

Согласовано:

Заместитель начальника территориального отдела
Управления Федеральной службы по надзору в сфере
защиты прав потребителей и благополучия человека по
Ставропольскому краю в городе Георгиевске и
Георгиевском районе

Г.Н. Басова

« 30 » 19 сентября 2023 г.



Директор МОУ «СОШ №14г. Зеленокумска»

В.Г. Вербовская

« 30 » сентября 2023года

Утверждаю:

ПРИМЕРНОЕ

меню завтраков и обедов для обучающихся 1-4-х классов МОУ «СОШ №14 г.Зеленокумска»

на период 2023-2024 учебного года

1-я возрастная группа

Составлено в соответствии: « Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях» / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2011 год.

№ п/п	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход порции грамм	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
	Понедельник 1 неделя																	
	Завтрак:																	
210	Омлет натуральный	106	10,1	16,7	1,9	198,1	0,1	0	0,2	3,4	80	173,4	13,3	1,9				
131	Горох ошпаренный консервированный	50	1,6	0,1	3,2	19,4	0,1	5	0	0,6	10	31	10,5	0,4				
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	15,95	100,6	0,04	1,3	20	0,8	125,7	90	14	0,13				
14	Масло сливочное (крестьянское) МДЖ-72,5%	10	0,08	7,25	0,13	66,06	0,11	0	40	0,02	2,4	3	0	0,02				
	Хлеб пшеничный	30	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0	0	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49				
338	Йогурт в индивидуальной упаковке	200	4,4	3	6,5	70	0,1	12,5	0,2	0,5	15	35	50	0,8				
	Итого за прием:	672	20,51	30,05	37,52	500,8	0,5	18,8	60,4	5,62	238,7	356,2	95,6	3,74				
	Обед:																	
70,7	Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	60	0,48	0,08	1,02	6	0,01	6,3	0	0,05	13,78	25,2	8,4	0,17				
82	Борщ с капустой и картофелем	250	2,34	5,64	11,2	117	0,05	9,17	0	1,39	54,17	0,73	34,45	1,72				
212	Рыба (минтай), запеченная в сметанном соусе	90/140	30,3	10,73	0,075	185	0,08	0,2	9,31	1,36	104,2	259,5	77,6	1,02				
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,2	0	1	36,97	86,59	27,7	1				
350	Кисель из ягод свежемороженых	200	0,13	0,05	24,54	121	0,008	2,16	0	0,12	14,38	8,34	3,94	0,07				
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0	0	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49				
	Хлеб (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57				
	Итого за прием:	850	39,61	21,62	81,125	680,21	0,386	36,03	9,31	4,81	236	429,36	169,79	5,04				
	Итого за день:		60,12	51,67	118,65	1181,01	0,886	54,83	69,71	10,43	474,7	785,56	265,39	8,78				
	Вторник 1 неделя																	
	Завтрак:																	
183	Плов из птицы (бройлер-цыплят)	160/80	24,3	12,07	94,5	358,4	0,18	7,8	33,6	7,8	43,3	227,2	64,7	2,24				
14	Масло сливочное (крестьянское) МДЖ-72,5%	10	0,08	7,25	0,13	66,06	0,11	0	40	0,02	2,4	3	0	0,02				
15	Сыр порциями (российский)	15	3,95	3,99	0	60	0,01	0,21	78	1,83	264	150	10,5	0,3				
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36				
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57				
	Яблоко сезонное калиброванное 1 шт	200	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	22	0,1	4,4				
	Итого за прием:	595	31,24	24,33	143,44	707,78	0,348	30,84	151,6	10,25	362,8	431,8	87,6	7,89				
	Обед:																	
70,	Овощи натуральные свежие или соленые (помидоры)	60	0,48	0,08	1,02	6	0,01	6,3	0	0,05	13,78	25,2	8,4	0,17				
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,53	148,25	0,22	5,82	0	5,82	42,67	88,1	35,57	2,05				
295	Биточки рубленные из бройлер-цыплят	90/5	11,38	11,1	5,15	299,8	0,01	0,8	70,6	5,9	42,9	75,37	16,07	1,09				
143	Рагу из овощей	150	2,34	3,69	13,49	213	0,09	18,75	69	18,76	55,7	67,5	24,39	0,9				
389	Сок фруктовый (ягодный) в индивидуальной упаковке	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,4	14	14	8	2,8				
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0	0	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49				
	Хлеб (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57				
	Итого за прием:	805	23,99	20,46	80,24	865,81	0,448	35,67	139,6	31,82	181,55	319,17	110,13	8,07				
	Итого за день:		55,23	49,82	223,68	1573,59	0,796	66,51	291,2	42,07	544,35	750,97	197,73	15,96				

