

День 4

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г*	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества				
							В1	С	А, мкг	РР	Са	P	Mg	Fe
301	Кисели из бройлеров-цыплят с рисом	90	7,12	16,79	2,89	221,00	0,03	0,92	14,58	1,65	19,12	76,40	12,43	1,18
528	Соус красный основной	30	0,66	0,10	31,98	132,78	0,03	0,72		0,25	32,40	23,40	17,46	0,69
312	Пюре картофельное (картофель отварной) с маслом сливочным	150	3,06	4,80	2,71	139,75	0,13	18,15		1,36	36,98	86,59	27,75	1,01
376	Чай с сахаром	200/15	0,66	0,09	32,05	132,80	0,02	0,73		0,26	32,48	23,44	17,46	0,69
пр	Хлеб пшеничный (ржаной)	40	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,00		0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	<b>Итого</b>		<b>13,08</b>	<b>21,98</b>	<b>79,29</b>	<b>673,13</b>	<b>0,23</b>	<b>20,52</b>	<b>14,58</b>	<b>3,78</b>	<b>125,58</b>	<b>227,23</b>	<b>81,70</b>	<b>3,79</b>

День 5

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Эн. ценность,	Витамины, мг			Минеральные вещества				
							В1	С	А, мкг	РР	Са	P	Mg	Fe
291	Плов из птицы	80/150	23,43	11,64	47,39	388,28	0,18	8,48	36,40	6,90	46,93	245,31	70,11	2,42
70	Овощи натуральные соленные (нарезка)	* 40-60	0,67	0,06	2,10	12,00	0,00	6,30		0,60	6,00	21,00	9,00	0,48
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,24	0,14	27,84	115,00	0,02	1,80	0,00	0,15	14,81	0,01	5,11	0,61
пр	Хлеб пшеничный (ржаной)	40	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,00		0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	<b>Итого</b>		<b>26,05</b>	<b>18,69</b>	<b>68,97</b>	<b>548,26</b>	<b>0,19</b>	<b>1,74</b>	<b>91,55</b>	<b>3,43</b>	<b>291,57</b>	<b>307,17</b>	<b>64,03</b>	<b>3,25</b>

День 6

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ды, г	Эн. ценность,	Витамины, мг			Минеральные вещества				
							В1	С	А, мкг	РР	Са	P	Mg	Fe
174	Каша вязкая молочная из риса	250	7,14	12,90	51,13	350,00	0,07	1,14	65,32	20,01	155,56	187,43	43,40	0,71
3	Бутерброд с маслом сливочным и сыром	30/10/20	6,96	9,96	17,70	188,40	0,05	0,13	70,80	0,36	167,04	115,20	11,34	0,58
376	Чай с сахаром	200	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	59,00	0,30	139,20	96,00	9,45	0,49
338	Яблоки	100-150	0,60	0,60	17,70	70,50	0,03	10,00	0,03	0,30	16,00	11,00	9,00	2,20
	<b>Итого</b>		<b>20,5</b>	<b>31,76</b>	<b>101,36</b>	<b>765,9</b>	<b>0,19</b>	<b>11,38</b>	<b>195,15</b>	<b>20,97</b>	<b>477,8</b>	<b>409,63</b>	<b>73,19</b>	<b>3,98</b>

День 10

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево- ль, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества				
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe	
289	Рагу из птицы-цыпленка бройлера	230	11,45	20,59	10,91	283,00	0,09	8,23		1,20	11,20	59,90	9,20	0,77	
70	Овощи натуральные соленные (нарезка)	40-60	0,67	0,06	2,10	12,00		6,30		0,60	6,00	21,00	9,00	0,48	
376	Чай с сахаром	200/15	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	10,00	0,12	126,60	92,80	15,40	0,41	
пр	Хлеб пшеничный (ржаной)	40	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,00		0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	
	<b>Итого</b>		<b>15,22</b>	<b>0,20</b>	<b>9,66</b>	<b>46,80</b>	<b>0,02</b>	<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0,26</b>	<b>4,60</b>	<b>17,40</b>	<b>6,60</b>	<b>0,22</b>	
	Среднесуточные показатели		<b>22,08</b>	<b>19,14</b>	<b>99,30</b>	<b>657,04</b>	<b>0,38</b>	<b>12,99</b>	<b>50,38</b>	<b>28,56</b>	<b>146,21</b>	<b>296,58</b>	<b>99,52</b>	<b>5,06</b>	

Примерное меню горячих завтраков для  
общеобразовательных школ

Зимний период 2022 года  
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Составлено в соответствии с требованиями СанПиН 2.3.1.2890-10 для общеобразовательных учреждений  
Составлено в соответствии с требованиями СанПиН 2.3.1.2890-10 для общеобразовательных учреждений

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
279	Тефтели (2-й вариант) в томатном соусе	90/30	7,46	8,29	9,44	142,00	0,05	0,41	33,00	1,62	23,65	1,62	16,50	0,68
203	Макаронные изделия отварные	150	6,36	6,75	35,53	228,00	0,06	0,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95
пр	Хлеб пшеничный (ржаной)	40	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02	0,00		0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
389	Сок фруктовый	200	0,07	0,02	15,00	60,00	0,06	0,00	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95
	<b>Итого</b>		<b>15,47</b>	<b>15,26</b>	<b>69,63</b>	<b>476,80</b>	<b>0,19</b>	<b>0,41</b>	<b>99,60</b>	<b>3,04</b>	<b>56,59</b>	<b>106,68</b>	<b>40,00</b>	<b>2,80</b>

