

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «СОШ №16» ИМОСК



Л.Н.Морозова

« 03 » марта 2025 года

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
горячего питания (завтрак) для обучающихся 5 – 11 классов  
МБОУ «СОШ №16» ИМОСК  
в весенний период 2025 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. Мартыросян



УТВЕРЖДАЮ  
Индивидуальный  
предприниматель



# Примерное десятидневное меню горячего питания (завтрак) для обучающихся 5-11 классов общеобразовательных учреждений Изобильненского муниципального округа Ставропольского края в весенний период 2025 года

Меню составлено по "Сборнику рецептур 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
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 с маслом	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 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 рубленые 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
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
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>520</b>	<b>21,97</b>	<b>28,43</b>	<b>103,85</b>	<b>754,48</b>	<b>0,28</b>	<b>2,91</b>	<b>20,10</b>	<b>0,77</b>	<b>106,78</b>	<b>306,37</b>	<b>88,15</b>	<b>6,15</b>

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
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
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 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	Тефтели 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
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>540</b>	<b>18,50</b>	<b>22,01</b>	<b>91,23</b>	<b>642,07</b>	<b>0,22</b>	<b>1,84</b>	<b>0,06</b>	<b>0,52</b>	<b>57,87</b>	<b>247,64</b>	<b>64,13</b>	<b>4,34</b>

День 8

№ рецеп-туры	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 рубленые 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

№ рецеп-туры	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>560</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

№ рецеп-туры	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
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>540</b>	<b>21,04</b>	<b>12,44</b>	<b>69,41</b>	<b>479,42</b>	<b>0,34</b>	<b>11,47</b>	<b>0,74</b>	<b>0,52</b>	<b>133,52</b>	<b>354,23</b>	<b>100,23</b>	<b>4,97</b>

Итого за период	<b>5440,00</b>	<b>207,94</b>	<b>260,54</b>	<b>885,46</b>	<b>6736,96</b>	<b>2,24</b>	<b>58,81</b>	<b>62,47</b>	<b>5,02</b>	<b>1191,66</b>	<b>2716,56</b>	<b>696,92</b>	<b>46,33</b>
-----------------	----------------	---------------	---------------	---------------	----------------	-------------	--------------	--------------	-------------	----------------	----------------	---------------	--------------

Среднесуточные показатели	<b>544,00</b>	<b>20,79</b>	<b>26,05</b>	<b>88,55</b>	<b>673,70</b>	<b>0,22</b>	<b>5,88</b>	<b>6,25</b>	<b>0,50</b>	<b>119,17</b>	<b>271,66</b>	<b>69,69</b>	<b>4,63</b>
---------------------------	---------------	--------------	--------------	--------------	---------------	-------------	-------------	-------------	-------------	---------------	---------------	--------------	-------------