

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. Васова*  
«30» сентября 2023 г.



Утверждаю:

Директор МОУ «СОШ №14 г. Зеленокумска»

*В. Г. Вербовская*  
«30» сентября 2023 года

### 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)				
								В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
			Б	Ж	У	Y											
<b>Понедельник 1 недели</b>																	
<b>Завтрак:</b>																	
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			
200	Булгур в индивидуальной упаковке	4,4	3	6,5	70	0,1	12,5	0,2	0,5	15	35	50	0,8				
	<b>Итого за прием:</b>	<b>672</b>	<b>20,51</b>	<b>30,05</b>	<b>37,52</b>	<b>500,8</b>	<b>0,5</b>	<b>18,8</b>	<b>60,4</b>	<b>5,62</b>	<b>238,7</b>	<b>356,2</b>	<b>95,6</b>	<b>3,74</b>			
<b>Обед:</b>																	
70,7	Омлет 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			
232	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			
	<b>Итого за прием:</b>	<b>850</b>	<b>39,61</b>	<b>21,62</b>	<b>81,125</b>	<b>680,21</b>	<b>0,386</b>	<b>36,03</b>	<b>9,31</b>	<b>4,81</b>	<b>236</b>	<b>429,36</b>	<b>169,79</b>	<b>5,04</b>			
	<b>Итого за день:</b>	<b>60,12</b>	<b>51,67</b>	<b>118,65</b>	<b>1181,01</b>	<b>0,886</b>	<b>54,83</b>	<b>69,71</b>	<b>10,43</b>	<b>474,7</b>	<b>785,56</b>	<b>265,39</b>	<b>8,78</b>				
<b>Вторник 1 недели</b>																	
<b>Завтрак:</b>																	
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			
	<b>Итого за прием:</b>	<b>595</b>	<b>31,24</b>	<b>24,33</b>	<b>143,44</b>	<b>707,78</b>	<b>0,348</b>	<b>30,84</b>	<b>151,6</b>	<b>10,25</b>	<b>362,8</b>	<b>431,8</b>	<b>87,6</b>	<b>7,89</b>			
<b>Обед:</b>																	
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 рубленые 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			
	<b>Итого за прием:</b>	<b>805</b>	<b>23,99</b>	<b>20,46</b>	<b>80,24</b>	<b>865,81</b>	<b>0,448</b>	<b>35,67</b>	<b>139,6</b>	<b>31,82</b>	<b>181,55</b>	<b>319,17</b>	<b>110,13</b>	<b>8,07</b>			
	<b>Итого за день:</b>	<b>55,23</b>	<b>49,82</b>	<b>223,68</b>	<b>1573,59</b>	<b>0,796</b>	<b>66,51</b>	<b>291,2</b>	<b>42,07</b>	<b>544,35</b>	<b>750,97</b>	<b>197,73</b>	<b>15,96</b>				