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
294	Котлеты рубленные из мяса птицы	90	15,70	15,08	14,65	257,40	0,02	0,90	48,42	4,89	53,80	72,00	19,80	3,25
302	Каша рассыпчатая	150	4,58	4,99	20,53	145,50	0,11	0,00	30,00	1,39	8,44	108,87	72,03	2,40
139-140	Овощи тушеные (Капуста или свекла)	60-80	0,67	0,06	2,10	12,00	0,00	6,30	35,00	0,60	6,00	21,00	9,00	0,48
349	Компот из сухофруктов	200	1,00	0,00	25,40	105,60	0,02	4,00		0,20	14,00	14,00	8,00	2,80
пр	Хлеб пшеничный (ржаной)	40	1,58	0,20	9,66	46,80	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
	<b>Итого</b>		<b>23,53</b>	<b>20,33</b>	<b>72,34</b>	<b>567,30</b>	<b>0,17</b>	<b>11,20</b>	<b>113,42</b>	<b>7,34</b>	<b>86,84</b>	<b>233,27</b>	<b>115,43</b>	<b>9,15</b>

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево-ды, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещества			
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
188	Запеканка рисовая с творогом и молоком густенным	200/30	12,10	9,35	59,18	413,00	0,07	0,42	42,00	0,97	147,86	229,39	44,30	1,07
376	Чай с сахаром	200/15	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	10,00	0,12	126,60	92,80	15,40	0,41
1	Бутерброд с маслом сливочным	20/10	2,36	7,49	14,89	136,00	0,03	0,00	40,00	0,28	8,40	22,50	4,20	0,35
	<b>Итого</b>		<b>15,98</b>	<b>8,84</b>	<b>30,79</b>	<b>217,00</b>	<b>0,07</b>	<b>1,33</b>	<b>50,00</b>	<b>0,40</b>	<b>135,00</b>	<b>115,30</b>	<b>19,60</b>	<b>0,76</b>

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества				
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
338	Яблоки	100-150	0,60	0,60	17,70	70,50	10,00	0,03	0,30	16,00	11,00	9,00	2,20	
382	Какао с молоком	200*	5,80	8,30	14,83	157,00	0,11	59,00	0,30	139,20	96,00	9,45	0,49	
1	Бутерброд с маслом сливочным	20/10	2,36	7,49	14,89	136,00	0,00	40,00	0,28	8,40	22,50	4,20	0,35	
204	Макаронные изделия отварные с сыром	150/30/5	15,22	17,80	38,37	376,20	0,24	129,60	0,69	332,10	227,33	22,84	1,37	
<b>Итого</b>			<b>23,98</b>	<b>34,19</b>	<b>85,79</b>	<b>739,70</b>	<b>10,35</b>	<b>228,63</b>	<b>1,57</b>	<b>495,70</b>	<b>356,83</b>	<b>45,49</b>	<b>4,41</b>	

День 2

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества				
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
376	Чай с сахаром	40	1,58	0,20	9,66	46,80	0,00	82,22	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22	
312	Пюре картофельное (картофель отварной) с маслом сливочным	200/15	5,80	8,30	14,83	157,00	0,11	59,00	0,30	139,20	96,00	9,45	0,49	
229	Рыба (Минтай) тушеная в томате с овощами	90/50	29,65	10,15	16,90	207,00	0,08	23,22	1,02	56,48	164,95	38,97	1,52	
<b>Итого</b>			<b>40,094</b>	<b>23,45</b>	<b>44,106</b>	<b>550,55</b>	<b>0,27</b>	<b>19,34</b>	<b>2,944</b>	<b>237,26</b>	<b>364,94</b>	<b>82,77</b>	<b>3,24</b>	

День 3

№ рецепт.	Наименование блюда	Выход, г	Белки, г	Жиры, г	Углево ды, г	Эн. ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества				
							В1	С	А, мкг	РР	Са	Р	Mg	Fe
345	Компот из ягод и плодов свежемороженых	200	1,00	0,00	25,40	105,60	0,02	4,00	0,20	14,00	14,00	8,00	2,80	
268	Котлеты, биточки, шницели мясные	90	49,48	19,86	5,06	252,00	0,04	0,15	3,92	57,60	88,00	14,52	1,22	
528	Соус красный основной	30	0,66	0,10	31,98	132,78	0,03	0,72	0,25	32,40	23,40	17,46	0,69	
203	Макаронные изделия отварные	150	6,36	6,75	35,53	228,00	0,06	33,30	0,58	14,17	43,83	8,45	0,95	
<b>Итого</b>			<b>59,084</b>	<b>26,91</b>	<b>107,63</b>	<b>765,18</b>	<b>0,17</b>	<b>4,866</b>	<b>5,214</b>	<b>122,77</b>	<b>186,63</b>	<b>55,03</b>	<b>5,88</b>	



СОГЛАСОВАНО:  
Начальник ТКУ Роспотребнадзора  
по СК в Изобильненском районе  
Д.С. Соколов

2024 г.

СОГЛАСОВАНО:

Начальник отдела образования  
администрации Изобильненского  
городского округа Ставропольского края  
М.В. Мартиросян



УТВЕРЖДАЮ  
Индивидуальный предприниматель  
Александр  
Могильный

# Примерное меню горячих завтраков для общеобразовательных школ

Зимний период 2022 года  
Возрастная категория: с 7 до 11 лет

(Меню составлено по "Сборнику рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях"  
Сборник технических нормативов под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна)