

Согласовано:

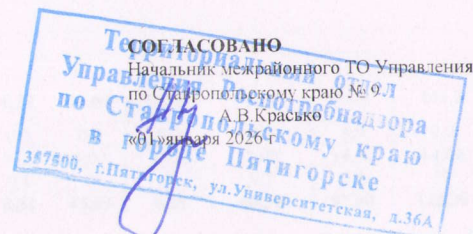
Директор Базовой общеобразовательной  
школы Филиала СГПИ в г. Железноводске

В. В. Решетникова  
09 января 2026 г

Утверждаю:

Директор  
ИП Мнацаканян

Т. В. Мнацаканян  
09 января 2026 г



# 10-ти дневное меню горячего питания (завтрак) для учащихся Базовой общеобразовательной школы

Филиала СГПИ в г. Железноводске на 2025-2026 учебный год  
для 5-9 классах, пользующихся льготой на горячее питание

| Сезон: Осень-зима<br>№ рецептуры | Возраст: 11-18<br>Наименование блюда                    | Выход,г  | Цена, | Пищевые в-ва,г |       |       | Энерг.        | Витамины, мг |       |       | Минеральные вещества,мг |       |        |       |  |
|----------------------------------|---------------------------------------------------------|----------|-------|----------------|-------|-------|---------------|--------------|-------|-------|-------------------------|-------|--------|-------|--|
|                                  |                                                         |          |       | Б              | Ж     | У     | Ценность,ккал | В1           | С     | А     | Mg                      | Ca    | P      | Fe    |  |
|                                  |                                                         |          |       |                |       |       | л             |              |       |       |                         |       |        |       |  |
| 1 неделя                         |                                                         |          |       |                |       |       |               |              |       |       |                         |       |        |       |  |
| ЗАВТРАК 1 ДЕНЬ                   |                                                         |          |       |                |       |       |               |              |       |       |                         |       |        |       |  |
| № 181                            | Каша жидкая молочная из крупы манной с маслом сливочным | 200,5    | 19,17 | 13,3           | 7,12  | 40,4  | 297,3         | 0,1          | 1,96  | 0,1   | 39,2                    | 61,8  | 116,3  | 02,3  |  |
| № 14                             | Масло сливочное крестьянское с массовой долей 72,5%     | 15       | 20,55 | 0,08           | 7,25  | 0,13  | 66,0          | 0,0          | 0,0   | 0,2   | 3,0                     | 3,0   | 0,0    | 0,0   |  |
| №376                             | Чай с сахаром и лимоном                                 | 200/15,7 | 3,40  | 0,13           | 0,02  | 15,20 | 62,00         | 0,00         | 12,83 | 0,0   | 2,40                    | 4,40  | 2,40   | 0,36  |  |
| х/к                              | Хлеб пшеничный                                          | 30       | 2,04  | 1,60           | 0,36  | 10,20 | 52,20         | 0,1          | 0     | 0     | 9,7                     | 6,9   | 27     | 00,8  |  |
|                                  |                                                         | 710      | 45,16 | 15,11          | 14,75 | 65,93 | 477,50        | 0,20         | 14,79 | 0,30  | 54,30                   | 76,10 | 145,70 | 3,52  |  |
| ЗАВТРАК 2 ДЕНЬ                   |                                                         |          |       |                |       |       |               |              |       |       |                         |       |        |       |  |
| №295/331                         | Котлета рубленая из птицы (грудка)                      | 100      | 39,01 | 10,9           | 13,8  | 10,2  | 187,3         | 0            | 1,3   | 0,3   | 24,1                    | 8,2   | 140,9  | 1,7   |  |
| №304                             | Рис отварной                                            | 180      | 18,01 | 6,73           | 6,08  | 42    | 214,3         | 0,29         | 5     | 0,021 | 138                     | 20,58 | 207,2  | 4,67  |  |
| №376                             | Чай с сахаром и лимоном                                 | 200/15   | 3,40  | 0,13           | 0,02  | 15,20 | 62,00         | 0,00         | 12,83 | 0,0   | 2,40                    | 4,40  | 2,40   | 0,36  |  |
| х/к                              | Хлеб пшеничный                                          | 30       | 2,04  | 1,60           | 0,36  | 10,20 | 52,20         | 0,1          | 0     | 0     | 9,7                     | 6,9   | 27     | 00,8  |  |
