р	Mg	Fe
279	Тефтели 2-й вариант	90	8,29	9,21	9,44	205,00	0,05	0,41	33,00	1,62	23,65	1,62	16,50	0,68
312	Пюре картофельное (картофель отварной) с маслом сливочным	150	3,68	5,76	27,25	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	31,98	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	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 ( обогашённый )	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>500</b>	<b>15,868</b>	<b>15,49</b>	<b>102,998</b>	<b>520,6</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>3,978</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	РР	Са	Р	Mg	Fe
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	90	17,44	16,75	14,65	286,00	0,02	0,90	48,42	4,89	53,80	72,00	19,80	3,25
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	6,60	8,00	29,55	292,00	0,13	0,00	2,30	1,67	10,13	130,64	86,44	2,91
74	Икра овощная	60	1,10	0,10	2,39	27,69	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	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 ( обогашённый )	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>28,378</b>	<b>25,27</b>	<b>80,918</b>	<b>759,29</b>	<b>0,28</b>	<b>16,88</b>	<b>84,67</b>	<b>7,918</b>	<b>119,7</b>	<b>304,67</b>	<b>145,35</b>	<b>8,248</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
174	Каша вязкая молочная из риса с маслом и сахаром	200/10/10	7,50	16,20	51,13	367,00	0,07	1,14	65,32	20,01	155,56	187,43	43,40	0,71
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	6,96	9,96	17,70	153,00	0,05	0,13	70,80	0,36	167,04	115,20	11,34	0,58
376	Чай с сахаром	200/15	0,24	0,14	27,84	62,00	0,02	1,80	0,00	0,15	14,81	0,01	5,11	0,61
Пр	Фрукты(яблоки,апельсины ,мандарины)	100-150	0,07	0,02	15,00	60,00	0,06	15,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95
	<b>Итого</b>	<b>500</b>	<b>14,77</b>	<b>26,32</b>	<b>111,67</b>	<b>642</b>	<b>0,196</b>	<b>18,07</b>	<b>169,42</b>	<b>21,1</b>	<b>351,58</b>	<b>346,47</b>	<b>68,3</b>	<b>2,85</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
291	Плов из птицы	90/150	23,43	12,94	47,39	450,00	0,18	8,48	36,40	6,90	46,93	245,31	70,11	2,42
70-71	Овощи сезонные (свежие, солёные, квашеные, маринованные) в нарезке	60	0,66	0,10	2,39	7,00	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	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 ( обогашённый )	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
Пр	Фрукты(яблоки,апельсины ,мандарины)	100-150	0,07	0,02	15,00	60,00	0,06	15,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>27,40</b>	<b>13,48</b>	<b>99,11</b>	<b>670,60</b>	<b>0,37</b>	<b>39,46</b>	<b>103,65</b>	<b>8,84</b>	<b>116,87</b>	<b>391,17</b>	<b>117,67</b>	<b>5,46</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
174	Каша вязкая молочная из риса с маслом и сахаром	200/10/10	7,50	16,20	51,13	367,00	0,07	1,14	65,32	20,01	155,56	187,43	43,40	0,71
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	6,96	9,96	17,70	153,00	0,05	0,13	70,80	0,36	167,04	115,20	11,34	0,58
376	Чай с сахаром	200/15	0,24	0,14	27,84	62,00	0,02	1,80	0,00	0,15	14,81	0,01	5,11	0,61
Пр	Фрукты(яблоки,апельсины ,мандарины)	100-150	0,07	0,02	15,00	60,00	0,06	15,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95
	<b>Итого</b>	<b>620</b>	<b>14,77</b>	<b>26,32</b>	<b>111,67</b>	<b>642</b>	<b>0,196</b>	<b>18,07</b>	<b>169,42</b>	<b>21,1</b>	<b>351,58</b>	<b>346,47</b>	<b>68,3</b>	<b>2,85</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
269	Котлеты,биточки,шницели мясные особые	90	49,48	22,06	5,06	202,00	0,04	0,15	104,80	3,92	57,60	88,00	14,52	1,22
312	Макаронные изделия отварные	150	3,68	5,76	27,25	137,00	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 ( обогашённый )	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
Пр	Фрукты(яблоки,апельсины ,мандарины)	100-150	0,07	0,02	15,00	60,00	0,06	15,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95
	<b>Итого</b>	<b>520</b>	<b>56,47</b>	<b>28,26</b>	<b>81,64</b>	<b>552,60</b>	<b>0,36</b>	<b>52,20</b>	<b>171,92</b>	<b>7,24</b>	<b>139,51</b>	<b>314,37</b>	<b>77,92</b>	<b>4,78</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 рубленные из мяса птицы	90	17,44	16,75	14,65	286,00	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	24,63	291,00	0,13	0,00	2,30	1,67	10,13	130,64	86,44	2,91
389	Сок фруктовый <i>соды с соком</i>	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 ( обогашённый )	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>535</b>	<b>26,05</b>	<b>23,17</b>	<b>68,97</b>	<b>548,26</b>	<b>0,19</b>	<b>1,74</b>	<b>91,55</b>	<b>3,43</b>	<b>291,57</b>	<b>307,17</b>	<b>64,03</b>	<b>3,25</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
289	Рагу из птицы	90/150	12,72	22,87	10,91	411,00	0,09	8,23		1,20	11,20	59,90	9,20	0,77
70-71	Овощи сезонные (свежие, солёные, квашеные, маринованные) в нарезке	60	0,66	0,10	2,39	7,00	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	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 (обогашённый)	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>550</b>	<b>16,62</b>	<b>23,39</b>	<b>47,63</b>	<b>571,60</b>	<b>0,22</b>	<b>24,21</b>	<b>33,95</b>	<b>2,56</b>	<b>66,97</b>	<b>161,93</b>	<b>48,31</b>	<b>2,86</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	Котлета рыбная (Минтай)	90	29,65	10,15	16,90	207,00	0,08	1,08	23,22	1,02	56,48	164,95	38,97	1,52
312	Пюре картофельное (картофель отварной) с маслом сливочным	150	3,68	5,76	27,25	164,70	0,16	21,79	0,12	1,63	44,37	103,91	33,30	1,21
376	Чай с сахаром	200/15	0,24	0,14	27,84	62,00	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 (обогашённый)	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
Пр	Фрукты(яблоки,апельсины ,мандарины)	100-150	0,07	0,02	15,00	60,00	0,06	15,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95
	<b>Итого</b>	<b>555</b>	<b>7,16</b>	<b>6,32</b>	<b>89,42</b>	<b>380,30</b>	<b>0,28</b>	<b>38,85</b>	<b>33,82</b>	<b>2,89</b>	<b>82,55</b>	<b>182,55</b>	<b>60,06</b>	<b>3,22</b>

Среднесуточные показатели	<b>553,00</b>	<b>22,22</b>	<b>21,10</b>	<b>90,57</b>	<b>585,23</b>	<b>0,26</b>	<b>26,57</b>	<b>111,46</b>	<b>10,08</b>	<b>199,57</b>	<b>290,88</b>	<b>80,72</b>	<b>4,03</b>
---------------------------	---------------	--------------	--------------	--------------	---------------	-------------	--------------	---------------	--------------	---------------	---------------	--------------	-------------

*Иванов Иван Иванович*  
*г. Москва*

