

Согласовано:

Директор Базовой общеобразовательной школы Филиала СГПИ в г. Железноводске

В.В. Гелетникова

«01» января 2026 г.

Утверждено:

И.П. Минацкая Т.В.

Минацкая Т.В.

«01» января 2026 г.

СОГЛАСОВАНО

Начальник межрайонного ТО Управления
по Ставропольскому краю № 9
А.В. Красько
«01» января 2026 г.

357500, г. Пятигорск, ул. Университетская, д. 36А

Примерное 10-ти дневное меню горячего питания (завтрак) для учащихся
Базовой общеобразовательной школе Филиала СГПИ в г. Железноводске на 2025-2026 учебный год
для 5-9 классов, пользующихся отдельной льготой на горячее питание(дети участников СВО)

Сезон: Осень-зим:

№ рецептуры

Возраст: 12 и старше

Наименование блюда

Выход,г

Цена,

Пищевые в-ва,г

Энерг.
Ценность, ккал

Витамины, мг

Минеральные вещества, мг

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
№ 15	Сыр Российский	20	17,60	3,5	4,5	0,0	54,5	0	0	0,1	5,5	98,2	75,0	00,2
№ 14	Масло сливочное	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
		590	62,76	18,61	19,25	65,93	532,00	0,20	14,79	0,40	59,80	174,30	220,70	3,72

ЗАВТРАК 2 ДЕНЬ

№ 295/331	Котлета рубленая из птицы (грудка)	120	46,81	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	32,9	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
№ 388	Яблоко сезонное калиброванное	120	16,80	0,48	0,48	11,76	56,4	0,0	12,0	0,0	10,80	19,20	13,20	02,6
Итого завтрак:		590	87,06	19,84	20,74	80,26	572,20	0,43	31,13	0,33	185,00	59,28	390,70	10,17

ЗАВТРАК 3 ДЕНЬ

№ 188/223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/50	132,62	16,47	18,5	34,2	425,3	0,30	7,90	0,20	52,9	42,3	144,3	01,80
№ 388	Яблоко сезонное калиброванное	120	16,80	0,48	0,48	11,76	56,4	0,0	12,0	0,0	10,80	19,20	13,20	02,6
№ 382	Какао с молоком	200	13,86	2,90	2,50	24,80	97,50	0,0	2,3	0,01	34,00	11,00	51,00	01,0
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:		620	165,32	21,45	21,84	80,96	631,40	0,44	22,20	0,22	107,40	79,40	235,50	6,24

ЗАВТРАК 4 ДЕНЬ

№ 75	Икра кабачковая конс.	100	18,44	5,6	1,6	7,72	78,2	0,02	4,4	0,018	58,2	15,53	36,55	1,02
№ 204	Макароны с сыром	200/80	75,36	22,5	27,5	44,5	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	97,36	30,70	29,46	80,62	471,40	0,34	8,50	0,32	133,10	46,63	219,15	3,52

ЗАВТРАК 5 ДЕНЬ

№ 75	Икра свекольная	100	10,55	5,6	1,6	7,72	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	92,93	26,63	27,28	65,73	491,00	0,27	17,50	0,34	90,10	78,93	230,45	4,24

II неделя														
ЗАВТРАК 6 ДЕНЬ														
№174	Каша вязкая молочная из пшена с маслом	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	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
№15	Сыр Российский	20	17,60	3,5	4,5	0,0	54,5	0	0	0,1	5,5	98,2	75,0	00,2
№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	61,51	25,38	27,01	75,32	519,90	0,34	15,69	0,35	71,80	196,00	217,30	3,22
ЗАВТРАК 7 ДЕНЬ														
№131	Кукуруза консервированная	60	19,87	5,6	1,6	7,72	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:		670	102,25	26,63	27,28	65,73	491,00	0,27	17,50	0,34	90,10	78,93	230,45	4,24
ЗАВТРАК 8 ДЕНЬ														
№181	Каша жидкая молочная из крупы овсяной	200	12,67	16,6	9,7	40,4	379,2	0,1	1,96	0,1	39,2	61,8	116,3	02,3
№14	Масло сливочное	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
№15	Сыр Российский	20	17,60	3,5	4,5	0,0	54,5	0	0	0,1	5,5	98,2	75,0	00,2
№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:		590	54,38	20,18	21,45	40,53	499,70	0,10	1,96	0,40	47,70	163,00	191,30	2,56
ЗАВТРАК 9 ДЕНЬ														
№222	Пудинг твороженный с изюмом и с повидлом фруктовым	200/50	124,80	16,6	9,7	40,4	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
Итого завтрак:		650	128,36	19,20	10,06	68,80	523,50	0,22	5,96	0,10	56,90	82,70	157,30	3,74
ЗАВТРАК 10 ДЕНЬ														
№75	Икра кабачковая конс.	100	15,36	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
Итого завтрак:		730	34,74	16,53	13,28	86,32	460,40	0,34	18,83	0,68	158,80	28,24	131,65	6,96
Итого за завтраки			88,667											

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

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 выпаривание.