

**СОГЛАСОВАНО:**

Заместитель начальника отдела  
санитарного надзора Управления  
Роспотребнадзора по СК  
*(М.И. Сарогина)*  
« 355008, г. Ставрополь, пер. ... »  
2025 год



**СОГЛАСОВАНО:**

Начальник управления образования  
администрации Грачевского муниципального  
округа СК  
*(Н. В. Ширинян)*  
« \_\_\_\_\_ » 2025 год

**УТВЕРЖДАЮ:**

Генеральный директор ООО «Северная Пальмира»  
*(В. С. Цормутян)*  
« \_\_\_\_\_ » 2025 год



**ПРИМЕРНОЕ 12-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ  
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ  
ГРАЧЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА  
СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ**

(на период с 10.02.2025г. по 31.03.2025 учебного года)

МКОУ «СОШ№1» с. Грачевка, МКОУ «СОШ№2» с. Бешпагир, МКОУ «СОШ№3» с. Кугульта,  
МКОУ «СОШ№4» с. Красное, МКОУ «СОШ№5» с. Сергиевское, МКОУ «СОШ№6» с. Спицевка, филиал  
МКОУ «СОШ№6» п. Новоспицевский, МКОУ «СОШ№7» с. Старомарьевка, МКОУ «СОШ№8» с. Тугулук,  
МКОУ «СОШ №9» п. Верхняя Кугульта, МКОУ «СОШ№10» х. Октябрь.

Меню составлено на основании сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников, 2017 года издания.

Наделя: первая

**1 день**

№	Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Витамины				Минеральные		Mg	Fe
							B1	C	A	E	Ca	P		
<b>Завтрак</b>														
223	Запеканка из творога со стученным молоком	220/80	30.50	22.08	73.70	616.90	0.1	1.04	21.8	0	484.2	489.83	224.3	0.82
377	Чай с лимоном	200/7	0.1	0	15.2	60	0	2.8	0	0	5.7	5.6	3	0.4
1	Бутерброд с маслом	30/10	5.8	8.88	15.01	165.65	58.75	164.9	11.1	28.7	0.52	0.1		0
г/п	Яблоко свежее калиброванное 1 шт	100	0.4	0.4	9.8	47	0	10	0	0	0.05	16	11	2.2
<b>Итого:</b>		<b>647</b>	<b>36.80</b>	<b>31.36</b>	<b>113.71</b>	<b>889.55</b>	<b>58.85</b>	<b>178.74</b>	<b>32.90</b>	<b>28.70</b>	<b>490.47</b>	<b>511.53</b>	<b>238.30</b>	<b>3.42</b>

**2 день**

№	Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Витамины				Минеральные		Mg	Fe
							B1	C	A	E	Ca	P		
<b>Завтрак</b>														
75	Свекла тушеная	100	1.3	7.76	9.97	113	0.03	26.45	0.005	0.65	76.6	53.62	25.5	0.8
291	Плов из птисы	100/280	32.17	23.27	49.46	581.78	450.71	44.82	48.48	259.42	3.80	50.77	11.20	3.70
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	0	0.03	0	0	11.1	2.8	1.4	0.28
г/п	Хлеб пшеничный	30	1.54	5.4	14.4	52.4	25.4	5.2	7	16.6	0.32	0	0.308	0
г/п	Хлеб ржаной	20	1.12	0.02	6.67	37.6	3.6	0	0	0	7.6	31.2	9.8	0.52
<b>Итого</b>		<b>630</b>	<b>36.2</b>	<b>36.47</b>	<b>95.5</b>	<b>844.78</b>	<b>479.74</b>	<b>76.5</b>	<b>55.48</b>	<b>276.67</b>	<b>99.42</b>	<b>138.39</b>	<b>48.208</b>	<b>5.3</b>

