

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «СОШ № 2» ИГОСК



Антоненко Н. А.

«07» ноября 2023 года

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
горячего питания (завтрак) для обучающихся 1 – 4 классов  
МБОУ «СОШ №2» ИГОСК  
в осенне - зимний период 2023/2024 учебного года

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

СОГЛАСОВАНО:  
Начальник отдела образования  
Администрации Изабильненского  
района Ставропольского края  
И.В. Мартиросян  
« 07 » \_\_\_\_\_ 2023 г.

СОГЛАСОВАНО:  
Начальник ТОУ Роспотребнадзора  
по Ставропольскому району  
Д.С. Соколов  
\_\_\_\_\_ 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Индивидуальный предприниматель  
Переседов  
Александр А.Н.  
\_\_\_\_\_

## Примерное меню горячих завтраков для общеобразовательных школ

Осенне-зимний период 2023 года  
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

(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)

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 свежес	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	3,62	16,50	0,58
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 (обогащенный)	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 рубленные 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 рисовая с 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
70-71	Овощи сезонные (свежие, соевые, соевые, квашеные, маринованные) в пареже	60	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 (обогащенный)	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>572</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 веществ				
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Мг	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
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
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
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
Пр	Хлеб рисовой (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
	<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</b>	<b>92</b>	<b>4,1</b>

День 5

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные веществ				
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Мг	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	2,4
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	0,6
Пр	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200	0,24	0,14	27,84	62,00	0,02	1,80	0,00	0,15	14,81	0,01	5	11	0,6
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	0,2
Пр	Хлеб рисовой (обогащённый)	20	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,13	0,20	0,26	4,60	17,40	6	60	0,2
	<b>Итого</b>	<b>550</b>	<b>27,50</b>	<b>12,28</b>	<b>96,95</b>	<b>550,88</b>	<b>0,27</b>	<b>3,86</b>	<b>37,05</b>	<b>7,83</b>	<b>103,34</b>	<b>303,52</b>	<b>105</b>	<b>88</b>	<b>4,1</b>

День 6

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные веществ				
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Мг	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	0,7
1/3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/10/20	6,96	9,96	17,70	188,40	0,05	0,13	70,80	0,36	167,04	115,20	11	34	0,5
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	0,6
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	0,9
	<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</b>	<b>3</b>	<b>2,8</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	Макаронны 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 яблок	200	0,07	0,02	15,09	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 (обогатённый)	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>57,06</b>	<b>26,14</b>	<b>69,03</b>	<b>500,29</b>	<b>0,33</b>	<b>37,92</b>	<b>138,87</b>	<b>6,91</b>	<b>157,74</b>	<b>293,94</b>	<b>86,93</b>	<b>4,52</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	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 рисовая гречневая	150	5,50	6,00	24,63	243,00	0,13	0,09	2,30	1,67	10,13	130,64	86,44	2,91
70-71	Овощи сезонные (свежие, солёные, квашеные, маринованные) в нарезке	60	0,66	0,10	31,98	25,00	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	15,09	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 (обогатённый)	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>25,10</b>	<b>21,60</b>	<b>105,59</b>	<b>679,00</b>	<b>0,28</b>	<b>16,88</b>	<b>84,54</b>	<b>7,92</b>	<b>119,70</b>	<b>304,67</b>	<b>145,35</b>	<b>8,25</b>



День 9

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Эн. ценность, ккал	Вита				Минерал			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Мг	Fe
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	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	Мг	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
70-71	Овощи сезонные (свежие, соевые, квашеные, маринованные) в марсале	60	0,66	0,10	31,98	25,00	0,03	0,72	0,12	0,25	32,40	23,40	17,46	0,69
Пр	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	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 (обогащенный)	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>77,22</b>	<b>564,60</b>	<b>0,22</b>	<b>24,21</b>	<b>78,82</b>	<b>2,56</b>	<b>66,97</b>	<b>161,93</b>	<b>48,31</b>	<b>2,86</b>

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