

СОГЛАСОВАНО:  
Начальник отдела образования  
администрации Изобильненского  
городского округа Ставропольского края  
Г.В. Мартиросян  
« 3 » \_\_\_\_\_ 2023 г.



СОГЛАСОВАНО:  
Начальник ТОУ Роспотребнадзора  
по СК в Изобильненском районе  
Д.С. Соколов  
« 08 » \_\_\_\_\_ 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ:  
Индивидуальный предприниматель  
А.Н. Переседов  
« 08 » \_\_\_\_\_ 2023 г.



# Примерное меню горячих завтраков для общеобразовательных школ

Осенний период 2023 года  
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

(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	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
382	Какао с молоком	200	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	59,00	0,30	139,20	96,00	9,45	0,49
Пр	Яблоко свежее	100-200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,06	15,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95
	<b>Итого</b>	<b>620</b>	<b>20,33</b>	<b>31,18</b>	<b>98,66</b>	<b>660</b>	<b>0,22</b>	<b>16,38</b>	<b>228,42</b>	<b>21,25</b>	<b>475,97</b>	<b>442,46</b>	<b>72,64</b>	<b>2,73</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	7,46	8,29	9,44	185,00	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 (обогащённый)	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>103</b>	<b>500,6</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	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
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	5,50	6,00	24,63	243,00	0,13	0,00	2,30	1,67	10,13	130,64	86,44	2,91
528	Соус красный основной	30	0,66	0,10	31,98	25,00	0,03	0,72	0,12	0,25	32,40	23,40	17,46	0,69
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	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 (обогащённый)	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>542</b>	<b>25,268</b>	<b>21,72</b>	<b>118,43</b>	<b>681</b>	<b>0,24</b>	<b>3,68</b>	<b>51,24</b>	<b>7,488</b>	<b>120,34</b>	<b>260,852</b>	<b>142,01</b>	<b>7,91</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
229	Рыба (Минтай), тушёная в томате с овощами	90/50	32,95	11,28	16,90	230,00	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	137,00	0,16	21,79	0,12	1,63	44,37	103,91	33,30	1,21
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 (обогащённый)	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>39,87</b>	<b>17,46</b>	<b>78,48</b>	<b>520,60</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>

День 5

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Эн. ценность,	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
291	Плов из птицы	90/150	23,43	11,64	47,39	388,28	0,18	1,08	36,40	6,90	46,93	245,31	70,11	2,42
71	Овощи свежие сезонные (нарезка)	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	0,24	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 (обогащённый)	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	Яблоко свежее	100-200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,06	15,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95
	<b>Итого</b>	<b>700</b>	<b>27,57</b>	<b>12,30</b>	<b>111,95</b>	<b>610,88</b>	<b>0,33</b>	<b>18,86</b>	<b>70,35</b>	<b>8,41</b>	<b>117,51</b>	<b>347,35</b>	<b>114,33</b>	<b>5,12</b>

День 6

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Эн. ценность,	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
1/3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/10/10	6,96	9,96	17,70	188,40	0,05	0,13	70,80	0,36	167,04	115,20	11,34	0,58
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	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	Яблоко свежее	100-200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,06	15,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95
	<b>Итого</b>	<b>642</b>	<b>14,77</b>	<b>26,32</b>	<b>111,67</b>	<b>677,4</b>	<b>0,2</b>	<b>18,07</b>	<b>169,42</b>	<b>21,1</b>	<b>351,58</b>	<b>346,472</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 мясные особые	90	49,48	19,86	5,06	182,00	0,04	0,15	104,80	3,92	57,60	88,00	14,52	1,22
312	Макароны 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
75	Икра свекольная	60	0,66	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 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 (обогащённый)	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
	Итого	550	57,06	26,14	69,03	500,29	0,33	37,92	138,87	6,91	157,74	293,94	86,93	4,52

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
301	Кнели из мяса цыпленка-бройлера с рисом	90	15,70	15,08	14,65	283,50	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	243,00	0,13	0,00	2,30	1,67	10,13	130,64	86,44	2,91
528	Соус красный основной	30	0,66	0,10	31,98	132,78	0,03	0,72	0,12	0,25	32,40	23,40	17,46	0,69
389	Компот из ягод и плодов свежемороженых	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 (обогащённый)	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
	Итого	520	25,10	21,60	105,59	812,88	0,28	16,88	84,54	7,92	119,70	304,67	145,35	8,25



День 9

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево	Эн.	Вита				Минерал			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
223	Запеканка из творога с молоком сгущённым	150/30	13,80	10,68	79,05	382,00	0,08	0,48	48,00	1,09	199,83	262,15	50,61	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	Яблоко свежее	100-200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,06	15,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95
	<b>Итого</b>	<b>545</b>	<b>23,38</b>	<b>33,59</b>	<b>68,09</b>	<b>669,20</b>	<b>0,15</b>	<b>0,35</b>	<b>228,60</b>	<b>1,27</b>	<b>479,70</b>	<b>345,83</b>	<b>36,49</b>	<b>2,21</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
289	Рагу из птицы	90/150	11,45	20,59	10,91	386,00	0,09	8,23	45,00	1,20	11,20	59,90	9,20	0,77
71	Овощи свежие сезонные ( нарезка)	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 ( обогащённый )	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>15,35</b>	<b>21,11</b>	<b>47,63</b>	<b>546,60</b>	<b>0,22</b>	<b>24,21</b>	<b>78,95</b>	<b>2,56</b>	<b>66,97</b>	<b>161,93</b>	<b>48,31</b>	<b>2,86</b>

Среднесуточные показатели	<b>573,00</b>	<b>27,38</b>	<b>21,46</b>	<b>100,08</b>	<b>639,86</b>	<b>0,38</b>	<b>12,99</b>	<b>50,38</b>	<b>28,56</b>	<b>146,21</b>	<b>296,58</b>	<b>99,52</b>	<b>4,78</b>
---------------------------	---------------	--------------	--------------	---------------	---------------	-------------	--------------	--------------	--------------	---------------	---------------	--------------	-------------