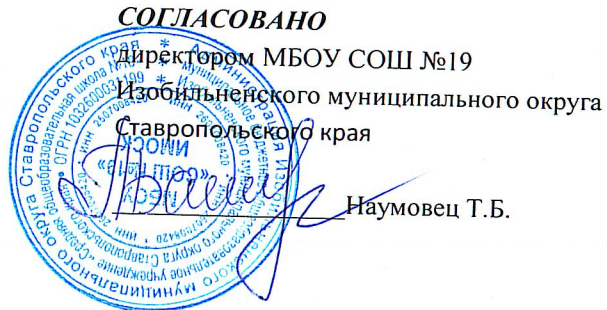




Примерное меню  
горячего питания (завтраки) для общеобразовательных  
учреждений Изобильненского муниципального округа  
Ставропольского края  
в весенний период 2025 года  
для обучающихся от 12 и старше, и СВО

Меню составлено с использованием "Сборника 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        |
|           | <b>Итого</b>                                    | <b>610,00</b> | <b>16,14</b> | <b>13,90</b> | <b>115,48</b> | <b>652,05</b>      | <b>0,23</b>  | <b>9,27</b> | <b>122,96</b> | <b>2,03</b> | <b>342,34</b>        | <b>330,20</b> | <b>101,12</b> | <b>6,06</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          |
| 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        |
|           | <b>Итого</b>                                   | <b>535</b> | <b>27,4</b> | <b>21,69</b> | <b>88,12</b> | <b>718,44</b>      | <b>0,171</b> | <b>6,7</b> | <b>52,33</b> | <b>2,51</b> | <b>60,53</b>         | <b>206,13</b> | <b>44,02</b> | <b>5,26</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 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        |
| 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        |
|           | <b>Итого</b>                                  | <b>535</b> | <b>28,01</b> | <b>24,62</b> | <b>98,74</b> | <b>726,24</b>      | <b>0,381</b> | <b>139,69</b> | <b>58,77</b> | <b>7,14</b> | <b>190,84</b>        | <b>284,26</b> | <b>162,73</b> | <b>9,38</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             | 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        |
| 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        |
|           | <b>Итого</b>                                              | <b>535</b> | <b>19,58</b> | <b>12,10</b> | <b>80,40</b> | <b>571,89</b>      | <b>0,18</b>  | <b>6,03</b> | <b>25,15</b> | <b>2,22</b> | <b>76,67</b>         | <b>233,81</b> | <b>105,96</b> | <b>6,15</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             | 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 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        |
|           | <b>Итого</b>                                                    | <b>560</b>  | <b>26,19</b> | <b>15,91</b> | <b>206,97</b> | <b>652,25</b>      | <b>0,28</b>  | <b>149,02</b> | <b>36,40</b> | <b>7,79</b> | <b>175,00</b>        | <b>353,12</b> | <b>144,22</b> | <b>6,24</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            | 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        |
| 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        |
|           | <b>Итого</b>                                    | <b>610</b> | <b>21,16</b> | <b>18,31</b> | <b>122,46</b> | <b>740,3</b>       | <b>0,228</b> | <b>9,27</b> | <b>122,96</b> | <b>2,03</b> | <b>342,34</b>        | <b>330,2</b> | <b>101,12</b> | <b>6,06</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   |
| 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      | 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 |
| 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             | Mg          | Fe          |
| 188       | Запеканка рисовая с творогом и молоком сгущенным | 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        |
|           | <b>Итого</b>                                     | <b>420</b> | <b>21,23</b> | <b>24,38</b> | <b>137,5</b> | <b>838,44</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 пиццы                                                  | 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        |