Среда 1 недели																
Завтрак:																
960																
	Уулун из мяса говядины	90/140	19,35	20,40	6,16	285,89	0,03	0,92				0,10	21,81	154,15	22,03	3,06
382	Кисель с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4	0		0,1	152,2	124,4	21,3	0,48
302	Каша вязкая ячневая	150	4	4,24	24,55	152,4	0,08	0	0	0		0,9	15,6	100,9	21,6	1,7
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0	0		0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Хлеб (ржаню- пшеничный)	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0	0		0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Банан калиброванный 1 шт	200	3	1	42	192	0,1	20	0,2	0,8		0,8	24	56	80	1,2
	Итого за прием:	742	34,39	29,58	118,31	883,53	0,366	22,51	24,6	3,08		3,08	227,41	485,85	164,73	7,58
Обед:																
75	Икра несколько	60	1,42	0,06	13,72	111,18	0,01	3,4	0			7,38	35,53	36,55	18,08	1,02
101	Суп картофельный с рисовой крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,05	8,25	0			1,36	26,7	55,97	22,77	0,87
250	Бифстроганов из мяса говядины	90/140	19,76	30	6,65	377	0,06	1,79	0			8,72	56,32	222,5	29,18	3,12
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,64	5,99	31,46	202,2	0,06	0	22,14	1,5		1,5	12,55	38,8	8,4	0,84
348	Компот из сухофруктов	200	0,33	0,02	28,83	118	0,004	0,3	0			0,18	24,98	11,56	6,32	0,9
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0	0			0,3	5,6	23,8	7,8	0,49
	Хлеб (ржаню- пшеничный)	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0			0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Итого за прием:	850	32,42	39,1	116,62	1008,09	0,282	13,74	22,14	20,03		20,03	168,58	414,38	102,45	7,81
Четверг 1 недели																
Завтрак:																
47	Квашеная капуста	60	1,6	4,2	8,6	80,2	0,02	2,8	0			0	54,6	33,4	10,83	0,02
229	Рыба (минтай), тушеная в томате с овощами	90/140	15,36	8,1	8,1	166,5	0,08	5,97	9,31	1,36		1,36	62,51	259,5	77,6	1,36
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,2	0			1	36,97	86,59	27,7	1
377	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0			0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
15	Сыр порциями (российский)	15	3,95	3,99	0	60	0,01	0,21	78	1,83		1,83	264	150	10,5	0,3
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0			0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Хлеб (ржаню- пшеничный)	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0			0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Итого за прием	680	28,06	21,51	80,36	640,59	0,346	30,01	87,31	5,38		5,38	446,08	584,29	148,83	4,18
Обед:																
70.	Овощи натуральные свежие или соленые (помидоры)	60	0,48	0,08	1,02	6	0,01	6,3	0			0,05	13,78	25,2	8,4	0,17
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,76	4,95	7,9	89,75	0,05	15,8	0			1,09	49,25	49	22,1	0,82
291	Плов из птицы (бройлер- цыплят)	90/270	21,62	10,74	43,74	358,4	0,18	7,8	33,6	7,8		7,8	43,31	227,2	64,7	2,24
342	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	27,9	114,6	0,01	0,9	0			0,16	14,18	4,4	5,1	0,95
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0	0			0,3	5,6	23,8	7,8	0,49
	Хлеб (ржаню- пшеничный)	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0			0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Итого за прием:	830	27,32	16,25	104,41	682,71	0,348	30,8	33,6	9,99		9,99	133,02	354,8	118	5,24
	Итого за день		55,38	37,76	184,77	1323,3	0,694	60,81	120,91	15,37		15,37	579,1	939,09	266,83	9,42

