

Согласовано:

Заместитель начальника межрайонного территориального  
отдела Управления Федеральной службы по надзору в  
сфере защиты прав потребителей и благополучия человека  
по Ставропольскому краю №3

Г.Н. Басова

*Г.Н. Басова*  
«02» *Сентября* 2024 г.

Утверждаю:

Директор МОУ «СОШ №14 г. Зеленокумска»

Е.В. Вербовская

*Е.В. Вербовская*  
«02» *Сентября* 2024 года

### ПРИМЕРНОЕ

меню завтраков и обедов для обучающихся 5-11-х классов (СВО) МОУ «СОШ № 14»  
на период 2024-2025 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)						
			Ж				У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
			Б	Ж	У														
	<b>Понедельник 1 неделя</b>																		
	<b>Завтрак:</b>																		
183	Каша вязкая молочная из риса с маслом	220/10	5,7	6,8	41,7	252,6	0	1,3	0	0,3	61,8	108,3	35,2	0,5					
14	Масло сливочное (крестьянское)МДЖ-72,5%	10	0,08	7,25	0,13	66,06	0,11	0	40	0,02	2,4	126,05	0	0,02					
15	Сыр порциями (российский)	15	3,95	3,99	0	60	0,01	0,21	78	1,83	264	426,99	10,5	0,3					
376	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	121,05	9,9	0,57					
	Яблоко сезонное калиброванное 1 шт	200	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	325,1	0,1	4,4					
	<b>Итого за прием:</b>	<b>682</b>	<b>12,64</b>	<b>19,06</b>	<b>90,64</b>	<b>601,98</b>	<b>0,168</b>	<b>24,34</b>	<b>118</b>	<b>2,75</b>	<b>381,3</b>	<b>828,68</b>	<b>58,1</b>	<b>6,15</b>					
	<b>Обед:</b>																		
70	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	100/150	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	180	3,68	5,76	24,53	164,7	0,17	21,79	0	16,7	44,37	103,9	33,3	1,21					
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					
	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>950</b>	<b>41,09</b>	<b>22,63</b>	<b>93,68</b>	<b>725,34</b>	<b>0,41</b>	<b>37,76</b>	<b>9,31</b>	<b>20,86</b>	<b>255,3</b>	<b>451,29</b>	<b>179,87</b>	<b>6,16</b>					
	<b>Итого за день:</b>	<b>950</b>	<b>53,73</b>	<b>41,69</b>	<b>184,3</b>	<b>1327,32</b>	<b>0,578</b>	<b>62,1</b>	<b>127,3</b>	<b>23,61</b>	<b>636,6</b>	<b>1280</b>	<b>237,97</b>	<b>12,31</b>					
	<b>Вторник 1 неделя</b>																		
	<b>Завтрак:</b>																		
10/131	Омлет натуральный с горохом отварным овощным	156	11,7	16,8	5,1	217,5	0,2	5	0,2	4	90	204,4	23,8	2,3					
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					
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	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57					
	Йогурт в индивидуальной упаковке	200	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>610</b>	<b>21,17</b>	<b>30,13</b>	<b>41,69</b>	<b>521,48</b>	<b>0,498</b>	<b>18,8</b>	<b>60,4</b>	<b>5,91</b>	<b>240</b>	<b>357,6</b>	<b>97,7</b>	<b>3,82</b>					
	<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					
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	100/10	15,3	29,4	15,46	388	0,1	1,04	91,4	3,81	55,54	97,5	20,8	1,42					
143	Рагу из овощей	180	3,03	18,84	14,74	243,42	0,1	21,44	77,14	1,16	63,7	77,1	27,87	1,03					
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	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57					





