

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «СОШ №18» ИМОСК

С.И.Чепетова

« 30 » августа 2024 года



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
горячего питания (завтрак) для обучающихся льготных категорий 5 – 11 классов  
и детей участников специальной военной операции  
МБОУ «СОШ №18» ИМОСК  
в осенний 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)

**СОГЛАСОВАНО**

Марианна Николаевна  
Отдела образования администрации  
Изобильненского муниципального  
округа Ставропольского края  
Мартыросян Г.В.  
2024.09.24

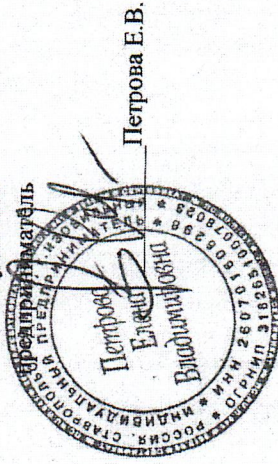
**УТВЕРЖДАЮ**

Индивидуальный  
предприниматель



**УТВЕРЖДАЮ**

Индивидуальный  
предприниматель



# Примерное меню горячего питания (завтраки) для общеобразовательных учреждений Изобильненского муниципального округа Ставропольского края в осенний период 2024 года для обучающихся от 12 и старше, и СВО

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      | 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        |
|           | <b>Итого</b>                                    | <b>460,00</b> | <b>14,58</b> | <b>13,83</b> | <b>93,43</b> | <b>556,40</b>      | <b>0,21</b>  | <b>4,27</b> | <b>122,96</b> | <b>1,78</b> | <b>328,34</b>        | <b>316,20</b> | <b>93,12</b> | <b>3,26</b> |

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          |
| 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        |
| 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        |
| 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        |
|           | <b>Итого</b>                        | <b>530</b> | <b>21,68</b> | <b>17,15</b> | <b>79,73</b> | <b>577,64</b>      | <b>0,181</b> | <b>6,1</b> | <b>43,35</b> | <b>3,32</b> | <b>56,19</b>         | <b>135,88</b> | <b>100,13</b> | <b>6,04</b> |

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        |
| 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        |
| 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        |
|           | <b>Итого</b>                                   | <b>530</b> | <b>29,16</b> | <b>25,71</b> | <b>110,19</b> | <b>786,24</b>      | <b>0,331</b> | <b>139,69</b> | <b>92,07</b> | <b>6,33</b> | <b>196,57</b>        | <b>219,22</b> | <b>99,15</b> | <b>7,93</b> |



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          |
| 229       | Рыба тушеная с овощами в томатном соусе                   | 90/50      | 9,75         | 4,95         | 3,80         | 105,00             | 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        |
| 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        |
|           | <b>Итого</b>  | <b>550</b> | <b>18,70</b> | <b>10,68</b> | <b>75,13</b> | <b>471,10</b>      | <b>0,18</b>  | <b>5,34</b> | <b>14,80</b> | <b>2,16</b> | <b>66,57</b>         | <b>222,42</b> | <b>102,36</b> | <b>5,99</b> |

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 сезонные в нарезке    | 60          | 0,66         | 0,02         | 2,28          | 21,12              | 0,03         | 8,75         | 0,00         | 0,25        | 7,00                 | 13,00         | 10,00        | 0,45        |
| 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          | 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        |
|           | <b>Итого</b>                | <b>560</b>  | <b>29,09</b> | <b>16,15</b> | <b>195,51</b> | <b>676,77</b>      | <b>0,24</b>  | <b>22,22</b> | <b>36,40</b> | <b>7,39</b> | <b>69,00</b>         | <b>273,12</b> | <b>88,10</b> | <b>5,68</b> |

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          |
| 204       | Макаронные отварные с сыром  | 150/30     | 17,04        | 20,04        | 42,99        | 421,34             | 0,16         | 1,31        | 52,16        | 1,39        | 147,10               | 196,60        | 79,38       | 2,32        |
| 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        |
| 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)    | 100-150    | 1,00         | 0,00         | 20,20        | 84,40              | 0,02         | 5,00        | 0,00         | 0,25        | 14,00                | 14,00         | 8,00        | 2,80        |
|           | <b>Итого</b>                 | <b>570</b> | <b>20,47</b> | <b>27,55</b> | <b>93,08</b> | <b>701,74</b>      | <b>0,218</b> | <b>9,14</b> | <b>97,16</b> | <b>1,98</b> | <b>184,75</b>        | <b>240,31</b> | <b>94,5</b> | <b>5,87</b> |



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          | Ca                   | P             | Mg            | Fe          |
| 260       | Гуляш                                  | 100        | 10,64        | 28,19        | 2,89         | 309,00             | 0,28         | 0,92          | 0,00        | 1,90        | 20,00                | 128,62        | 22,39         | 2,21        |
| 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        |
| 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        |
|           | <b>Итого</b>                           | <b>510</b> | <b>20,63</b> | <b>34,29</b> | <b>82,97</b> | <b>721,55</b>      | <b>0,46</b>  | <b>139,02</b> | <b>0,00</b> | <b>4,09</b> | <b>146,94</b>        | <b>329,49</b> | <b>161,54</b> | <b>8,17</b> |

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          | Ca                   | P             | Mg           | Fe          |
| 294       | Котлеты рубленные 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        |
| 203       | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 150        | 5,73         | 6,08         | 31,98        | 203,50             | 0,06         | 0,00         | 33,30        | 0,58        | 14,17                | 43,83         | 8,45         | 0,95        |
| 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        |
| 70-71     | Овоши сезонные в нарезке                       | 60         | 0,66         | 0,02         | 2,28         | 21,12              | 0,03         | 8,75         | 0,00         | 0,25        | 7,00                 | 13,00         | 10,00        | 0,45        |
| 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        |
|           | <b>Итого</b>                                   | <b>560</b> | <b>32,61</b> | <b>26,00</b> | <b>99,68</b> | <b>816,76</b>      | <b>0,31</b>  | <b>15,34</b> | <b>92,07</b> | <b>6,03</b> | <b>99,07</b>         | <b>154,22</b> | <b>50,03</b> | <b>7,62</b> |

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          | Ca                   | P             | Mg          | Fe          |
| 188       | Запеканка рисовая с творогом и молоком ступенным | 180/30     | 16,12        | 14,46        | 92,24         | 550,66             | 0,08         | 0,32        | 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         | Бульон 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        |
|           | <b>Итого</b>                                     | <b>450</b> | <b>18,55</b> | <b>21,97</b> | <b>122,13</b> | <b>746,66</b>      | <b>0,118</b> | <b>3,35</b> | <b>97,8</b> | <b>4,38</b> | <b>205,53</b>        | <b>271,34</b> | <b>53,5</b> | <b>1,93</b> |

День 10

| № рецепт. | Наименование блюда          | Выход, г    | Белки, г     | Жиры, г      | Углеводы, г  | Эн. ценность, ккал | Витамины, мг |              |             |             | Минеральные вещества |               |              |             |
|-----------|-----------------------------|-------------|--------------|--------------|--------------|--------------------|--------------|--------------|-------------|-------------|----------------------|---------------|--------------|-------------|
|           |                             |             |              |              |              |                    | В1           | С            | А, мкг      | РР          | Ca                   | P             | Mg           | Fe          |
| 289       | Рагу из пшны                | 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        |
|           | <b>Итого</b>                | <b>500</b>  | <b>27,27</b> | <b>20,67</b> | <b>73,01</b> | <b>598,80</b>      | <b>0,17</b>  | <b>13,88</b> | <b>0,00</b> | <b>6,55</b> | <b>54,08</b>         | <b>284,40</b> | <b>63,82</b> | <b>7,86</b> |
|           | Итого за период             | 5220,00     | 232,74       | 214,00       | 1024,36      | 6653,66            | 2,41         | 358,35       | 596,61      | 44,01       | 1407,04              | 2446,60       | 1039,52      | 60,35       |
|           | Среднесточные показатели    | 522,00      | 23,27        | 21,40        | 102,44       | 665,37             | 0,24         | 35,84        | 59,66       | 4,40        | 140,70               | 244,66        | 103,95       | 6,04        |