

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «СОШ №2» ИМОСК



Антоненко Н. А.

«09» января 2025 года

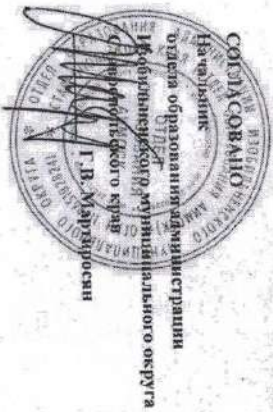
## ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

горячего питания (завтрак) для обучающихся льготных категорий 5 – 11 классов  
и обучающихся из семей участников специальной военной операции

МБОУ «СОШ №2» ИМОСК

в зимний период 2024/2025 учебного 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)



**Примерное десятидневное меню  
горячего питания (завтрак) для обучающихся  
5-11 классов общеобразовательных учреждений  
Изобильненского муниципального округа  
Ставропольского края  
в зимний 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.Тутельяна

№ 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	Мг	Fe	
204	Макарона отварные с сыром	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	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	
10	Фрукты	100-150	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00	0,30	0,30	16,00	11,00	9,00	2,20		
Итого		640	13,19	33,5	72,64	646,58	0,11	0	0,22	0	155,67	148,67	19,01	1,55	

№ 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	Мг	Fe	
269	Выпечка, 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	Суп с красной фасолью	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	
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	

№ 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	Мг	Fe	
294	Котлеты рубленные 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	Капша раскатанная 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	Суп с красной фасолью	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	
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	
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 (обогатленный)	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		735	21,97	28,43	119,444	816,79	0,28	2,91	20,1	0,77	112,95	306,37	89,46	6,15	

№ 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	Мг	Fe			

188	Запеканка рисовая с творогом и молоком сметанам	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	Вутерброд с маслом сливочным	30/10	2,30	9,12	13,50	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>

№ 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	Мг	Fe	В1	С
291	Длин 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 (обогатленный)	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>		

№ 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	Мг	Fe	В1	С
174	Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным и сахаром	250	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	Вутерброд с маслом сливочным и сыром	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		
<b>Итого</b>		<b>500</b>	<b>7,48</b>	<b>10,39</b>	<b>73,21</b>	<b>420,04</b>	<b>0,06</b>	<b>11,61</b>	<b>0,06</b>	<b>0,3</b>	<b>175,12</b>	<b>197,76</b>	<b>53,78</b>	<b>3,81</b>		

№ 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	Мг	Fe	В1	С
279	Тфреши мясные 2 маршант	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 (обогатленный)	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	Витаминный состав				Минеральные вещества					
							В1	С	А, мг	РР	Са	Р	Мg	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 с маслом	130	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	Суп с крахмалом 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		
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		

День 9

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витаминный состав				Минеральные вещества					
							В1	С	А, мг	РР	Са	Р	Мg	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, соевые, 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 (обогатленный)	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		

День 10

№ рецеп-туры	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витаминный состав				Минеральные вещества					
							В1	С	А, мг	РР	Са	Р	Мg	Fe		
234	Котлеты, биточки рубленые	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		
528	Суп с крахмалом 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		
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 (обогатленный)	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		570	21,70	14,20	72,39	504,42	0,37	12,19	20,74	0,77	165,92	377,63	117,69	5,66		

Итого за период	553,00	207,80	261,50	884,43	6730,27	2,27	39,53	82,47	4,67	1198,23	2717,96	697,69	42,62
Среднемесячные показатели	553,50	20,78	26,15	88,44	673,03	0,23	3,95	8,25	0,47	119,82	271,80	69,77	4,26