

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 » сентября 2023 г.

« 30 » сентября 2023 года

Директор МОУ «СОШ №14» г. Зеленокумска»


Е. Г. Вербовская

Утверждаю:

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

№.№ реш.	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход порции грамм	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
	Понедельник I 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:																		
82	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 I 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	Биточки 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), тушенная 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	Бефстроганов 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
203	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	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	Какао 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	Рассолник 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 рубленные 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	Макаронны отварные с сыром (российский) и яйце	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	Тефтели 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

Игорские 2 недели														
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
	Нера сладковая пром. производства для д/питан	30	1,64	4,31	8,73	80,28	8,9	2,8	0	0,68	54,44	33,5	10,86	0,45
109	Компот из сухофруктов	200	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:	440	15,85	23,85	49,82	480,24	9,078	5,83	251	3,02	160,9	261,5	43,44	3,91
Обед:														
70, 71	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
299	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
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:	905	29,25	20,28	92,59	683,96	0,448	42,96	9,31	20,47	176,9	499,7	163,2	4,26
	Итого за день:	45,1	44,13	142,4	1164,2	9,526	48,79	260,3	23,49	337,7	761,2	206,6	8,17	
Среда 2 неделя														
Завтрак:														
222	Пудинг из творога со сгущенным молоком	200/30	19,35	13,55	79,2	517,5	0,1	2,57	83,25	4,67	232,6	253,4	40,17	1,65
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	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:	475	21,46	13,77	108,4	646,82	0,148	5,4	83,25	5,27	253,7	283	52,47	2,58
Обед:														
47	Квашеная капуста	60	0,85	2,52	4,23	42,85	0,02	2,8	0	0	54,6	33,4	10,83	0,02
84	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,58	5,11	21	127,75	0,06	6,7	0	1,39	54,17	99,5	34,4	1,7
290	Птица (бройлер- пыленок), тушеная в соусе см	100/150	17,91	17,18	5,26	229,5	0,075	3,13	56,2	9,57	59,8	140,3	22,65	1,51
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
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 (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	33,7	37,49	155,5	1063,66	0,363	13,53	56,2	15,63	214	447,7	116,6	7,28
	Итого за день:	55,16	51,26	264	1710,48	0,511	18,93	139,5	20,9	467,7	730,7	169,1	9,86	

Центнер 2 недели														
Завтрак:														
101	Рыба, запеченная в сметанном соусе	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
102	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,2	0	1	36,97	86,59	27,7	1
177	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	1,32	0,24	7,06	36	0,046	-	-	0,66	5,6	27	10,8	10,7
	Итого за прием:	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
Обед:														
101	Суп картофельный с пшеничной крупой	250	2,18	2,24	19,54	133	0,05	8,25	0	1,36	26,7	55,97	22,77	0,87
103	Каша рисовая вязкая	180	7,9	12,2	73,3	435	0,02	0	0	0,17	2,41	60,6	19	0,51
282	Биточки из говядины	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
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
	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:	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 день:	49,38	52,95	216,4	1629,15	0,584	32,47	75,88	12,27	235,8	668,2	177	26	
Пятница 2 недели														
Завтрак:														
182	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	200/10	7,82	12,83	34,27	285	0,21	1,17	58	2,29	152,8	230,3	60,65	1,71
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
179	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:	465	16,84	27,15	64,36	578,98	0,418	2,68	196	5,53	551,8	498,5	95,05	2,73
Обед:														
108	Суп картофельный с клёцками	250	6,22	7,03	56,83	232,1	0,1	9,11	15	5,56	45,3	176,5	47,35	1,4
280	Фрикадельки из говядины в соусе сметанном	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
203	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
177	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:	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 день:	48,28	58,51	210,6	1486,84	0,736	14,8	273,1	17,75	676,9	898,6	192,3	14,936	
	Итого за весь период:	481,6	465,95	1999	14439,2	15,4	290,43	2056	187,2	4534	7637	2059	129,75	
	В среднем 1 день	48,16	46,595	199,9	1443,92	1,54	29,043	205,6	18,72	453,4	763,7	205,9	12,975	

Пронумеровано, прошито и
скреплено печатью

7 (семь) листов

Директор МОУ

«СОШ №14 г.

Веленокумская» Е.Г. Вербовская

