УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ «СОШ №20» ИМОСК

В.П. Мазепа

« 03 » марта 2025 года

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

горячего питания (завтрак) для обучающихся льготных категорий 5 – 11 классов
и обучающихся из семей участников специальной военной операции
МКОУ «СОШ №20» 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)

СОГЛАСОВАНО
Начальник
Отдела образования администрации
Изобильненского муниципального
округа Ставропольского края
_____ Мартиросян Г.В.

УТВЕРЖДАЮ
Индивидуальный
предприниматель
_____ Потапенко И.П.

УТВЕРЖДАЮ
Индивидуальный
предприниматель
_____ Петрова Е.В.

Примерное меню
горячего питания (завтраки)для общеобразовательных учреждений Изобильненского муниципального округа Ставропольского края
в весенний период 2025 года
для обучающихся от 12 и старше, и СВО

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).

День 1

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							B1	C	A, мкг	PP	Ca	P	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 сыром	30/10	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
	Итого	**445,00**	**14,58**	**13,83**	**93,43**	**556,40**	**0,21**	**4,27**	**122,96**	**1,78**	**328,34**	**316,20**	**93,12**	**3,26**

День 2

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							B1	C	A, мкг	PP	Ca	P	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	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	5,73	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	**530**	**22,83**	**18,24**	**91,18**	**637,64**	**0,131**	**6,1**	**76,65**	**2,51**	**61,92**	**70,84**	**36,55**	**4,59**

День 3

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							B1	C	A, мкг	PP	Ca	P	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 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
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 свежемороженных	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	**530**	**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			
							B1	C	A, мкг	PP	Ca	P	Mg	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
312	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
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
389	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
	Итого	**530**	**17,27**	**11,65**	**84,53**	**524,29**	**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			
							B1	C	A, мкг	PP	Ca	P	Mg	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 сезонные в нарезке	60-100	0,66	0,02	2,28	21,12	0,03	8,75	0,00	0,25	7,00	13,00	10,00	0,45
342	Компот из ягод и плодов свежемороженных	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**	**26,30**	**15,88**	**208,30**	**667,37**	**0,29**	**155,32**	**36,40**	**7,94**	**173,50**	**351,12**	**147,22**	**6,44**

День 6

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							B1	C	A, мкг	PP	Ca	P	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 сыром	30/10	6,96	9,96	17,80	188,40	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
	Итого	**445**	**19,6**	**18,24**	**100,41**	**644,65**	**0,208**	**4,27**	**122,96**	**1,78**	**328,34**	**316,2**	**93,12**	**3,26**

День 7

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							B1	C	A, мкг	PP	Ca	P	Mg	Fe
279	Тефтели 2-вариант	90	10,64	28,19	2,89	309,00	0,28	0,92	0,00	1,90	20,00	128,62	22,39	2,21
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	5,73	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	**530**	**21,91**	**36,98**	**82,94**	**746,64**	**0,34**	**4,44**	**43,65**	**2,57**	**58,47**	**188,24**	**36,84**	**3,68**

День 8

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							B1	C	A, мкг	PP	Ca	P	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 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
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 свежемороженных	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	**530**	**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			
							B1	C	A, мкг	PP	Ca	P	Mg	Fe
188	Запеканка рисовая с творогом и молоком сгущенным	180/30	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	**450**	**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

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							B1	C	A, мкг	PP	Ca	P	Mg	Fe
289	Рагу из пицы	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
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
	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 за период	**5050,00**	**227,01**	**209,11**	**1068,78**	**6666,71**	**2,41**	**477,04**	**643,11**	**44,01**	**1668,53**	**2600,67**	**1039,52**	**55,93**
Среднесуточные показатели	**505,00**	**22,70**	**20,91**	**106,88**	**666,67**	**0,24**	**47,70**	**64,31**	**4,40**	**166,85**	**260,07**	**103,95**	**5,59**