

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «СОШ № 10» ИМОСК  
В.В. Греховодов  
« 30 » августа 2024 года



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
горячего питания (завтрак) для обучающихся льготных категорий 5 – 11 классов  
и детей участников специальной военной операции  
МБОУ «СОШ №10 » ИМОСК  
в осенний период 2024/2025 учебного года

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

СОГЛАСОВАНО

Начальник  
Отдела образования администрации  
Изобильненского муниципального  
округа Ставропольского края  
Мартirosян Г.В.



УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный  
предприниматель



Поталенко И.П.

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный  
предприниматель



Петрова Е.В.

Примерное меню  
горячего питания (завтраки) для общеобразовательных  
учреждений Изобильненского муниципального округа  
Ставропольского края  
в осенний период 2024 года  
для обучающихся от 12 и старше, и СВО

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

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
174	Блины пшеничные молочные рисовая с маслом сливочным	200/5	7,55	3,85	60,63	308,00	0,16	1,31	52,16	1,39	147,10	196,60	79,38	2,32
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/10/15	6,96	9,96	17,80	188,40	0,05	0,13	70,80	0,36	167,04	115,20	11,34	0,58
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	2,83	0,00	0,03	14,20	4,40	2,40	0,36
	<b>Итого</b>	<b>460,00</b>	<b>14,58</b>	<b>13,83</b>	<b>93,43</b>	<b>556,40</b>	<b>0,21</b>	<b>4,27</b>	<b>122,96</b>	<b>1,78</b>	<b>328,34</b>	<b>316,20</b>	<b>93,12</b>	<b>3,26</b>

День 2

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
269	Котлеты, биточки особые	90	8,32	9,02	10,06	128,00	0,05	0,41	33,00	1,62	23,65	1,62	16,50	0,68
528	Супо красный основной	30	0,58	1,76	2,38	27,69	0,00	0,69	10,35	0,06	10,10	11,39	3,60	0,16
107	Блины рисовые пшеничные с маслом сливочным	150	4,58	4,99	20,53	145,50	0,11	0,00		1,39	8,44	108,87	72,03	2,40
240	Компот из смеси сухофруктов	200	3,31	0,45	16,07	132,00	0,02	5,00	0,00	0,25	14,00	14,00	8,00	2,80
ор	Хлеб ржанно-пшеничный	30	2,52	0,63	16,20	74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ор	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>530</b>	<b>21,68</b>	<b>17,15</b>	<b>79,73</b>	<b>577,64</b>	<b>0,181</b>	<b>6,1</b>	<b>43,35</b>	<b>3,32</b>	<b>56,19</b>	<b>135,88</b>	<b>100,13</b>	<b>6,04</b>

День 3

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, 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	16,76	16,28	286,00	0,20	0,90	48,42	4,89	53,80	72,00	19,98	3,26
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150	5,73	6,08	31,98	205,50	0,06	0,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95
528	Супо красный основной	30	0,58	1,76	2,38	27,69	0,00	0,69	10,35	0,06	10,10	11,39	3,60	0,16
142	Компот из ягод и плодов свежемороженых	200	0,52	0,18	28,86	122,60	0,07	138,10		0,80	118,50	92,00	67,12	3,56
ор	Хлеб ржанно-пшеничный	30	2,52	0,63	16,20	74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ор	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>530</b>	<b>29,16</b>	<b>25,71</b>	<b>110,19</b>	<b>786,24</b>	<b>0,331</b>	<b>139,69</b>	<b>92,07</b>	<b>6,33</b>	<b>196,57</b>	<b>219,22</b>	<b>99,15</b>	<b>7,93</b>

День 4

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
229	Рыба тушеная с овощами в томатном соусе	90/50	9,75	4,95	3,80	105,00	0,05	0,34	14,80	0,52	44,13	99,55	22,33	0,79
112	Пюре картофельное (картофель отварной) с маслом сливочным	150	3,06	4,80	20,44	137,25	0,11	0,00		1,39	8,44	108,87	72,03	2,40
189	Сок фруктовый, ягодный, овощной.	200	1,00	0,00	20,20	84,40	0,02	5,00	0,00	0,25	14,00	14,00	8,00	2,80
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,52	0,63	16,20	74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>18,70</b>	<b>10,68</b>	<b>75,13</b>	<b>471,10</b>	<b>0,18</b>	<b>5,34</b>	<b>14,80</b>	<b>2,16</b>	<b>66,57</b>	<b>222,42</b>	<b>102,36</b>	<b>5,99</b>

День 5

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
291	Пилов из птицы	240(90/150)	22,26	14,88	43,74	379,20	0,19	8,47	36,40	6,89	48,00	246,12	70,10	2,43
70-71	Овощи сезонные в нарезке	60	0,66	0,02	2,28	21,12	0,03	8,75	0,00	0,25	7,00	13,00	10,00	0,45
249	Компот из смеси сухофруктов	200	3,31	0,45	16,07	132,00	0,02	5,00	0,00	0,25	14,00	14,00	8,00	2,80
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30	0,49	0,50	118,93	74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
пр	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>29,09</b>	<b>16,15</b>	<b>195,51</b>	<b>676,77</b>	<b>0,24</b>	<b>22,22</b>	<b>36,40</b>	<b>7,39</b>	<b>69,00</b>	<b>273,12</b>	<b>88,10</b>	<b>5,68</b>

