

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

« 20 » сентября 2023 г.



Утверждаю:

Директор МОУ «СОШ №14» г. Зеленокумска»

Е.Г. Вербовская

« 20 » сентября 2023 года



ПРИМЕРНОЕ

меню завтраков и обедов для обучающихся 5-11-х классов МОУ «СОШ № 14»
на период 2023-2024 учебный год

2-я возрастная группа

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

№/№ рек.	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход порции грамм	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)					
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe			
			Б	Ж	У												
Понедельник 1 неделя																	
Завтрак:																	
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с мас	210	9,09	12,99	45,16	335	0,21	1,64	65,2	3,62	183,9	245,8	99,23	2,9			
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 российский (порциями)	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			
	Итого за прием:	472	11,28	20,46	74,5	530,38	0,368	4,47	105,2	4,24	207,4	278,4	111,5	3,85			
Обед:																	
87	Борщ с капустой и картофелем	250	1,81	4,92	13,52	117	0,05	9,17	0	1,39	54,17	0,73	34,45	1,72			
	Рыба (минтай), запечённая в сметанном соусе	100/150	30,3	10,73	0,075	195	0,08	0,2	9,31	1,36	104,2	259,5	77,6	1,02			
303	Каша рисовая вязкая	180	7,9	12,2	73,3	435	0,02	0	0	0,17	2,41	60,6	19	0,51			
377	Чай с сахаром	200/15	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36			
	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:	890	43,44	28,19	125,9	922,96	0,248	12,2	9,31	3,82	187,5	374,2	151,2	4,67			
	Итого за день:		54,72	48,65	200,4	1453,34	0,616	16,67	114,5	8,06	394,9	652,6	262,7	8,52			
Вторник 1 неделя																	
Завтрак:																	
210	Омлет натуральный	160	10,78	19,2	2,04	224	0,08	0,2	251	1,44	79,72	174,6	12,48	2,04			
306	Зеленый горошек отварной консерв.	30	0,48	0,45	0,96	9,86	0,007	1,6	2,3	0,2	3,99	10,2	3,36	0,11			
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			
	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			
	Итого за прием:	420	16,25	22,73	32,96	401,78	0,175	3,1	273,3	3,03	216,3	300	39,74	2,85			
Обед:																	
102	Суп картофельный с бобовыми	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	Быточки рубленые из бройлер- цыплят	100/10	15,3	25,87	14,75	324	0,1	1,04	91,4	3,81	55,54	97,5	20,8	1,42			
143	Рагу из овощей	180	2,52	14,79	18,94	217	0,1	21,44	77,14	1,16	63,7	77,1	27,87	1,03			
377	Чай с сахаром	200/15	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36			
	Хлеб пшеничный	20	1,32	9,710,1	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:	790	26,74	46,15	89,27	865,21	0,518	31,13	168,5	11,69	188,6	316,1	104,3	5,92			
	Итого за день:		42,99	49,82	122,2	1266,99	0,693	34,23	441,8	14,72	404,9	616,1	144,1	8,77			

