

СОГЛАСОВАНО

Директор

МБОУ СОШ № 1 ИМОСК



Гудилкина О.В.



УТВЕРЖДАЮ  
Индивидуальный  
предприниматель

Е.В. Петрова

# Примерное меню горячего питания для общеобразовательных учреждений Изобильненского муниципального округа Ставропольского края в весенний период 2025 года для обучающихся от 7 до 11 лет

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

| № рецепт. | 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       | Каша вязкая молочная 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         | Бутерброт с маслом сливочным и сыром            | 30/10/15 | 7,52     | 10,03   | 19,65       | 199,65             | 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 |
| пр        | Фрукты по сезону (яблоки)                       | 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 |
|           | Итого                                           | 610,00   | 16,14    | 13,90   | 115,48      | 652,05             | 0,23         | 9,27 | 122,96 | 2,03 | 342,34               | 330,20 | 101,12 | 6,06 |

День 2

| № рецепт. | 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   |
| п/п       | Котлета школьная                               | 90       | 12,89    | 12,47   | 7,00        | 208,80             | 0,09         | 1,01 | 8,68   | 1,62 | 22,26                | 136,91 | 23,97 | 1,35 |
| 528       | Соус 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 |
| 203       | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 150/5    | 5,73     | 6,08    | 31,98       | 205,50             | 0,06         | 0,00 | 33,30  | 0,58 | 14,17                | 43,83  | 8,45  | 0,95 |
| 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       | 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 |
|           | Итого                                          | 535      | 27,4     | 21,69   | 88,12       | 718,44             | 0,171        | 6,7  | 52,33  | 2,51 | 60,53                | 206,13 | 44,02 | 5,26 |

День 3

| № рецепт. | 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 рубленые 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 |
| 302       | Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным | 150/5    | 4,58     | 4,99    | 20,53       | 145,50             | 0,11         | 0,00   |        | 1,39 | 8,44                 | 108,87 | 72,03  | 2,40 |
| 528       | Соус 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 |
| 342       | 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 |
| 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 |
|           | Итого                                         | 535      | 28,01    | 24,62   | 98,74       | 726,24             | 0,381        | 139,69 | 58,77  | 7,14 | 190,84               | 284,26 | 162,73 | 9,38 |

День 4

| № рецепт. | Наименование блюда                                        | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн. ценность, ккал | Витамины, мг |      |        |      | Минеральные вещества |        |        |      |
|-----------|-----------------------------------------------------------|----------|----------|---------|-------------|--------------------|--------------|------|--------|------|----------------------|--------|--------|------|
|           |                                                           |          |          |         |             |                    | В1           | С    | А, мкг | РР   | Са                   | Р      | Мg     | Fe   |
| 234       | Котлеты, биточки рыбные                                   | 90       | 7,74     | 4,16    | 10,82       | 130,50             | 0,05         | 0,34 | 14,80  | 0,52 | 44,13                | 99,55  | 22,33  | 0,79 |
| 528       | Соус 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 |
| 312       | Пюре картофельное (картофель отварной) с маслом сливочным | 150/5    | 3,06     | 4,80    | 20,44       | 137,25             | 0,11         | 0,00 |        | 1,39 | 8,44                 | 108,87 | 72,03  | 2,40 |
| 389       | Сок фруктовый, ягодный, овощной                           | 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       | 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 |
|           | Итого                                                     | 535      | 19,58    | 12,10   | 80,40       | 571,89             | 0,18         | 6,03 | 25,15  | 2,22 | 76,67                | 233,81 | 105,96 | 6,15 |

День 5

| № рецепт. | Наименование блюда                                             | Выход, г    | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн. ценность, ккал | Витамины, мг |        |        |      | Минеральные вещества |        |        |      |
|-----------|----------------------------------------------------------------|-------------|----------|---------|-------------|--------------------|--------------|--------|--------|------|----------------------|--------|--------|------|
|           |                                                                |             |          |         |             |                    | В1           | С      | А, мкг | РР   | Са                   | Р      | Мg     | Fe   |
| 291       | Плов 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 по сезону в нарезке.(помидоры, огурцы, капуста квашеная) | 60-100      | 0,55     | 0,05    | 0,95        | 6,00               | 0,02         | 2,45   | 0,00   | 0,10 | 8,50                 | 15,00  | 7,00   | 0,25 |
| 342       | 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 |
| 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 |
|           | Итого                                                          | 560         | 26,19    | 15,91   | 206,97      | 652,25             | 0,28         | 149,02 | 36,40  | 7,79 | 175,00               | 353,12 | 144,22 | 6,24 |

День 6

| № рецепт. | Наименование блюда                              | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн. ценность, ккал | Витамины, мг |      |        |      | Минеральные вещества |        |        |      |
|-----------|-------------------------------------------------|----------|----------|---------|-------------|--------------------|--------------|------|--------|------|----------------------|--------|--------|------|
|           |                                                 |          |          |         |             |                    | В1           | С    | А, мкг | РР   | Са                   | Р      | Мg     | Fe   |
| 174       | Каша вязкая молочная 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         | Бутерброт с маслом сливочным и сыром            | 30/10/15 | 7,52     | 10,03   | 19,65       | 199,65             | 0,05         | 0,13 | 70,80  | 0,36 | 167,04               | 115,20 | 11,34  | 0,58 |
| 382       | Какао с молоком                                 | 200      | 5,09     | 4,43    | 21,98       | 148,25             | 0,00         | 2,83 | 0,00   | 0,03 | 14,20                | 4,40   | 2,40   | 0,36 |
| пр        | Фрукты по сезону (яблоки)                       | 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 |
|           | Итого                                           | 610      | 21,16    | 18,31   | 122,46      | 740,3              | 0,228        | 9,27 | 122,96 | 2,03 | 342,34               | 330,2  | 101,12 | 6,06 |