День 6

№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
204	Макароны отварные с сыром	150/30	17,04	20,04	42,99	421,34	0,16	1,31	52,16	1,39	147,10	196,60	79,38	2,32
1	Бутерброд с маслом сливочным	30/10	2,36	7,49	14,89	136,00	0,04		45,00	0,31	9,45	25,31	4,72	0,39
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	2,83	0,00	0,03	14,20	4,40	2,40	0,36
пр	Фрукты по сезону (яблоки)	100-150	1,00	0,00	20,20	84,40	0,02	5,00	0,00	0,25	14,00	14,00	8,00	2,80
	<b>Итого</b>	<b>570</b>	<b>20,47</b>	<b>27,55</b>	<b>93,08</b>	<b>701,74</b>	<b>0,218</b>	<b>9,14</b>	<b>97,16</b>	<b>1,98</b>	<b>184,75</b>	<b>240,31</b>	<b>94,5</b>	<b>5,87</b>

Наименование сырья	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Вытяжки, мг					Минеральные вещества				
						В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe		
Удир	100	10,64	28,19	2,80	309,00	0,28	0,92	0,00	1,90	20,00	128,62	22,39	2,21		
Железные опилки + мелкие стружки	150	4,58	4,99	20,53	145,50	0,11	0,00		1,39	8,44	108,87	72,03	2,40		
Клюква из ягод в сахаре консервированная	200	0,52	0,18	28,86	122,60	0,07	138,10		0,80	118,50	92,00	67,12	3,56		
Клубника консервированная	30	2,52	0,63	16,20	74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Клубника из ягод консервированная	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Клубника консервированная	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого	510	20,63	34,29	82,97	721,55	0,46	139,02	0,00	4,09	146,94	329,49	161,54	8,17		

Наименование сырья	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Вытяжки, мг					Минеральные вещества				
						В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe		
Клюква рубленая из ягод опилки	90	17,44	16,76	16,28	286,00	0,20	0,90	48,42	4,89	53,80	72,00	19,98	3,26		
Мягкие опилки в сахаре консервированные	150	5,73	6,08	31,98	305,50	0,06	0,00	33,40	0,38	14,17	43,83	8,45	0,95		
2 луг клубничной консервированной	30	0,58	1,76	2,38	27,69	0,00	0,69	10,35	0,06	10,10	11,39	3,60	0,16		
Опилки клубничной в сахаре консервированной	60	0,66	0,02	2,28	21,12	0,03	8,75	0,00	-0,25	7,00	13,00	10,00	0,45		
Железные опилки консервированные	200	3,31	0,45	16,07	132,00	0,02	5,00	0,00	0,25	14,00	14,00	8,00	2,80		
Клубника из ягод консервированная	30	2,52	0,63	16,20	74,25	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Клубника из ягод консервированная	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого	560	33,61	26,00	99,66	816,76	0,31	15,34	92,07	6,03	99,07	154,22	50,03	7,62		

Наименование сырья	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Вытяжки, мг					Минеральные вещества				
						В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe		
Мягкие опилки в сахаре консервированные и опилки клубничной	180/20	16,12	14,46	92,24	530,66	0,08	0,52	52,80	4,04	181,88	241,63	46,78	1,18		
Железные опилки	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,00	7,83	0,00	0,03	14,20	4,40	2,40	0,36		
Клубника консервированная	30/10	2,36	7,49	14,89	136,00	0,04	45,00	0,31	9,45	25,31	4,72	0,79			
Итого	450	18,55	21,97	122,13	746,66	0,12	53,35	97,2	4,38	205,53	271,34	53,5	1,93		

Наименование сырья	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Вытяжки, мг					Минеральные вещества				
						В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe		
Грунт из опилок	240(150/90)	18,23	19,08	20,85	207,60	0,13	8,88		6,30	40,08	270,40	55,82	5,06		
Клюква из ягод консервированная	200	3,31	0,45	16,07	132,00	0,02	5,00	0,00	0,25	14,00	14,00	8,00	2,80		
Клубника консервированная	30	3,36	0,84	21,60	99,00	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Клубника консервированная	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,00	0,00		0,00	0,00	0,00	0,00	0,00		
Итого	500	27,27	20,67	73,01	598,80	0,17	13,88	0,00	6,55	54,08	284,40	63,82	7,86		

Итого	8220,00	332,74	214,00	1034,86	6653,66	2,41	358,35	596,61	44,03	1407,01	2146,40	1039,57	100,35
Среднее значение	572,00	23,27	21,40	102,49	665,37	0,24	35,83	59,66	4,40	140,70	214,64	103,95	6,04