

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

«19» _____ 2025 г.

Директор МОУ «СОШ №14» г. Зеленокумска»


Е.Г. Вербовская

«01» сентября 2025 года

Утверждаю:

ПРИМЕРНОЕ

меню завтраков и обедов для обучающихся 5-11-х классов МОУ «СОШ № 14»
на период 2025 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.

№№ 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	Са	Р	Mg	Fe		
	Понедельник 1 неделя															
	Завтрак:															
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом	210	9,09	12,99	45,16	335	0,21	1,64	65,2	3,62	183,88	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	207,38	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	125,95	922,96	0,248	12,2	9,31	3,82	187,48	374,2	151,2	4,67		
	Итого за день:		54,72	48,65	200,45	1453,34	0,616	16,67	114,51	8,06	394,86	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	216,31	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	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:	790	26,74	46,15	89,27	865,21	0,518	31,13	168,54	11,69	188,61	316,1	104,3	5,92		
	Итого за день:		42,99	49,82	122,23	1266,99	0,693	34,23	441,84	14,72	404,92	616,1	144,1	8,77		

Среда 1 неделя														
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	124,08	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	103,17	787,73	0,328	13,25	101,6	18,35	182,63	535,3	116,4	9,266
	Итого за день:		54,53	46,26	165,99	1298,14	0,674	41,13	110,91	37,4	306,71	953,7	248,6	23,516
Четверг 1 неделя														
Завтрак:														
224	Запеканка из творога с морковью со стуженным ма	220/50	16,36	14,44	88,3	547,2	0,1	23,43	60,77	1,52	173,58	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	105,88	665,8	0,16	25,02	85,17	1,62	325,78	351,6	63,2	2,18
Обед:														
70, 71	Оюнци 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	153,68	702,48	0,328	29,72	33,6	9,865	124,84	354,6	115,6	4,78
	Итого за день		53,19	36,68	259,56	1368,28	0,488	54,74	118,77	11,49	450,62	706,2	178,8	6,96

Четверг 2 неделя														
Завтрак:														
232	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
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	200/15	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	142,12	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
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
202	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
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	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	147,89	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	216,36	1629,15	0,584	32,47	75,88	12,27	235,79	668,2	177	26
Пятница 2 неделя														
Завтрак:														
102	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	200/10	7,82	12,83	34,27	285	0,21	1,17	58	2,29	152,76	230,3	60,65	1,71
14	Масло сладко- сливочное (крестьянское)МДЖ-72,	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
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:	465	16,84	27,15	64,36	578,98	0,418	2,68	196	5,53	551,76	498,5	95,05	2,73
Обед:														
108	Суп картофельный с клецками	250	6,22	7,03	56,83	232,1	0,1	9,11	15	5,56	45,3	176,5	47,35	1,4
200	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
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:	845	31,44	31,36	146,2	907,86	0,318	12,12	77,09	12,22	125,16	400,1	97,26	12,206
	Итого за день:		48,28	58,51	210,56	1486,84	0,736	14,8	273,09	17,75	676,92	898,6	192,3	14,936
	Итого за весь период:		481,6	465,95	1999	14439,2	15,4	290,43	2056,4	187,2	4533,9	7637	2059	129,75
	В среднем 1 день		48,16	46,595	199,9	1443,92	1,54	29,043	205,64	18,72	453,39	763,7	205,9	12,975

Пронумеровано, прошито и
скреплено печатью

5 *Решение* 14.03.2014 г. лист *ав*



Директор МОУ

С.И. КФШ №14

З. Зеленокумская

МОУ МСР

З. Зеленокумская

МОУ МСР

Е.Г. Вербовск