| Итого завтрак:                   |                                                         | 590      | 62,46 | 19,36          | 20,26 | 77,60 | 515,80        | 0,39         | 19,13 | 0,32  | 174,20                  | 40,08 | 377,50 | 7,53  |  |
| ЗАВТРАК 3 ДЕНЬ                   |                                                         |          |       |                |       |       |               |              |       |       |                         |       |        |       |  |
| №175                             | Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным | 200,5    | 19,80 | 19,2           | 14,9  | 46,79 | 271,2         | 0,22         | 11,69 | 0,046 | 45,6                    | 73,9  | 101,3  | 01,6  |  |
| № 14                             | Масло сливочное крестьянское с массовой долей 72,5%     | 15       | 20,55 | 0,08           | 7,25  | 0,13  | 66,0          | 0,0          | 0,0   | 0,2   | 3,0                     | 3,0   | 0,0    | 0,0   |  |
| №376                             | Чай с сахаром                                           | 200/15   | 1,52  | 1,00           | 0,00  | 18,20 | 76,00         | 0,02         | 4,00  | 0,000 | 8,00                    | 14,00 | 14,00  | 0,60  |  |
| х/к                              | Хлеб пшеничный                                          | 30       | 2,04  | 1,60           | 0,36  | 10,20 | 52,20         | 0,1          | 0     | 0     | 9,7                     | 6,9   | 27     | 00,8  |  |
| Итого завтрак:                   |                                                         | 520      | 43,91 | 21,88          | 22,51 | 75,32 | 465,40        | 0,34         | 15,69 | 0,25  | 66,30                   | 97,80 | 142,30 | 3,02  |  |
| ЗАВТРАК 4 ДЕНЬ                   |                                                         |          |       |                |       |       |               |              |       |       |                         |       |        |       |  |
| № 204                            | Макароны с сыром                                        | 180/50   | 41,02 | 22,5           | 27,5  | 65    | 265           | 0,2          | 0,1   | 0,3   | 57,2                    | 10,2  | 141,6  | 01,1  |  |
| №376                             | Чай с сахаром                                           | 200/15   | 1,52  | 1,00           | 0,00  | 18,20 | 76,00         | 0,02         | 4,00  | 0,000 | 8,00                    | 14,00 | 14,00  | 0,60  |  |
| х/к                              | Хлеб пшеничный                                          | 30       | 2,04  | 1,60           | 0,36  | 10,20 | 52,20         | 0,1          | 0     | 0     | 9,7                     | 6,9   | 27     | 00,8  |  |
| Итого завтрак:                   |                                                         | 810      | 44,58 | 25,10          | 27,86 | 93,40 | 393,20        | 0,32         | 4,10  | 0,30  | 74,90                   | 31,10 | 182,60 | 2,50  |  |
| ЗАВТРАК 5 ДЕНЬ                   |                                                         |          |       |                |       |       |               |              |       |       |                         |       |        |       |  |
| №75                              | Икра свекольная                                         | 60       | 9,22  | 5,6            | 1,6   | 17,72 | 78,2          | 0,02         | 4,4   | 0,018 | 58,2                    | 15,53 | 36,55  | 1,02  |  |
| №210                             | Омлет натуральный с маслом                              | 200      | 76,94 | 19,30          | 25,30 | 32,61 | 298,60        | 0,2          | 0,27  | 0,3   | 19,8                    | 52,10 | 164,50 | 02,06 |  |
| №376                             | Чай с сахаром и лимоном                                 | 200/15   | 3,40  | 0,13           | 0,02  | 15,20 | 62,00         | 0,00         | 12,83 | 0,0   | 2,40                    | 4,40  | 2,40   | 0,36  |  |
| х/к                              | Хлеб пшеничный                                          | 30       | 2,04  | 1,60           | 0,36  | 10,20 | 52,20         | 0,1          | 0     | 0     | 9,7                     | 6,9   | 27     | 00,8  |  |
| Итого завтрак:                   |                                                         | 610      | 91,60 | 26,63          | 27,28 | 75,73 | 491,00        | 0,27         | 17,50 | 0,34  | 90,10                   | 78,93 | 230,45 | 4,24  |  |