<b>Среды I недели</b>													
<b>Завтрак:</b>													
260	90/140	19,35	20,40	6,16	285,89	0,03	0,92		0,10	21,81	154,15	22,03	3,06
	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
382	150	4	4,24	24,55	152,4	0,08	0	0	0,9	15,6	100,9	21,6	1,7
302	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	200	3	1	42	192	0,1	20	0,2	0,8	24	56	80	1,2
	<b>742</b>	<b>34,39</b>	<b>29,58</b>	<b>118,31</b>	<b>883,53</b>	<b>0,366</b>	<b>22,51</b>	<b>24,6</b>	<b>3,08</b>	<b>227,41</b>	<b>485,85</b>	<b>164,73</b>	<b>7,58</b>
<b>Обед:</b>													
75	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	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	90/140	19,76	30	6,65	377	0,06	1,79	0	8,72	56,32	222,5	29,18	3,12
203	150	5,64	5,99	31,46	202,2	0,06	0	22,14	1,5	12,55	38,8	8,4	0,84
348	200	0,33	0,02	28,83	118	0,004	0,3	0	0,18	24,98	11,56	6,32	0,9
	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
	<b>850</b>	<b>32,42</b>	<b>39,1</b>	<b>116,62</b>	<b>1008,09</b>	<b>0,282</b>	<b>13,74</b>	<b>22,14</b>	<b>20,03</b>	<b>168,58</b>	<b>414,38</b>	<b>102,45</b>	<b>7,81</b>
		<b>66,81</b>	<b>68,68</b>	<b>234,93</b>	<b>1891,62</b>	<b>0,648</b>	<b>36,25</b>	<b>46,74</b>	<b>23,11</b>	<b>395,99</b>	<b>900,23</b>	<b>267,18</b>	<b>15,39</b>
<b>Четверг I недели</b>													
<b>Завтрак:</b>													
47	60	1,6	4,2	8,6	80,2	0,02	2,8	0	0	54,6	33,4	10,83	0,02
229	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
312	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,2	0	1	36,97	86,59	27,7	1
377	200	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
15	15	3,95	3,99	0	60	0,01	0,21	78	1,83	264	150	10,5	0,3
	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	<b>680</b>	<b>28,06</b>	<b>21,51</b>	<b>80,36</b>	<b>640,59</b>	<b>0,346</b>	<b>30,01</b>	<b>87,31</b>	<b>5,38</b>	<b>446,08</b>	<b>584,29</b>	<b>148,83</b>	<b>4,18</b>
<b>Обед:</b>													
70	60	0,48	0,08	1,02	6	0,01	6,3	0	0,05	13,78	25,2	8,4	0,17
88	250	1,76	4,95	7,9	89,75	0,05	15,8	0	1,09	49,25	49	22,1	0,82
291	90/270	21,62	10,74	43,74	358,4	0,18	7,8	33,6	7,8	43,31	227,2	64,7	2,24
342	200	0,16	0,16	27,9	114,6	0,01	0,9	0	0,16	14,18	4,4	5,1	0,95
	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
	<b>830</b>	<b>27,32</b>	<b>16,25</b>	<b>104,41</b>	<b>682,71</b>	<b>0,348</b>	<b>30,8</b>	<b>33,6</b>	<b>9,99</b>	<b>133,02</b>	<b>354,8</b>	<b>118</b>	<b>5,24</b>
		<b>55,38</b>	<b>37,76</b>	<b>184,77</b>	<b>1323,3</b>	<b>0,694</b>	<b>60,81</b>	<b>120,91</b>	<b>15,37</b>	<b>579,1</b>	<b>939,09</b>	<b>266,83</b>	<b>9,42</b>

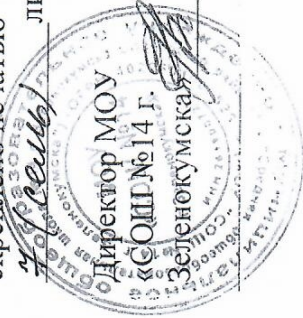
Пятница 1 неделя														
Завтрак:														
206	Макарона отварные с яйцом и сыром (российский)	180	8,69	14,69	27,78	277,71	0,06	0,42	102,7	0,42	62,9	109,5	14,32	1,37
207	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
30	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
200	Банан калиброванный 1 шт	200	3	1	42	192	0,1	20	0,2	0,8	24	56	80	1,2
620	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	Рассольник 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
112	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,2	0	1	36,97	86,59	27,7	1
150	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
20	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0	0	0,59	6,9	23,8	7,8	0,49
30	Хлеб ( ржанно- пшеничный)	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
840	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:														
Понедельник 2 неделя														
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
295	Котлеты рубленные из бройлер-пылпат	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
102	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
148	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
30	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
200	Яблоко сезонное калиброванное 1 шт	200	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	22	0,1	4,4
662	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	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	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
142	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
20	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
30	Хлеб ( ржанно- пшеничный)	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
865	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:														
Обед:														
Итого за день:														

<b>Вторник 2 недели</b>														
<b>Завтрак:</b>														
11	Каша овсяная молочная из манной крупы с маслом	200/10/1	8,12	8,65	32,42	240,85	0,06	1,17	18,00	0,17	130,29	138,14	31,12	0,50
	Каша овсяная "Крестьянская" МДЖ 72,5%	0												
15	Сливочным "Крестьянским" МДЖ 72,5%	15	3,95	3,99	0	60	0,01	0,21	78	1,83	264	150	10,5	0,3
15	Сыр порцирами (российский)	200/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
17	Чай с лимоном	10	0,08	7,25	0,13	66,06	0,11	0	40	0,02	2,4	3	0	0,02
14	Масло сливочное (крестьянское) МДЖ-72,5%	30	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0	0	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49
	Хлеб пшеничный	561	13,6	20,03	57,59	475,55	0,23	4,21	136	2,33	416,49	319,34	51,82	1,67
<b>Итого за прием:</b>														
	Обед:	60	0,48	0,08	1,02	6	0,01	6,3	0	0,05	13,78	25,2	8,4	0,17
	Овоши натуральные свежие или соленые (огурцы)													
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
279	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	Каша 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
<b>Среда 2 недели</b>														
<b>Завтрак:</b>														
121	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 отварная 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
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
338	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
<b>Обед:</b>														
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
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- цыпленок), 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	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
342	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



Пронумеровано, прошито и  
скреплено печатью

7/2016 листов



Е.Г.Вербовская