

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «СОШ №16» ИМОСК



Л.Н.Морозова

« 03 » марта 2025 года

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
горячего питания (завтрак) для обучающихся 1 – 4 классов  
МБОУ «СОШ №16» 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 (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>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 (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>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>

*С.И.И.*

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: «Сборнику рецептов на продукты для обучающихся в общеобразовательных учреждениях»  
составитель: «Сборник» под ред. М.И. Мещеряковой в ИОЗ, Тульская обл.