Пятница 1 неделя														
Завтрак:														
206	Макарона отварные с яйцом и сыром (российский)	180	8,69	14,69	27,78	277,71	0,06	0,42	102,7	0,42	62,9	109,5	14,32	1,37
377	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Банан калиброванный 1 шт	200	3	1	42	192	0,1	20	0,2	0,8	24	56	80	1,2
	Итого за прием:	620	13,8	15,91	98,99	599,03	0,208	23,25	102,9	1,82	108	195,1	106,62	3,5
Обед:														
321	Капуста свежая тушеная	60	1,17	0,95	4,52	31,18	0,02	12,87	-	41,59	30,1	15,49	0,61	0,17
96	Расолыник ленинградский со сметаной 15-% жир	250	5,49	5,27	16,53	148,25	0,22	5,82	0	5,82	42,67	88,1	35,57	2,05
273	Котлеты рубленные из говядины, запеченные с молочным	90/40	13,62	16,28	14,71	263,2	0,08	0,92	20,3	3,8	47,35	165,26	50,09	2,44
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,2	0	1	36,97	86,59	27,7	1
350	Кисель из ягод свежемороженных	200	0,13	0,05	24,54	121	0,008	2,16	0	0,12	14,38	8,34	3,94	0,07
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0	0	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49
	Хлеб (ржано- пшеничный)	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Итого за прием:	840	26,77	27,67	104,59	814,84	0,566	39,97	20,3	53,22	183,97	412,78	135,61	6,79
	Итого за день:		40,57	43,58	203,58	1413,87	0,774	63,22	123,2	55,04	291,97	607,88	242,23	10,29
Понедельник 2 неделя														
Завтрак:														
47	Капешная капуста	60	1,6	4,2	8,6	80,2	0,02	2,8	0	0	54,6	33,4	10,83	0,02
295	Котлеты рубленные из бройлер- цыплят	90/5	11,38	11,1	5,15	299,8	0,01	0,8	70,6	5,9	42,9	75,37	16,07	1,09
302	Каша вязкая пшеничная	150	4	4,24	24,55	152,4	0,08	0	0	0,9	15,6	100,9	21,6	1,7
348	Компот из сухофруктов	200	0,33	0,02	28,83	118	0,004	0,3	0	0,18	24,98	11,56	6,32	0,9
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Яблоко сезонное калиброванное 1 шт	200	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	22	0,1	4,4
	Итого за прием:	662	20,09	20,56	100,74	811,72	0,162	23,9	70,6	7,57	176,98	268,43	64,82	8,68
Обед:														
75	Пюре свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111,18	0,01	3,4	0	7,38	35,53	36,55	18,08	1,02
99	Суп из овощей со сметаной 15% жирности	250/15	1,59	4,98	9,15	95,25	0,05	10,37	0	1,14	34,85	49,27	20,75	0,77
279	Гедтели из говядины с соусом томатным	90/140	8,82	9,8	11,16	167,82	0,06	0,48	39	4,36	27,95	98,26	19,5	0,81
171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,85	9,56	39,86	280	0,21	0	40	3,6	26,39	210,35	140,5	4,73
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,9	114,6	0,01	0,9	0	0,16	14,18	4,4	5,1	0,95
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0	0	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49
	Хлеб (ржано- пшеничный)	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Итого за прием:	865	24,14	24,88	125,64	882,81	0,438	15,15	79	17,53	151,4	447,83	221,63	9,34
	Итого за день:		44,23	45,44	226,38	1694,53	0,6	39,05	149,6	25,1	328,38	716,26	286,45	18,02