219	Омлет натуральный	169	10,1	16,7	1,9	198,1	0,1	0	0,2	3,4	80	173,4	13,3	1,9
119	Икра кабачковая для детского питания	60	1,6	0,1	3,2	19,4	0,1	5	0	0,6	10	31	10,5	0,4
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
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	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
	Йогурт в индивидуальной упаковке	200	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>614</b>	<b>23,56</b>	<b>30,91</b>	<b>53,16</b>	<b>586,12</b>	<b>0,568</b>	<b>19,09</b>	<b>64,8</b>	<b>5,51</b>	<b>272,1</b>	<b>415,8</b>	<b>112,8</b>	<b>4,66</b>
	<b>Обед:</b>													
70	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
229	Рыба ( минтай), тушеная в томате с овощами	100/150	19,5	9,9	7,6	210	0,1	7,46	11,6	3,23	78,14	324,4	97,06	1,7
305	Рис прилушенный	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 ( годный) в индивидуальной упаковке	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,4	14	14	8	2,8
	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
	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>870</b>	<b>30,49</b>	<b>17,37</b>	<b>105</b>	<b>723,71</b>	<b>0,338</b>	<b>23,83</b>	<b>11,6</b>	<b>6,2</b>	<b>150,3</b>	<b>530,9</b>	<b>173,96</b>	<b>6,34</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>54,05</b>	<b>48,28</b>	<b>158,2</b>	<b>1309,83</b>	<b>0,906</b>	<b>42,92</b>	<b>76,4</b>	<b>11,71</b>	<b>422,4</b>	<b>946,7</b>	<b>286,76</b>	<b>11</b>
	<b>Среда 2 неделя</b>													
	<b>Завтрак:</b>													
268	Котлеты из мяса говядины	100/10	6,8	15,46	8,79	203	0,19	2,32	1,68	27,9	98,1	91,9	30,12	1,11
203	Вермшель отварная с маслом	180	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	40	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Хлеб пшеничный	200	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	22	0,1	4,4
338	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>790</b>	<b>15,35</b>	<b>22,47</b>	<b>89,06</b>	<b>628,52</b>	<b>0,298</b>	<b>25,15</b>	<b>23,82</b>	<b>30</b>	<b>163,8</b>	<b>182,3</b>	<b>50,92</b>	<b>7,28</b>
	<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 с луком	100/150	17,91	15,18	5,26	229,5	0,075	3,13	56,2	9,57	59,8	140,29	22,65	1,51
303	Каша вязкая пшеничная	180	4,8	5,09	29,46	189	0,1	0	0	3,62	18,77	121,14	25,92	2,04
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
	<b>Итого за прием:</b>	<b>890</b>	<b>31,33</b>	<b>30,06</b>	<b>109,2</b>	<b>855,01</b>	<b>0,363</b>	<b>13,53</b>	<b>56,2</b>	<b>15,63</b>	<b>214</b>	<b>447,73</b>	<b>116,6</b>	<b>7,28</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>46,68</b>	<b>52,53</b>	<b>198,3</b>	<b>1483,53</b>	<b>0,661</b>	<b>38,68</b>	<b>80,02</b>	<b>45,63</b>	<b>377,8</b>	<b>630,03</b>	<b>167,52</b>	<b>14,56</b>
	<b>Четверг 2 неделя</b>													
	<b>Завтрак:</b>													
223	Занеканка из творога со сгущенным молоком	200/40	35	26,53	67,2	648	0,1	2,57	83,25	4,67	232,6	253,4	40,17	1,65

