

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

« » 2025 г.

Утверждаю:

Директор МОУ «СОШ №14 г. Зеленокумска»


Е.Г. Вербовская

« 10 » сентября 2025 года

ПРИМЕРНОЕ

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

на период 2025 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.

№№ реп.	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	Ca	P	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 овощной отварной 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				
232	Рыба (минтай), запечённая 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 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:	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	118,645	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- цыплат)	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	10,1	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 рубленые из бройлер- цыплат	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				

Пятница 1 неделя														
Завтрак:														
206	Макароны 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
	Битан 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	Каша овсяная 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 рубленые 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 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:	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	Каша овсяная	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 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
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
	Зеленое гороховое 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	Гарфели 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

Четверг 2 неделя														
Завтрак:														
223	Закуска из творога со сгущенным молоком	200/40	35	26,53	67,2	648	0,1	2,57	83,25	4,67	232,58	253,4	40,17	1,65
224	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
225	Чай с сахаром	10	0,08	7,25	0,13	66,06	0,11	0	40	0,02	2,4	3	0	0,02
226	Молоко сливочное (крестьянское)МДЖ-72,5%	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
227	Хлеб пшеничный	200	3	1	42	192	0,1	20	0,2	0,8	24	56	80	1,2
228	Ванна комбинированный 1 шт	565	40,19	35	138,54	1035,38	0,358	25,4	123,45	6,09	280,08	342	132,47	3,8
Итого за прием:														
229	Обед	60	0,48	0,08	1,02	6	0,01	6,3	0	0,05	13,78	25,2	8,4	0,17
Супов натуральные свежие или соленые (огурцы)														
Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)														
230	Суп картофельный с пшеничной 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
231	Жаркое по-домашнему из говядины	90/270	27,65	13,7	31,5	525,26	0,05	1,47	0	1,47	34,9	246,64	35,25	4,9
232	Котлет из сухих фруктов	200	0,33	0,02	28,83	118	0,004	0,3	0	0,18	24,98	11,56	6,32	0,9
233	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
234	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:														
235	Итого за день:	830	33,73	16,83	97,31	848,97	0,212	16,32	0	3,95	112,86	388,37	90,44	7,9
Итого за прием:														
Итого за день:														
Пятница 2 неделя														
Завтрак:														
236	Игра скарлатина	60	1,42	0,06	13,72	111,18	0,01	3,4	0	7,38	35,53	36,55	18,08	1,02
237	Выпечка 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
238	Каша гречневая вязкая	150	3,64	4,29	36,67	199,95	0,02	0	0	0,17	2,41	60,6	19	0,51
239	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
240	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
241	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:														
242	Обед:	762	19,87	15,79	94,59	786,89	0,138	7,03	70,6	14,35	107,54	225,92	73,25	4,04
Итого за прием:														
Обед:														
243	Супов 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
244	Суп картофельный с клецками	250	8,6	8,4	14,33	167,25	0,1	9,11	15	5,56	45,3	176,52	47,35	1,4
245	Фрикадельки из говядины в соусе сметанном	90/140	13,32	18,11	16	284,8	0,05	0,18	26,09	3,96	37,86	122,84	19,55	8,36
246	Макаронные изделия отварные 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
247	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
248	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
249	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:														
250	Итого за день:	850	32,19	33,93	118,06	913,99	0,338	23,06	63,23	53,66	152,49	407,05	98,71	12,78
Итого за день:														
Итого за весь период:														
В среднем 1 день														

Пронумеровано, прошито и
скреплено печатью

5 *независимых* лист *of*

Директор МОУ

«СОШ №14»

Зеленокумская

Вербовская