Среда 1 недели														
Завтрак:														
229	Рыба (минтай), тушеная в томате с овощами	100/150	18,2	9,6	9,6	198	0,08	5,97	9,31	1,36	62,51	259,5	77,6	1,36
312	Пюре картофельное	180	4,57	7,48	27,23	195	0,17	21,79	0	16,7	44,37	103,9	33,3	1,21
376	Чай с сахаром	200/15	0,04	0,01	9,09	34,77	0	0,12	0	0,035	6	4,2	2,7	0,49
	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)	20	1,32	0,24	7,06	36	0,046	-	-	0,66	5,6	27	10,8	10,7
	Итого за прием:	585	25,45	17,45	62,82	510,41	0,346	27,88	9,31	19,06	124,1	418,4	132,2	14,25
Обед:														
75	Икра свекольная	60	1,38	4,08	9,24	78	0,01	3,4	0	7,38	35,53	36,55	18,08	1,02
101	Суп картофельный с рисовой крупой	250	2	2,72	20,92	116	0,05	8,25	0	1,36	26,7	55,97	22,77	0,87
250	Бифстегонов из мяса говядины	100/150	16	15,8	5,75	230	0,1	1,48	65,6	6,88	86,6	342,3	44,9	4,8
201	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,36	5,88	34,32	215	0,07	0	36	1,8	15,3	47,3	10,26	1,026
376	Чай с сахаром	200/15	0,04	0,01	9,09	34,77	0	0,12	0	0,035	6	4,2	2,7	0,49
	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:	905	29,08	28,81	103,2	787,73	0,328	13,25	101,6	18,35	182,6	535,3	116,4	9,266
	Итого за день:		54,53	46,26	166	1298,14	0,674	41,13	110,9	37,4	306,7	953,7	248,6	23,516
Четверг 1 недели														
Завтрак:														
224	Запеканка из творога с морковью со ступенным м	220/50	16,36	14,44	88,3	547,2	0,1	23,43	60,77	1,52	173,6	227,2	41,9	1,7
382	Каша с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4	0,1	152,2	124,4	21,3	0,48
	Итого за прием:	470	20,44	17,98	105,9	665,8	0,16	25,02	85,17	1,62	325,8	351,6	63,2	2,18
Обед:														
70, 71	Овощи натуральные свежие или соленые (помидоры)	60	0,64	0	3,28	16	0	6	0	0,05	13,78	25,2	8,4	0,17
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,76	4,95	11,66	89,75	0,05	15,8	0	1,09	49,25	49	22,1	0,82
291	Плов из птицы (Бройлер- цыплят)	100/300	27,01	13,42	105,8	448	0,18	7,8	33,6	7,8	43,31	227,2	64,7	2,24
376	Чай с сахаром	200/15	0,04	0,01	9,09	34,77	0	0,12	0	0,035	6	4,2	2,7	0,49
	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:	875	32,75	18,7	153,7	702,48	0,328	29,72	33,6	9,865	124,8	354,6	115,6	4,78
	Итого за день:		53,19	36,68	259,6	1368,28	0,488	54,74	118,8	11,49	450,6	706,2	178,8	6,96

Пятница 1 неделя														
Завтрак:														
182	Каша молочная из пшенной крупы	200	7,51	11,72	37,05	285	0,19	1,17	58	2,4	138,1	184,4	47,6	1,23
14	Масло сладко-сливочное (крестьянское)МДЖ-7	10	0,08	7,25	0,13	66,06	0,11	0	40	0,02	2,4	3	0	0,02
15	Сыр российский (порциями)	15	3,95	3,99	0	60	0,01	0,21	78	1,83	264	150	10,5	0,3
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	10	0,8	126,6	92,8	15,4	0,41
	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
	Итого за прием:	455	15,04	24,51	67,09	559,38	0,398	2,71	186	5,64	538	455,4	83,4	2,53
Обед:														
96	Рассольник ленинградский со сметаной 15-% жи	250	2,29	5,56	15,58	123,7	0,22	5,82	0	5,82	42,67	88,1	35,57	2,05
273	Котлеты рубленые из говядины, запеченные с м	100/150	4,3	17,7	17,5	170	0,08	0,92	20,3	3,8	47,35	165,3	50,09	2,44
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,01	7,53	48,86	299	0,21	0	40	3,6	26,39	210,4	140,5	4,73
376	Чай с сахаром	200/15	0,04	0,01	9,09	34,77	0	0,12	0	0,035	6	4,2	2,7	0,49
	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:	845	18,94	31,12	114,9	741,43	0,608	6,86	60,3	14,15	134,9	516,9	246,6	10,77
	Итого за день:		33,98	55,63	182	1300,81	1,006	9,57	246,3	19,79	672,9	972,3	330	13,3
Понедельник 2 неделя														
Завтрак:														
206	Макарона отварные с сыром (российский) и яйц	200	9,66	16,33	30,87	308,57	0,07	0,47	114,1	1,92	69,88	121,7	15,91	1,53
377	Чай с сахаром	200/15	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
14	Масло сладко-сливочное (крестьянское)МДЖ-7	10	0,08	7,25	0,13	66,06	0,11	0	40	0,02	2,4	3	0	0,02
15	Сыр российский (порциями)	15	3,95	3,99	0	60	0,01	0,21	78	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
	Итого за прием:	470	15,8	27,79	60,21	563,95	0,238	3,51	232,1	4,37	357,4	304,3	38,71	2,78
Обед:														
75	Икра 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	15,25	95,25	0,05	10,37	0	1,14	34,85	49,27	20,75	0,77
279	Гартели из говядины с соусом томатным	100/150	14,1	20,68	21,34	327	0,06	0,92	43,17	3,81	112,5	112,5	23,33	1,1
303	Каша вязкая пшеничная	180	7,9	12,2	73,3	435	0,1	0	0	3,62	18,77	121,1	25,92	2,04
346	Компот из апельсинов	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:	905	28,47	38,4	175,4	1196,99	0,328	15,59	43,17	17	228,3	372,9	110,9	6,94
	Итого за день:		44,27	66,19	235,6	1760,94	0,566	19,1	275,3	21,37	585,7	677,2	149,6	9,72

Четверг 2 неделя														
Завтрак:														
80/130	14,61	14,88	31,65	318,5	0,13	0,18	49,79	3,91	79,75	233,6	46,9	2,29		
150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,2	0	1	36,97	86,59	27,7	1		
200/15	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36		
20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0	0	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49		
30	1,32	0,24	7,06	36	0,046	-	-	0,66	5,6	27	10,8	10,7		
545	20,44	20,06	84,19	600,39	0,366	21,21	49,79	5,88	142,1	375,4	95,6	14,84		
Итого за прием:														
Обед:														
250	2,18	2,24	19,54	133	0,05	8,25	0	1,36	26,7	55,97	22,77	0,87		
180	7,9	12,2	73,3	435	0,02	0	0	0,17	2,41	60,6	19	0,51		
110/160	15,43	18,11	16	284,8	0,05	0,18	26,09	3,96	37,86	122,8	19,55	8,36		
200/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36		
20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0	0	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49		
30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57		
860	28,94	32,89	147,9	1028,76	0,218	11,26	26,09	6,39	93,67	292,8	81,42	11,16		
Итого за прием:														
Итого за день:														
Пятница 2 неделя														
Завтрак:														
200/10	7,82	12,83	34,27	285	0,21	1,17	58	2,29	152,8	230,3	60,65	1,71		
10	0,08	7,25	0,13	66,06	0,11	0	40	0,02	2,4	3	0	0,02		
15	3,95	3,99	0	60	0,01	0,21	78	1,83	264	150	10,5	0,3		
200	3,01	2,88	15,95	100,6	0,04	1,3	20	0,8	125,7	90	14	0,13		
30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57		
465	16,84	27,15	64,36	578,98	0,418	2,68	196	5,53	551,8	498,5	95,05	2,73		
Итого за прием:														
Обед:														
250	6,22	7,03	56,83	232,1	0,1	9,11	15	5,56	45,3	176,5	47,35	1,4		
110/160	15,43	18,11	16	284,8	0,05	0,18	26,09	3,96	37,86	122,8	19,55	8,36		
180	6,36	5,88	34,32	215	0,07	0	36	1,8	15,3	47,3	10,26	1,026		
200/15	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36		
20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0	0	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49		
30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57		
845	31,44	31,36	146,2	907,86	0,318	12,12	77,09	12,22	125,2	400,1	97,26	12,206		
Итого за прием:														
Итого за день:														
Итого за весь период:														
В среднем 1 день														