**3 день**

№	Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Витамины				Минеральные		Mg	Fe
							B1	C	A	E	Ca	P		
<b>Завтрак</b>														
210	Омлет натуральный	116	13.05	23.24	2.47	271.04	0.1	0.65	26.4	0	19.6	19.88	8.66	0.8
73	Консервы овощные закусочные икра кабачковая (порции)	100	1.9	8.9	7.7	119	0	7	0	0.6	7.7	37	15	0.4
379	Кофейный напиток с молоком	200	3.1	2.4	17.2	103.5	0	1.3	0	0	62.1	53.5	18.7	0.3
г/п	Хлеб пшеничный	30	1.54	5.4	14.4	52.4	25.4	5.2	7	16.6	0.32	0	0.308	0
г/п	Хлеб ржаной	20	1.12	0.02	6.67	37.6	3.6	0	0	0	7.6	31.2	9.8	0.52
г/п	Яблоко свежее калиброванное 1 шт	100	0.4	0.4	9.8	47	0	10	0	0	0.05	16	11	2.2
<b>Итого:</b>		<b>566</b>	<b>21.11</b>	<b>40.36</b>	<b>58.24</b>	<b>527.04</b>	<b>29.1</b>	<b>24.15</b>	<b>33.4</b>	<b>17.2</b>	<b>97.37</b>	<b>157.58</b>	<b>63.468</b>	<b>4.22</b>

#### 4 день

№	Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Витамины				Минеральные		Mg	Fe
							B1	C	A	E	Ca	P		
<b>Завтрак</b>														
75	Морковь тушеная	100	1.3	7.77	9.96	113	0.03	26.45	0.005	1.08	76.66	53.92	25.55	0.8
229	Рыба (минтай), тушеная в томате с овощами	100/50	9.34	5.07	3.26	101.14	0.05	3.5	4.8	0.02	51.2	175.8	39.97	0.54
310	Картофель отварной	180	2.86	4.32	23.01	142.28	0.16	20.99	0	0.012	14.64	79.69	29.31	1.16
377	Чай с лимоном	200/7	2.9	2.5	24.8	134	0	1	0	0	14	121	90	1
г/п	Хлеб пшеничный	30	1.54	5.4	14.4	52.4	25.4	5.2	7	16.6	0.32	0	0.308	0
г/п	Хлеб ржаной	20	1.12	0.02	6.67	37.6	3.6	0	0	0	7.6	31.2	9.8	0.52
<b>Итого:</b>		<b>687</b>	<b>19.06</b>	<b>25.08</b>	<b>82.1</b>	<b>580.42</b>	<b>29.24</b>	<b>57.14</b>	<b>11.8</b>	<b>17.712</b>	<b>164.42</b>	<b>461.61</b>	<b>194.938</b>	<b>4.02</b>

#### 5 день

№	Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Витамины				Минеральные		Mg	Fe
							B1	C	A	E	Ca	P		
<b>Завтрак</b>														
139	Капуста тушеная	100	2.03	3.67	7.88	77	0.05	28.47	0	0	58.75	40.67		0.67
295	Котлета рубленая из бройлер-цыпленка с соусом сметанным	100\50	15.46	19.2	12.42	281.73	0	1.58	0.11	0.6	9.98	171.55	29.35	2.07
202	Макаронные изделия отварные	180	5.5	4.8	31.3	191	0.1	0	0	0.8	7	11	36	0.8
378	Чай с молоком	150/50	1.52	1.35	15.9	81	0.04	1.33	10	0	126.6	92.8	15.4	0.41
г/п	Хлеб пшеничный	30	1.54	5.4	14.4	52.4	25.4	5.2	7	16.6	0.32	0	0.308	0
г/п	Хлеб ржаной	20	1.12	0.02	6.67	37.6	3.6	0	0	0	7.6	31.2	9.8	0.52
<b>Итого:</b>		<b>680</b>	<b>27.17</b>	<b>34.44</b>	<b>88.57</b>	<b>720.73</b>	<b>29.19</b>	<b>36.58</b>	<b>17.11</b>	<b>18</b>	<b>210.25</b>	<b>347.22</b>	<b>90.858</b>	<b>4.47</b>

#### 6 день

№	Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Витамины				Минеральные		Mg	Fe
							B1	C	A	E	Ca	P		
<b>Завтрак</b>														
185	Запеканка рисовая с повидлом яблочным	220/80	6.7	6.2	87.55	432.92	0.06	1.34	1.23	0	15.1	101.75	32.3	1.23
377	Чай с лимоном	200/7	0.1	0	15.2	60	0	2.8	0	0	5.7	5.6	3	0.4
г/п	Хлеб пшеничный	40	2.05	7.2	19.2	69.87	33.87	6.9	9.3	22.1	0.27	0	0.4	0
г/п	Хлеб ржаной	30	1.68	0.03	10	56.4	5.4	0	0	0	11.4	46.8	14.7	0.78
<b>Итого:</b>		<b>577</b>	<b>10.53</b>	<b>13.43</b>	<b>131.95</b>	<b>619.19</b>	<b>39.33</b>	<b>11.04</b>	<b>10.53</b>	<b>22.1</b>	<b>32.47</b>	<b>154.15</b>	<b>50.4</b>	<b>2.41</b>

