

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



«26» августа 2024 г.

Утверждаю:

Директор МОУ «СОШ №4 им.

И.Ю. Бережного с. Правокумского»

«26» августа 2024 года

ПРИМЕРНОЕ

меню завтраков и обедов для обучающихся 1-4-х классов

МОУ «СОШ № 4 им. И. Ю. Бережного с. Правокумского»

на период 2024-2025 учебного года

Составлено в соответствии: « Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях» / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутьяна, 2011 год.

№ п/п	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход порции грамм	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Понедельник 1 неделя														
Завтрак:														
183	Каша вязкая молочная из риса с маслом	200/10	5,7	6,8	41,7	252,6	0	1,3	0	0,3	61,8	108,3	35,2	0,5
209	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,78	0,06	-	0,22	49,5	192,8	10,6	2,25	
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
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	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,05	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
	Итого за прием:	672	17,72	23,66	90,92	664,76	0,23	24,34	118	52,3	574,1	323,5	60,35	6,15
Обед:														
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
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
112	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
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	0,01	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	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Итого за прием:	850	39,61	21,62	81,13	680,21	0,39	36,03	9,31	4,81	236	429,36	169,8	5,04
	Итого за день:		57,33	45,28	172	1344,97	0,61	60,37	128	57,1	810,1	752,86	230,1	11,19
Вторник 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
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
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
	Банан калиброванный 1 шт	200	3	1	42	192	0,1	20	0,2	0,8	24	56	80	1,2
	Итого за прием:	595	19,11	28,05	73,02	622,8	0,5	26,3	60,4	5,92	247,7	377,2	125,6	4,14
Обед:														
71	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
02	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
43	Рагу из овощей	150	2,34	3,69	13,49	213	0,09	18,75	69	18,8	55,7	67,5	24,39	0,9
189	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	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Итого за прием:	805	23,99	20,46	80,24	865,81	0,45	35,67	140	31,8	181,55	319,17	110,1	8,07
	Итого за день:	43,1	49,82	153,3	1488,61	0,95	61,97	200	37,7	429,25	696,37	235,7	12,21	
	Среда 1 неделя													
	Завтрак:													
38	Шницель рыбный	90/5	15,36	8,1	8,1	166,5	0,08	5,97	9,31	1,36	62,51	259,5	77,6	1,36
12	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,2	0	1	36,97	86,59	27,7	1
77	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
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	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Итого за прием:	742	21,93	20,49	67,72	545,77	0,43	27	49,3	3,28	128,58	402,49	125,4	3,8
	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
01	Суп картофельный с рисовой 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
50	Бефстроганов из мяса говядины	90/140	19,76	30	6,65	377	0,06	1,79	0	8,72	56,32	222,5	29,18	3,12
03	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,64	5,99	31,46	202,2	0,06	0	22,1	1,5	12,55	38,8	8,4	0,84
48	Компот из сухофруктов	200	0,33	0,02	28,83	118	0	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	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Итого за прием:	850	32,42	39,1	116,6	1008,09	0,28	13,74	22,1	20	168,58	414,38	102,5	7,81
	Итого за день:	54,35	59,59	184,3	1553,86	0,71	40,74	71,5	23,3	297,16	816,87	227,9	11,61	
	Четверг 1 неделя													
	Завтрак:													
224	Виточки рубленые из бройлер- цыплят	200/40	24,99	23,69	78,51	627,43	0,16	2	109	2	428,8	439,5	67,39	1,68
182	Вермишель отварная	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
182	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
	Йогурт в индивидуальной упаковке	125	1,98	0,2	14,01	67,32	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Итого за прием	680	37,19	38,42	141,8	1065,33	0,49	5,18	198	3,4	749,4	741,7	129,8	3,8
	Обед:													
71	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
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,76	4,95	7,9	89,75	0,05	15,8	0	1,09	49,25	49	22,1	0,82
291	Плов из птицы (бройлер- цыплят)	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
142	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	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Итого за прием:	830	27,32	16,25	104,4	682,71	0,35	30,8	33,6	9,99	133,02	354,8	118	5,24

Итого за день		64,51	54,67	246,2
Пятница 1 неделя				
Завтрак:				
Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	60	0,48	0,08	1,02
Котлеты из мяса говядина	90/50	8,69	14,69	27,78
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,85	9,56	39,86
Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,2
Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01
Банан калиброванный 1 шт	200	3	1	42
Итого за прием:	620	23,13	25,55	139,9
Обед:				
Капуста тушеная	60	1,17	0,95	4,52
Рассольник ленинградский со сметаной 15-% жир	250	5,49	5,27	16,53
Котлеты рубленые из говядины, запеченные с молочным соусом	90/40	13,62	16,28	14,71
Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44
Кисель из ягод свежемороженых	200	0,13	0,05	24,54
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84
Хлеб (ржано- пшеничный)	30	1,98	0,2	14,01
Итого за прием:	840	26,77	27,67	104,6
Итого за день:		49,9	53,22	244,5
Понедельник 2 неделя				
Завтрак:				
Каша молочная из пшенной крупы с маслом сливочным	200	7,51	11,72	37,05
Масло сливочное (крестьянское)МДЖ-72,5%	10	0,08	7,25	0,13
Сыр порциями (российский)	15	3,95	3,99	0
Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2
Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01
Яблоко сезонное калиброванное 1 шт	200	0,8	0,8	19,6
Итого за прием:	662	14,45	23,98	85,99
Обед:				
Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,72
Суп из овощей со сметаной 15% жирности	250/15	1,59	4,98	9,15
Тефтели из говядины с соусом томатным	90/140	8,82	9,8	11,16
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,85	9,56	39,86
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,9
Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84
Хлеб (ржано- пшеничный)	30	1,98	0,2	14,01
Итого за прием:	865	24,14	24,88	125,6
Итого за день:		38,59	48,86	211,6
Вторник 2 неделя				