Вторник 2 недели														
Завтрак:														
81	Каши жидкая молочная из манной крупы с маслом сливочным "Крестьянским" МДЖ 72,5%	200/10/10	8,12	8,65	32,42	240,85	0,06	1,17	18,00	0,17	130,29	138,14	31,12	0,50
15	Сыр поршинами (российский)	15	3,95	3,99	0	60	0,01	0,21	78	1,83	264	150	10,5	0,3
177	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
14	Масло сливочное (крестьянское)МДЖ-72,5%	10	0,08	7,25	0,13	66,06	0,11	0	40	0,02	2,4	3	0	0,02
	Хлеб пшеничный	30	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0	0	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49
	Итого за прием:	561	13,6	20,03	57,59	475,55	0,23	4,21	136	2,33	416,49	319,34	51,82	1,67
Обед:														
	Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	60	0,48	0,08	1,02	6	0,01	6,3	0	0,05	13,78	25,2	8,4	0,17
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,57	2,78	15,69	109	0,09	6,07	0	1,46	29,5	57,7	23,8	0,1
229	Рыба (минтай), тушеная в томате с овощами	90/140	15,36	8,1	8,1	166,5	0,08	5,97	9,31	1,36	62,51	259,5	77,6	1,36
303	Каши рисовая вязкая	150	3,64	4,29	36,67	199,95	0,02	0	0	0,17	2,41	60,6	19	0,51
389	Сок фруктовый (ягодный) в индивидуальной упаковке	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,4	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0	0	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49
	Хлеб (ржано- пшеничный)	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Итого за прием:	850	26,35	15,57	105,53	680,21	0,318	22,34	9,31	4,33	134,7	466	154,5	6
	Итого за день:	39,95	35,60	163,60	1155,76	0,55	26,55	145,31	6,66	551,19	785,34	206,32	7,67	
Среда 2 недели														
Завтрак:														
321	Капуста свежая тушеная	60	1,17	0,95	4,52	31,18	0,02	12,87	-	41,59	30,1	15,49	0,61	0,17
268	Котлеты из мяса говядины	90/5	6,8	15,46	8,79	203	0,19	2,32	1,68	27,9	98,1	91,9	30,12	1,11
203	Вермишель отпарная с маслом	150	5,64	5,99	31,46	202,2	0,06	0	22,14	1,5	12,55	38,8	8,4	0,84
177	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
138	Яблоко сезонное калиброванное 1 шт	200	0,6	0,6	14,7	67,62	0,03	10	-	-	16	11	9	2,2
	Итого за прием:	710	16,32	23,22	88,68	633,32	0,348	28,02	23,82	71,59	177,85	186,79	60,43	5,25
Обед:														
47	Капшная капуста	60	1,6	4,2	8,6	80,2	0,02	2,8	0	0	54,6	33,4	10,83	0,02
84	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,56	5,11	14,16	127,75	0,06	6,7	0	1,39	54,17	99,5	34,4	1,7
290	Птица (бройлер- пилленок), тушеная в соусе сметанном	90/140	15,52	13,16	4,56	198,9	0,06	2,71	48,75	8,29	51,83	121,56	19,63	1,31
303	Каши вязкая пшеничная	150	4	4,24	24,55	152,4	0,08	0	0	0,9	15,6	100,9	21,6	1,7
142	Компот из свежемороженых ягод	200	0,16	0,16	27,9	114,6	0,01	0,9	0	0,16	14,18	4,4	5,1	0,95
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0	0	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49
	Хлеб (ржано- пшеничный)	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Итого за прием:	850	28,14	27,19	103,62	787,81	0,328	13,11	48,75	11,63	202,88	408,76	109,26	6,74
	Итого за день:	44,46	50,41	192,3	1421,13	0,676	41,13	72,57	83,22	380,73	595,55	169,69	11,99	