Неделя: вторая		7 день												
№	Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Витамины				Минеральные		Mg	Fe
							B1	C	A	E	Ca	P		
	<b>Завтрак</b>													
224	Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком	220/80	22.2	19.4	83.27	597.08	0.1	0.9	21.8	0	463.55	438.06	67.1	0.82
377	Чай с лимоном	200/7	0.1	0	15.2	60	0	2.8	0	0	5.7	5.6	3	0.4
1	Бутерброд с маслом	30/10	5.8	8.88	15.01	165.65	58.75	164.9	11.1	28.7	0.52	0.1		0
г/п	Яблоко свежее калиброванное 1 шт	100	0.4	0.4	9.8	47	0	10	0	0	0.05	16	11	2.2
	<b>Итого:</b>	<b>647</b>	<b>28.50</b>	<b>28.68</b>	<b>123.28</b>	<b>869.73</b>	<b>58.85</b>	<b>178.60</b>	<b>32.90</b>	<b>28.70</b>	<b>469.82</b>	<b>459.76</b>	<b>81.10</b>	<b>3.42</b>

### 8 день

№	Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Витамины				Минеральные		Mg	Fe
							B1	C	A	E	Ca	P		
	<b>Завтрак</b>													
229	Рыба (минтай), тушеная в томате с овощами	100/50	9.34	5.07	3.26	101.14	0.05	3.5	4.8	0.02	51.2	175.8	39.97	0.54
305	Овощное рагу	200	5.3	6.95	56.88	312.73	0	0	0	0.4	37.2	11.86	21.77	0.7
379	Кофейный напиток с молоком	200	3.55	3.38	25	139.7	146.6	120.4	14	90	0	29.3	0	1.3
г/п	Хлеб пшеничный	30	1.54	5.4	14.4	52.4	25.4	5.2	7	16.6	0.32	0	0.308	0
г/п	Хлеб ржаной	20	1.12	0.02	6.67	37.6	3.6	0	0	0	7.6	31.2	9.8	0.52
	<b>Итого:</b>	<b>600</b>	<b>20.85</b>	<b>20.82</b>	<b>106.21</b>	<b>643.57</b>	<b>175.65</b>	<b>129.1</b>	<b>25.8</b>	<b>107.02</b>	<b>96.32</b>	<b>248.16</b>	<b>71.848</b>	<b>3.06</b>

### 9 день

№	Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Витамины				Минеральные		Mg	Fe
							B1	C	A	E	Ca	P		
	<b>Завтрак</b>													
75	Свекла тушеная	100	1.3	7.76	9.97	113	0.03	26.45	0.005	0.65	76.6	53.62	25.5	0.8
295	Котлета рубленая из бройлер-цыпленка с соусом сметанным	100\50	15.46	19.2	12.42	281.73	0	1.58	0.11	0.6	9.98	171.55	29.35	2.07
202	Макаронные изделия отварные	180	5.5	4.8	31.3	191	0.1	0	0	0.8	7	11	36	0.8
377	Чай с лимоном	200/7	2.9	2.5	24.8	134	0	1	0	0	14	121	90	1
г/п	Хлеб пшеничный	30	1.54	5.4	14.4	52.4	25.4	5.2	7	16.6	0.32	0	0.308	0
г/п	Хлеб ржаной	20	1.12	0.02	6.67	37.6	3.6	0	0	0	7.6	31.2	9.8	0.52
	<b>Итого:</b>	<b>687</b>	<b>27.82</b>	<b>39.68</b>	<b>99.56</b>	<b>809.73</b>	<b>29.13</b>	<b>34.23</b>	<b>7.11</b>	<b>18.65</b>	<b>115.5</b>	<b>388.37</b>	<b>190.958</b>	<b>5.19</b>