Завтрак:			
1	Плов из птицы (бройлер- цыплят)	200	10,1
	Икра кабачковая для детского питания	60	1,6
2	Какао с молоком	200	4,08
4	Масло сливочное (крестьянское)МДЖ-72,5%	10	0,08
	Хлеб пшеничный	30	1,32
	Хлеб (ржано- пшеничный)	20	1,98
	Итого за прием:	561	19,16
Обед:			
1	Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	60	0,48
2	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,57
9	Рыба (минтай), тушенная в томате с овощами	90/140	15,36
11	Каша рисовая вязкая	150	3,64
19	Сок фруктовый (ягодный) в индивидуальной упаковке	200	1
	Хлеб пшеничный	20	1,32
	Хлеб (ржано- пшеничный)	30	1,98
	Итого за прием:	850	26,35
	Итого за день:		#####
Среда 2 неделя			
Завтрак:			
121	Капуста тушенная	60	1,17
168	Котлеты из мяса говядины	90/5	6,8
203	Вермшель отварная с маслом	150	5,64
177	Чай с сахаром	200	0,13
	Хлеб пшеничный	30	1,98
338	Яблоко сезонное калиброванное 1 шт	200	0,6
	Итого за прием:	710	16,32
Обед:			
75	Икра морковная	60	1,42
84	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,56
290	Птица (бройлер- цыпленок), тушенная в соусе сметанном с луком	90/140	15,52
303	Каша вязкая пшеничная	150	4
342	Компот из свежемороженых ягод	200	0,16
	Хлеб пшеничный	20	1,32
	Хлеб (ржано- пшеничный)	30	1,98
	Итого за прием:	850	27,96
	Итого за день:		44,28
Четверг 2 неделя			
Завтрак:			
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/40	35
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,01

16,7	1,9	198,1	0,1	0	0,2	3,4	80	173,4	13,3	1,9
0,1	3,2	19,4	0,1	5	0	0,6	10	31	10,5	0,4
3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4	0,1	152,2	124,4	21,3	0,48
7,25	0,13	66,06	0,11	0	40	0,02	2,4	3	0	0,02
0,12	9,84	46,64	0,05	0	0	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49
0,2	14,01	67,32	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
27,91	46,66	516,12	0,47	6,59	64,6	5,01	257,1	380,8	62,8	3,86
0,08	1,02	6	0,01	6,3	0	0,05	13,78	25,2	8,4	0,17
2,78	15,69	109	0,09	6,07	0	1,46	29,5	57,7	23,8	0,1
8,1	8,1	166,5	0,08	5,97	9,31	1,36	62,51	259,5	77,6	1,36
4,29	36,67	199,95	0,02	0	0	0,17	2,41	60,6	19	0,51
0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,4	14	14	8	2,8
0,12	9,84	46,64	0,05	0	0	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49
0,2	14,01	67,32	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
15,57	105,5	680,21	0,32	22,34	9,31	4,33	134,7	466	154,5	6
#####	#####	#####	####	#####	####	####	#####	#####	#####	#####
0,95	4,52	31,18	0,02	12,87	-	41,6	30,1	15,49	0,61	0,17
15,46	8,79	203	0,19	2,32	1,68	27,9	98,1	91,9	30,12	1,11
5,99	31,46	202,2	0,06	0	22,1	1,5	12,55	38,8	8,4	0,84
0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
0,2	14,01	67,32	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
0,6	14,7	67,62	0,03	10	-	-	16	11	9	2,2
23,22	88,68	633,32	0,35	28,02	23,8	71,6	177,85	186,79	60,43	5,25
0,06	13,72	111,18	0,01	3,4	0	7,38	35,53	36,55	18,08	1,02
5,11	14,16	127,75	0,06	6,7	0	1,39	54,17	99,5	34,4	1,7
13,16	4,56	198,9	0,06	2,71	48,8	8,29	51,83	121,56	19,63	1,31
4,24	24,55	152,4	0,08	0	0	0,9	15,6	100,9	21,6	1,7
0,16	27,9	114,6	0,01	0,9	0	0,16	14,18	4,4	5,1	0,95
0,12	9,84	46,64	0,05	0	0	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49
0,2	14,01	67,32	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
23,05	108,7	818,79	0,32	13,71	48,8	19	183,81	411,91	116,5	7,74
46,27	197,4	1452,11	0,67	41,73	72,6	90,6	361,66	598,7	176,9	12,99
26,53	67,2	648	0,1	2,57	83,3	4,67	232,58	253,4	40,17	1,65
2,88	15,95	100,6	0,04	1,3	20	0,8	125,7	90	14	0,13