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	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Йогурт в индивидуальной упаковке	200	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>680</b>	<b>44,47</b>	<b>39,86</b>	<b>103,8</b>	<b>951,98</b>	<b>0,398</b>	<b>16,37</b>	<b>143,5</b>	<b>6,58</b>	<b>382,6</b>	<b>406,6</b>	<b>114,07</b>	<b>3,17</b>
	<b>Обед:</b>													
70	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
101	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
259	Жаркое по- домашнему из говядины	100/280	22,21	24,81	22,74	525,26	0,05	1,47	0	1,47	34,9	246,64	35,25	4,9
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	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>840</b>	<b>28,29</b>	<b>27,94</b>	<b>88,55</b>	<b>848,97</b>	<b>0,212</b>	<b>16,32</b>	<b>0</b>	<b>3,95</b>	<b>112,9</b>	<b>388,37</b>	<b>90,44</b>	<b>7,9</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>72,76</b>	<b>67,8</b>	<b>192,3</b>	<b>1800,95</b>	<b>0,61</b>	<b>32,69</b>	<b>143,5</b>	<b>10,53</b>	<b>495,4</b>	<b>794,97</b>	<b>204,51</b>	<b>11,07</b>
	<b>Пятница 2 неделя</b>													
	<b>Завтрак:</b>													
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
295	Биточки рубленые из бройлер- цыплят	100/10	15,3	29,4	15,46	388	0,1	1,04	91,4	3,81	55,54	97,5	20,8	1,42
303	Каша гречневая вязкая	180	9,96	10,74	44,84	315	0,24	0	45	3,6	29,69	236,6	158,08	5,32
377	Чай с лимоном	200	3,01	2,88	15,95	100,6	0,04	1,3	20	0,8	125,7	90	14	0,13
	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
	Банан калиброванный 1 шт	200	3	1	42	192	0,1	20	0,2	0,8	24	56	80	1,2
	<b>Итого за прием:</b>	<b>800</b>	<b>35,99</b>	<b>44,4</b>	<b>155,8</b>	<b>1220,74</b>	<b>0,588</b>	<b>25,74</b>	<b>156,6</b>	<b>17,28</b>	<b>283</b>	<b>565,65</b>	<b>308,66</b>	<b>10,15</b>
	<b>Обед:</b>													
321	Капуста тушеная	60	1,17	0,95	4,52	31,18	0,02	12,87	-	41,59	30,1	15,49	0,61	0,17
108	Суп картофельный с клёцками	250	8,6	8,4	14,33	167,25	0,1	9,11	15	5,56	45,3	176,52	47,35	1,4
280	Фрикадельки из говядины в соусе сметанном	100/170	13,32	18,11	16	284,8	0,05	0,18	26,09	3,96	37,86	122,84	19,55	8,36
203	Макаронные изделия отварные с маслом	180	5,64	5,99	31,46	202,2	0,06	0	22,14	1,5	12,55	38,8	8,4	0,84
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
	<b>Итого за прием:</b>	<b>910</b>	<b>32,19</b>	<b>33,93</b>	<b>118,1</b>	<b>913,99</b>	<b>0,338</b>	<b>23,06</b>	<b>63,23</b>	<b>53,66</b>	<b>152,5</b>	<b>407,05</b>	<b>98,71</b>	<b>12,78</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>68,18</b>	<b>78,33</b>	<b>273,9</b>	<b>2134,73</b>	<b>0,926</b>	<b>48,8</b>	<b>219,8</b>	<b>70,94</b>	<b>435,5</b>	<b>972,7</b>	<b>407,37</b>	<b>22,93</b>
	<b>Итого за весь период:</b>		<b>555,2</b>	<b>567,4</b>	<b>2079</b>	<b>16396,04</b>	<b>7,969</b>	<b>494,1</b>	<b>1433</b>	<b>328,5</b>	<b>5136</b>	<b>9563</b>	<b>2641,5</b>	<b>150,7</b>
	<b>В среднем 1 день</b>		<b>55,52</b>	<b>56,74</b>	<b>207,9</b>	<b>1639,604</b>	<b>0,797</b>	<b>49,41</b>	<b>143,3</b>	<b>32,85</b>	<b>513,6</b>	<b>956,3</b>	<b>264,15</b>	<b>15,07</b>

Пронумеровано, прошито и  
скреплено печатью

*5 листів*

Директор МОО

«СОЦІАЛІСТИЧНИЙ

Землекор»

Вербовск