**10 день**

№	Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Витамины				Минеральные		Mg	Fe
							В1	С	А	Е	Са	Р		
	<b>Завтрак</b>													
290	Бройлер-цыпленок, тушеный в сметанном соусе с томатом	100/50	10.53	9.48	4.15	144.02	0.05	2.01	37.58	0	38.88	84.9	0	0
171	Каша пшеничная рассыпчатая	180	10.43	6.9	46.5	285	0	0	0	0	16.9	137	26	0.6
379	Кофейный напиток с молоком	200	3.55	3.38	25.01	139.74	0	0.03	0	0	125.4	102.5	1.4	0.28
73	Консервы овощные закусочные икра кабачковая (порции)	100	1.9	8.9	7.7	119	0	7	0	0.6	7.7	37	15	0.4
г/п	Хлеб пшеничный	30	1.54	5.4	14.4	52.4	25.4	5.2	7	16.6	0.32	0	0.308	0
г/п	Хлеб ржаной	20	1.12	0.02	6.67	37.6	3.6	0	0	0	7.6	31.2	9.8	0.52
	<b>Итого:</b>	<b>680</b>	<b>29.07</b>	<b>34.08</b>	<b>104.43</b>	<b>777.755</b>	<b>29.05</b>	<b>14.24</b>	<b>44.58</b>	<b>17.2</b>	<b>196.8</b>	<b>392.6</b>	<b>52.508</b>	<b>1.8</b>

**11 день**

№	Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Витамины				Минеральные		Mg	Fe
							В1	С	А	Е	Са	Р		
	<b>Завтрак</b>													
75	Морковь тушеная	100	1.3	7.77	9.96	113	0.03	26.45	0.005	1.08	76.66	53.92	25.55	0.8
278	Тефтели мясные (говядина) с соусом красным основным	100/50	6.08	6.79	9.91	117.24	0.04	0.57	26.34	0.02	21.7	68.6	14.24	0.68
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10.38	7.781	51.03	320.97	0	0	0	0.4	58.94	245.69	181	6.08
382	Какао с молоком	200	2.9	2.5	24.8	134	0	1	0	0	14	121	90	1
г/п	Хлеб пшеничный	30	1.54	5.4	14.4	52.4	25.4	5.2	7	16.6	0.32	0	0.308	0
г/п	Хлеб ржаной	20	1.12	0.02	6.67	37.6	3.6	0	0	0	7.6	31.2	9.8	0.52
г/п	Яблоко свежее калиброванное 1 шт	100	0.4	0.4	9.8	47	0	10	0	0	0.05	16	11	2.2
	<b>Итого:</b>	<b>780</b>	<b>23.72</b>	<b>30.661</b>	<b>126.57</b>	<b>822.21</b>	<b>29.07</b>	<b>43.22</b>	<b>33.34</b>	<b>18.1</b>	<b>179.27</b>	<b>536.41</b>	<b>331.898</b>	<b>11.28</b>

**12 день**

№	Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Витамины				Минеральные		Mg	Fe
							В1	С	А	Е	Са	Р		
	<b>Завтрак</b>													
185	Запеканка манная с повидлом яблочным	220/80	6.7	6.2	87.55	432.92	0.06	1.33	1.23	0	45.9	70.19	16.8	1.23
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	0	0.03	0	0	11.1	2.8	1.4	0.28
г/п	Хлеб пшеничный	40	2.05	7.2	19.2	69.87	33.87	6.9	9.3	22.1	0.27	0	0.4	0
г/п	Хлеб ржаной	30	1.68	0.03	10	56.4	5.4	0	0	0	11.4	46.8	14.7	0.78
	<b>Итого:</b>	<b>570</b>	<b>10.5</b>	<b>13.45</b>	<b>131.75</b>	<b>619.19</b>	<b>39.33</b>	<b>8.26</b>	<b>10.53</b>	<b>22.1</b>	<b>68.67</b>	<b>119.79</b>	<b>33.3</b>	<b>2.29</b>
	<b>Всего за 12 дней</b>	<b>7751</b>	<b>291.33</b>	<b>348.51</b>	<b>1261.87</b>	<b>8723.90</b>	<b>1026.53</b>	<b>791.80</b>	<b>315.48</b>	<b>592.15</b>	<b>2220.78</b>	<b>3915.57</b>	<b>1447.78</b>	<b>50.88</b>
	<b>Среднее значение за 1 день</b>	<b>775.1</b>	<b>29.133</b>	<b>34.851</b>	<b>126.187</b>	<b>872.3895</b>	<b>102.653</b>	<b>79.18</b>	<b>31.548</b>	<b>59.2152</b>	<b>222.078</b>	<b>391.557</b>	<b>144.7784</b>	<b>5.088</b>

Меню составлено согласно нормативных документов:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях (сборник технических нормативов)/ под редакцией Тутельяна В.А.,
2. Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания. Скурихин И.М., Тутельян В.А. - Москва, 2015г.