| II неделя                        |                                                         |            |               |              |              |              |               |             |              |             |               |              |               |             |
|----------------------------------|---------------------------------------------------------|------------|---------------|--------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|-------------|---------------|--------------|---------------|-------------|
| ЗАВТРАК 6 ДЕНЬ                   |                                                         |            |               |              |              |              |               |             |              |             |               |              |               |             |
| №175                             | Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным | 200/5      | 19,80         | 19,2         | 14,9         | 46,79        | 271,2         | 0,22        | 11,69        | 0,046       | 45,6          | 73,9         | 101,3         | 01,6        |
| № 14                             | Масло сливочное крестьянское с массовой долей 72,5%     | 10         | 13,70         | 0,08         | 7,25         | 0,13         | 66,0          | 0,0         | 0,0          | 0,2         | 3,0           | 3,0          | 0,0           | 0,0         |
| №376                             | Чай с сахаром                                           | 200/15     | 1,52          | 1,00         | 0,00         | 18,20        | 76,00         | 0,02        | 4,00         | 0,000       | 8,00          | 14,00        | 14,00         | 0,60        |
| х/к                              | Хлеб пшеничный                                          | 30         | 1,83          | 1,60         | 0,36         | 10,20        | 52,20         | 0,1         | 0            | 0           | 9,7           | 6,9          | 27            | 00,8        |
| <b>Итого завтрак:</b>            |                                                         | <b>520</b> | <b>36,85</b>  | <b>21,88</b> | <b>22,51</b> | <b>75,32</b> | <b>465,40</b> | <b>0,34</b> | <b>15,69</b> | <b>0,25</b> | <b>66,30</b>  | <b>97,80</b> | <b>142,30</b> | <b>3,02</b> |
| ЗАВТРАК 7 ДЕНЬ                   |                                                         |            |               |              |              |              |               |             |              |             |               |              |               |             |
| №210                             | Омлет натуральный с маслом                              | 200        | 76,94         | 19,30        | 25,30        | 32,61        | 298,60        | 0,2         | 0,27         | 0,3         | 19,8          | 52,10        | 164,50        | 02,06       |
| №376                             | Чай с сахаром и лимоном                                 | 200/15     | 3,40          | 0,13         | 0,02         | 15,20        | 62,00         | 0,00        | 12,83        | 0,0         | 2,40          | 4,40         | 2,40          | 0,36        |
| х/к                              | Хлеб пшеничный                                          | 30         | 1,83          | 1,60         | 0,36         | 10,20        | 52,20         | 0,1         | 0            | 0           | 9,7           | 6,9          | 27            | 00,8        |
| <b>Итого завтрак:</b>            |                                                         | <b>445</b> | <b>82,17</b>  | <b>21,03</b> | <b>25,68</b> | <b>58,01</b> | <b>412,80</b> | <b>0,25</b> | <b>13,10</b> | <b>0,32</b> | <b>31,90</b>  | <b>63,40</b> | <b>193,90</b> | <b>3,22</b> |
| ЗАВТРАК 8 ДЕНЬ                   |                                                         |            |               |              |              |              |               |             |              |             |               |              |               |             |
| № 181                            | Каша жидкая молочная из крупы овсяной                   | 200        | 12,67         | 16,6         | 9,7          | 30,4         | 379,2         | 0,1         | 1,96         | 0,1         | 39,2          | 61,8         | 116,3         | 02,3        |
| № 14                             | Масло сливочное крестьянское с массовой долей 72,5%     | 15         | 20,55         | 0,08         | 7,25         | 0,13         | 66,0          | 0,0         | 0,0          | 0,2         | 3,0           | 3,0          | 0,0           | 0,0         |
| №376                             | Чай с сахаром                                           | 200/15     | 1,52          | 1,00         | 0,00         | 18,20        | 76,00         | 0,02        | 4,00         | 0,000       | 8,00          | 14,00        | 14,00         | 0,60        |
