

СОГЛАСОВАНО

Начальник отдела образования администрации  
Изобильненского городского округа  
Ставропольского края

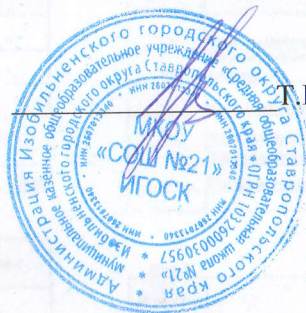
Г.В. Мартиросян



УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ «СОШ №21» ИГОСК

Т.Н. Колотухина



УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель

И.П. Потепенко



**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
горячего питания (завтрак) для обучающихся 1-4 классов  
МКОУ «СОШ №21» ИГОСК  
в весенний период 2023 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)



День 1		
№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г
174	Каша вязкая молочная из гречневой крупы с маслом сливочным	200,5
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30,10,20
382	Какао с молоком	200
пр	Фрукты по сезону	100,150
	<b>Итого</b>	<b>565,00</b>

День 2		
№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г
279	Тефтели 2-й вариант	90
528	Соус красный основной	30
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150
389	Сок фруктовый, ягодный, овощной	200
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30
пр	Хлеб пшеничный	30
	<b>Итого</b>	<b>530</b>

День 3		
№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	90
307	Каша рассыпчатая с маслом сливочным	150
70-71	Овощи натуральные соленные или свежие: помидоры или огурцы или капуста	60
528	Соус красный основной	30
345	Компот из ягод и плодов свежемороженых	200
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30
пр	Хлеб пшеничный	30
	<b>Итого</b>	<b>590</b>

День 4		
№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	90,50
312	Пюре картофельное (картофель отварной) с маслом сливочным	150
350	Кисель из плодов и ягод свежемороженых	200
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30
пр	Хлеб пшеничный	30
389	Сок фруктовый в индивидуальной упаковке	200
	<b>Итого</b>	<b>750</b>

День 5		
№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г
291	Плов из птицы	240
70-71	Овощи натуральные соленные или свежие: помидоры или огурцы или капуста	60
389	Сок фруктовый, ягодный, овощной	200
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30
пр	Хлеб пшеничный	30
	<b>Итого</b>	<b>560</b>

День 6		
№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г
174	Каша молочная из риса с маслом сливочным	200,5
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30,10,20
382	Какао с молоком	200
пр	Фрукты по сезону	100,150
	<b>Итого</b>	<b>565</b>

День 7		
№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г
269	Котлеты, биточки (особые)	90
528	Соус красный основной	30
203	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150
389	Сок фруктовый, ягодный, овощной	200
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30
пр	Хлеб пшеничный	30
	<b>Итого</b>	<b>530</b>

День 8		
№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г
294	Котлеты рубленые из мяса птицы	90
312	Пюре картофельное (картофель отварной) с маслом сливочным	150
70-71	Овощи натуральные соленные или свежие: помидоры или огурцы или капуста	60
345	Компот из ягод и плодов свежемороженых	200
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30
пр	Хлеб пшеничный	30
	<b>Итого</b>	<b>560</b>

День 9		
№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г
188	Запеканка рисовая с творогом и молоком стуженым	250,30
376	Чай с сахаром	200
3	Бутерброд с маслом сливочным	30,10
	<b>Итого</b>	<b>520</b>

День 10		
№ рецепта	Наименование блюда	Выход, г
289	Рагу из птицы	240
70-71	Овощи натуральные соленные или свежие: помидоры или огурцы или капуста	60
389	Сок фруктовый, ягодный, овощной	200
пр	Хлеб ржано-пшеничный	30
пр	Хлеб пшеничный	30
	<b>Итого</b>	<b>560</b>



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 из гречневой крупы 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	30/10/20	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	21,97	148,25	0,06	1,50	24,40	0,16	152,20	124,56	21,34	0,47
пр	Фрукты по сезону	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
Итого		565,00	20,60	18,24	120,60	729,05	0,29	7,94	147,36	2,16	480,34	450,36	120,06	6,17

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
279	Тефтели 2-й вариант	90	8,32	6,02	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
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	20,52	14,79	95,31	590,04	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			
							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 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
70-71	Овощи натуральные соленные или свежие (помидоры или огурцы или капуста)	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
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
345	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		580	28,67	24,64	101,02	747,36	0,411	148,44	58,77	7,39	197,84	297,26	172,73	9,83



День 4		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
№ рецепт.	Наименование блюда						В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	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	20,45	137,25	0,14	18,30	0,00	1,40	36,98	86,60	27,80	1,01
350	Кисель из плодов и ягод свежемороженых	200	0,15	0,09	32,14	132,80	0,02	24,00	0,00	0,05	14,00	8,94	5,58	8,94
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
389	Сок фруктовый, ягодный, овощной в индивидуальной упаковке	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
	<b>Итого</b>	<b>750</b>	<b>17,85</b>	<b>10,77</b>	<b>87,08</b>	<b>519,50</b>	<b>0,20</b>	<b>42,64</b>	<b>14,80</b>	<b>1,97</b>	<b>95,11</b>	<b>195,09</b>	<b>55,71</b>	<b>10,74</b>

День 5		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
№ рецепт.	Наименование блюда						В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
291	Плов из птицы	240	22,26	12,88	43,74	379,20	0,19	8,47	36,40	6,89	48,00	246,12	70,10	2,43
70-71	Овощи натуральные соленные или свежие (помидоры или огурцы или капуста)	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
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>560</b>	<b>28,81</b>	<b>13,83</b>	<b>96,91</b>	<b>629,17</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		Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
№ рецепт.	Наименование блюда						В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
174	Каша молочная из риса с маслом сливочным	200/5	6,00	10,85	42,95	294,00	0,05	0,93	0,72	152,94	126,93	152,94	35,41	0,58
3	Бутерброт с маслом сливочным и сыром	30/10/20	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	21,97	148,25	0,06	1,50	24,40	0,16	152,20	124,56	21,34	0,47
пр	Фрукты по сезону	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>615</b>	<b>19,05</b>	<b>25,24</b>	<b>102,92</b>	<b>715,05</b>	<b>0,178</b>	<b>7,56</b>	<b>95,92</b>	<b>153,71</b>	<b>460,17</b>	<b>406,7</b>	<b>76,09</b>	<b>4,43</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	Са	Р	Mg	Fe
269	Котлеты, биточки (особые)	90	12,73	20,58	10,92	283,09	0,09	0,01	12,10	0,04	13,17	92,10	17,55	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	5,73	6,08	31,98	205,50	0,06	0,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95
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>530</b>	<b>24,93</b>	<b>29,35</b>	<b>96,17</b>	<b>745,13</b>	<b>0,17</b>	<b>5,70</b>	<b>55,75</b>	<b>0,93</b>	<b>51,44</b>	<b>161,32</b>	<b>37,60</b>	<b>5,26</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	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
312	Пюре картофельное (картофель отварной) с маслом сливочным	150	3,06	4,80	20,45	137,25	0,14	18,30	0,00	1,40	36,98	86,60	27,80	1,01
70-71	Овощи натуральные соленные или свежие( помидоры или огурцы или капуста)	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
345	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>560</b>	<b>26,57</b>	<b>22,69</b>	<b>98,56</b>	<b>711,42</b>	<b>0,44</b>	<b>166,05</b>	<b>48,42</b>	<b>7,34</b>	<b>216,28</b>	<b>263,60</b>	<b>124,90</b>	<b>8,28</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	Са	Р	Mg	Fe
188	Запеканка рисовая с творогом и молоком сгущенным	250/30	16,12	12,46	92,24	550,66	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
	<b>Итого</b>	<b>520</b>	<b>18,55</b>	<b>19,97</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	Са	Р	Mg	Fe	
289	Рагу из пищи	240	18,23	17,08	20,85	297,60	0,15	8,88		6,30	40,08	270,40			
70-71	Овощи натуральные соленные или свежие( помидоры или огурцы или капуста)	60-100	0,66	0,02	2,28	21,12	0,03	8,75	0,00	0,25	7,00	13,00	10,00	55,82	5,06
389	Сок фруктовый, ягодный, овощной	200	1,00	0,00	25,20	106,00	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	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	0,00
	<b>Итого</b>	<b>560</b>	<b>25,62</b>	<b>18,24</b>	<b>84,42</b>	<b>593,92</b>	<b>0,20</b>	<b>22,63</b>	<b>0,00</b>	<b>6,80</b>	<b>61,08</b>	<b>297,40</b>	<b>73,82</b>	<b>8,31</b>	
Итого за период		5770,00	231,17	197,76	1005,12	6727,30	2,38	432,63	631,87	194,58	1898,71	2687,03	1039,52	65,22	
Среднесуточные показатели		577,00	23,12	19,78	100,51	672,73	0,24	43,26	63,19	19,46	189,87	268,70	103,95	6,52	