День 7

| № рецепт. | Наименование блюда                             | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн. ценность, ккал | Витамины, мг |      |        |      | Минеральные вещества |        |       |      |
|-----------|------------------------------------------------|----------|----------|---------|-------------|--------------------|--------------|------|--------|------|----------------------|--------|-------|------|
|           |                                                |          |          |         |             |                    | В1           | С    | А, мкг | РР   | Са                   | Р      | Мg    | Fe   |
| п/п       | Котлета школьная                               | 90       | 12,89    | 12,47   | 7,00        | 208,80             | 0,09         | 1,01 | 8,68   | 1,62 | 22,26                | 136,91 | 23,97 | 1,35 |
| 528       | Соус 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 |
| 203       | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 150/5    | 5,73     | 6,08    | 31,98       | 205,50             | 0,06         | 0,00 | 33,30  | 0,58 | 14,17                | 43,83  | 8,45  | 0,95 |
| 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        | 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 |
|           | Итого                                          | 535      | 24,16    | 21,26   | 87,05       | 646,44             | 0,15         | 4,53 | 52,33  | 2,29 | 60,73                | 196,53 | 38,42 | 2,82 |

День 8

| № рецепт. | Наименование блюда                            | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн. ценность, ккал | Витамины, мг |        |        |      | Минеральные вещества |        |        |      |
|-----------|-----------------------------------------------|----------|----------|---------|-------------|--------------------|--------------|--------|--------|------|----------------------|--------|--------|------|
|           |                                               |          |          |         |             |                    | В1           | С      | А, мкг | РР   | Са                   | Р      | Мg     | Fe   |
| 294       | Котлеты рубленые 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 |
| 302       | Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным | 150/5    | 4,58     | 4,99    | 20,53       | 145,50             | 0,11         | 0,00   |        | 1,39 | 8,44                 | 108,87 | 72,03  | 2,40 |
| 528       | Соус 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 |
| 342       | 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 |
| 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 |
|           | Итого                                         | 535      | 28,01    | 24,62   | 98,74       | 726,24             | 0,38         | 139,69 | 58,77  | 7,14 | 190,84               | 284,26 | 162,73 | 9,38 |

День 9

| № рецепт. | Наименование блюда                               | Выход, г | Белки, г | Жиры, г | Углеводы, г | Эн. ценность, ккал | Витамины, мг |      |        |      | Минеральные вещества |        |       |      |
|-----------|--------------------------------------------------|----------|----------|---------|-------------|--------------------|--------------|------|--------|------|----------------------|--------|-------|------|
|           |                                                  |          |          |         |             |                    | В1           | С    | А, мкг | РР   | Са                   | Р      | Мg    | Fe   |
| 188       | Запеканка рисовая с творогом и молоком стуженным | 150/30   | 18,80    | 16,87   | 107,61      | 642,44             | 0,08         | 0,52 | 52,80  | 4,04 | 181,88               | 241,63 | 46,38 | 1,18 |
| 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 |
| 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 |
|           | Итого                                            | 420      | 21,23    | 24,38   | 137,5       | 838,44             | 0,118        | 3,35 | 97,8   | 4,38 | 205,53               | 271,34 | 53,5  | 1,93 |

День 10

| №<br>рецепт.              | Наименование блюда                                             | Выход, г    | Белки, г     | Жиры, г      | Углеводы,<br>г | Эн.<br>ценность,<br>ккал | Витамины, мг |              |             |             | Минеральные вещества |               |              |             |
|---------------------------|----------------------------------------------------------------|-------------|--------------|--------------|----------------|--------------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|--------------|-------------|
|                           |                                                                |             |              |              |                |                          | В1           | С            | А, мкг      | РР          | Са                   | Р             | Mg           | Fe          |
| 289                       | Рагу из пищи                                                   | 240(150/90) | 18,23        | 19,08        | 20,85          | 297,60                   | 0,15         | 8,88         |             | 6,30        | 40,08                | 270,40        | 55,82        | 5,06        |
| 70-71                     | Овощи по сезону в нарезке.(помидоры, огурцы, капуста квашеная) | 60-100      | 0,55         | 0,05         | 0,95           | 6,00                     | 0,02         | 2,45         | 0,00        | 0,10        | 8,50                 | 15,00         | 7,00         | 0,25        |
| 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          | 3,36         | 0,84         | 21,60          | 99,00                    | 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>27,82</b> | <b>20,72</b> | <b>73,96</b>   | <b>604,80</b>            | <b>0,19</b>  | <b>16,33</b> | <b>0,00</b> | <b>6,65</b> | <b>62,58</b>         | <b>299,40</b> | <b>70,82</b> | <b>8,11</b> |
| Итого за период           |                                                                | 5435,00     | 239,70       | 197,51       | 1109,42        | 6877,09                  | 2,31         | 483,88       | 627,47      | 44,18       | 1707,40              | 2789,25       | 1039,52      | 61,39       |
| Среднесуточные показатели |                                                                | 543,50      | 23,97        | 19,75        | 110,94         | 687,71                   | 0,23         | 48,39        | 62,75       | 4,42        | 170,74               | 278,93        | 103,95       | 6,14        |