

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «СОШ №2» ИМОСК



Н. А. Антоненко
«03» марта 2025 года

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (завтрак) для обучающихся 1 – 4 классов
МБОУ «СОШ №2» ИМОСК
В весенний период 2024/2025 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)

С.О. ЛАСОВАНЮ
И.О. Начальника
Межрайонного территориального отдела
Управления Роспотребнадзора по СК №15



С.О. ЛАСОВАНЮ
И.О. Начальника
Отдела по контролю за соблюдением
законодательства о защите прав
потребителей в сфере
Муниципального округа
Мартыновский

УТВЕРЖАЮ
И.О. Начальника
Муниципального округа
Мартыновский
А.П. Киселева

**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. Тугельяна

МЕНЮ НА МАРТ-МАЙ 2025

№ рецептур	Наименование блюда	Выход, г	Весов, г	Жиров, г	Углеводов, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества					
							В1	С	А, мг	РР	Са	Р	Мg	Fe	В1	С	А, мг	РР
204	Маршмеллоу отпареное с сахаром 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	Бушкет с маком 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	0,90	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				
Итого		630	13,59	33,9	82,44	693,58	0,11	10	0,22	0,3	171,67	159,67	28,01	3,75				
Лен. 2																		
№ рецептур	Наименование блюда	Выход, г	Весов, г	Жиров, г	Углеводов, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества					
							В1	С	А, мг	РР	Са	Р	Мg	Fe	В1	С	А, мг	РР
291	Пирог из лимона	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				
ип	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				
ип	Хлеб ржаной (объемный)	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				
Итого		500	30,39	31,17	84,94	743,13	0,27	3,20	0,33	0,52	50,44	329,50	75,34	4,52				
Лен. 3																		
№ рецептур	Наименование блюда	Выход, г	Весов, г	Жиров, г	Углеводов, г	Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг						Минеральные вещества					
							В1	С	А, мг	РР	Са	Р	Мg	Fe	В1	С	А, мг	РР
294	Котлетки рыбные из смеси лимона	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 пшеничная 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	С соус сливочный сметанный	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	Оливия с соевыми бобами, соевыми, поджаренными макаронными изделиями, оливками, стручковыми фасолью	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	Котлетки из мяса, фруктов, специи, соусы	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				
ип	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				
ип	Хлеб ржаной (объемный)	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				
Итого		680	22,64	28,53	106,24	771,48	0,31	3,63	20,35	1,02	139,18	329,77	105,61	6,94				

202

День 4

№ рецептур	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мкг						Минеральные вещества					
							В1	С	А, мг	РР	Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А, мг	РР
188	Запеканка рисовая с творогом и мясом свиным	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	Бульон 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				
Итого		500	20,01	28,89	114,84	804,34	0,13	0,23	0,21	0	191,48	298,98	59,72	1,85				

День 5

№ рецептур	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мкг						Минеральные вещества					
							В1	С	А, мг	РР	Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А, мг	РР
269	Витоник, колбаса особая	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				
538	Сусе красной основой	30	0,66	1,76	2,98	75,00	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				
ип	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,20	0,05	0,00	0,00	0,00	6,90	25,20	9,90	0,60				
Итого		500	21,32	31,7	77,65	675,64	0,28	0,72	20,07	0,51	87,33	222,95	60,8	4,6				

День 6

№ рецептур	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мкг						Минеральные вещества					
							В1	С	А, мг	РР	Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А, мг	РР
174	Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным и сахаром	240/5/5	7,08	9,99	47,82	310,75	0,06	1,61	0,06	0,00	152,95	186,76	43,47	1,61				
3	Бульон с мясом свиным и сахаром	30/5/15	0,40	0,40	9,80	47,00	0,00	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	0,00	10,00	0,00	0,30	16,00	11,00	9,00	2,20				
Итого		650	7,88	10,79	83,01	467,04	0,06	21,61	0,06	0,6	191,12	208,76	62,78	6,01				

День 7

№ рецептур	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мкг						Минеральные вещества					
							В1	С	А, мг	РР	Са	Р	Mg	Fe	В1	С	А, мг	РР
279	Фрукты свежие 2 порции	90/80	10,95	16,91	13,79	236,76	0,07	1,84	0,03	0,00	26,60	109,64	19,32	1,54				

№	Наименование блока	Выход, г	Векст, г	Жир, г	Углевод, г	Эн. ценность, ккал	Витаминный состав, мг									
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe		
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	3,60	4,60	37,70	206,100	0,03	0,00	0,03	0,00	11,60	78,00	26,00	0,60		
389	Сол. фруктовый	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,06	15,00	13,30	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 (обогатенный)	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		
	Итого	540	18,57	22,03	90,64	639,76	0,28	16,84	33,36	1,10	65,87	291,47	71,27	5,29		

Лист 8

№	Наименование блока	Выход, г	Векст, г	Жир, г	Углевод, г	Эн. ценность, ккал	Витаминный состав, мг									
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe		
294	Колбасы 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	Сос. крупный говяжий	30	0,66	1,76	2,98	25,00	0,03	0,72	26,00	0,25	32,40	23,40	17,46	0,69		
342.1	Копчен. из свиных ребок	200	0,16	0,16	27,03	111,13	0,01	1,60	0,00	0,00	13,16	3,46	4,45	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		
	Итого	500	22,17	29,94	90,74	717,13	0,25	2,91	20,10	0,51	118,61	235,56	64,96	4,93		

Лист 9

№	Наименование блока	Выход, г	Векст, г	Жир, г	Углевод, г	Эн. ценность, ккал	Витаминный состав, мг									
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe		
291	Плов из птицы	250 (90/160)	26,44	30,67	45,30	563,82	0,15	3,20	0,33	0,00	30,17	269,50	56,53	2,32		
70-71	Омлет сырный (сырок, сыр, яйца, кашеобразователи: лимондор, мулдрел, кларста)	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		
576	Мол. 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 (обогатенный)	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		
	Итого	550	31,05	31,27	87,33	760,13	0,30	3,92	0,58	0,77	82,84	352,90	92,80	5,21		

Лист 10

№	Наименование блока	Выход, г	Векст, г	Жир, г	Углевод, г	Эн. ценность, ккал	Витаминный состав, мг									
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe		
рассыпчатая гречневая																
Сол. фруктовый																
Хлеб пшеничный																
Хлеб ржаной (обогатенный)																
Колбасы рубленые из мяса птицы																
Макаронные изделия отварные																
Сос. крупный говяжий																
Копчен. из свиных ребок																
Хлеб пшеничный																
Итого																

234	Количество бычков 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	Порог карповых (карповые, отаричи) с мелом с личинкам	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	Комлот из впол. 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
ипр	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
ипр	Хлеб ржаной (обогатенный)	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
	Итого	540	21,20	12,60	80,85	528,24	0,35	13,07	0,74	0,52	140,51	357,69	103,35	5,76
	Итого за период	5490,00	208,83	260,82	898,70	6800,47	2,34	76,13	96,02	5,85	1239,05	2787,25	724,64	48,76
	Среднесуточные показатели	549,00	20,88	26,08	89,87	680,05	0,23	7,61	9,60	0,59	123,91	278,73	72,46	4,88

... (задача) для обучающихся
 ... общесобразовательных учреждений
 ... муниципального округа
 Ставропольского края
 в весенний период 2025 года