| х/к                              | Хлеб пшеничный                                          | 30         | 2,04          | 1,60         | 0,36         | 10,20        | 52,20         | 0,1         | 0            | 0           | 9,7           | 6,9          | 27            | 00,8        |
| <b>Итого завтрак:</b>            |                                                         | <b>590</b> | <b>36,78</b>  | <b>19,28</b> | <b>17,31</b> | <b>58,93</b> | <b>573,40</b> | <b>0,22</b> | <b>5,96</b>  | <b>0,30</b> | <b>59,90</b>  | <b>85,70</b> | <b>157,30</b> | <b>3,76</b> |
| ЗАВТРАК 9 ДЕНЬ                   |                                                         |            |               |              |              |              |               |             |              |             |               |              |               |             |
| № 222                            | Пудинг твороженный с изюмом и с повидлом фруктовым      | 200/50     | 124,60        | 16,6         | 15,7         | 50,4         | 395,3         | 0,1         | 1,96         | 0,1         | 39,2          | 61,8         | 116,3         | 02,3        |
| №376                             | Чай с сахаром                                           | 200/15     | 1,52          | 1,00         | 0,00         | 18,20        | 76,00         | 0,02        | 4,00         | 0,000       | 8,00          | 14,00        | 14,00         | 0,60        |
| х/к                              | Хлеб пшеничный                                          | 30         | 2,04          | 1,60         | 0,36         | 10,20        | 52,20         | 0,1         | 0            | 0           | 9,7           | 6,9          | 27            | 00,8        |
| <b>Итого завтрак:</b>            |                                                         | <b>650</b> | <b>128,16</b> | <b>19,20</b> | <b>16,06</b> | <b>78,80</b> | <b>523,50</b> | <b>0,22</b> | <b>5,96</b>  | <b>0,10</b> | <b>56,90</b>  | <b>82,70</b> | <b>157,30</b> | <b>3,74</b> |
| ЗАВТРАК 10 ДЕНЬ                  |                                                         |            |               |              |              |              |               |             |              |             |               |              |               |             |
| № 75                             | Икра кабачковая конс.                                   | 100        | 15,40         | 5,6          | 1,6          | 7,72         | 78,2          | 0,02        | 4,4          | 0,018       | 58,2          | 15,53        | 36,55         | 1,02        |
| № 204                            | Макароны отварные с маслом сливочным                    | 200        | 13,94         | 9,2          | 11,3         | 53,2         | 268           | 0,22        | 1,6          | 0,66        | 88,5          | 1,41         | 65,7          | 05,8        |
| №377                             | Чай с сахаром и лимоном                                 | 200/15/7   | 3,40          | 0,13         | 0,02         | 15,20        | 62,00         | 0,00        | 12,83        | 0,0         | 2,40          | 4,40         | 2,40          | 0,36        |
| х/к                              | Хлеб пшеничный                                          | 30         | 2,04          | 1,60         | 0,36         | 10,20        | 52,20         | 0,1         | 0            | 0           | 9,7           | 6,9          | 27            | 00,8        |
| <b>Итого завтрак:</b>            |                                                         | <b>730</b> | <b>34,78</b>  | <b>10,93</b> | <b>11,68</b> | <b>78,60</b> | <b>382,20</b> | <b>0,32</b> | <b>14,43</b> | <b>0,66</b> | <b>100,60</b> | <b>12,71</b> | <b>95,10</b>  | <b>6,96</b> |
| <b>Всего завтрак : 2 неделя:</b> |                                                         |            | <b>60,65</b>  | <b>20,04</b> | <b>20,59</b> | <b>73,76</b> | <b>470,02</b> | <b>0,29</b> | <b>12,64</b> | <b>0,31</b> | <b>77,54</b>  | <b>66,63</b> | <b>182,45</b> | <b>4,15</b> |

\*При наличии средств, в рационе питания могут быть включены овощи и фрукты свежие, сыр, дополнительно хлеб, кондитерские изделия продукты обогащённые витаминами и микронутриентами.

Перспективное 10-дневное меню для муниципальных общеобразовательных учреждений составлено на основе действующих сборников рецептур блюд для предприятий общественного питания (2005г., 1997г., 2010 г., 2004г.), с учетом физиологических норм питания для детей разного возраста.

Нормы выхода полуфабрикатов и готовых блюд даны с учетом потерь при их изготовлении, охлаждении и порционировании. В рецептурах супов, соусов, сладких блюд, напитков указана норма жидкости с учетом потерь на выкипание.