

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 5-11-х классов

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

на период 2024-2025 учебного года

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

№№ рек.	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход порции грамм	Пищевые вещества (г)		
			Б	Ж	У
	Понедельник 1 неделя				
	Завтрак:				
183	Каша вязкая молочная из риса с маслом	220/10	5,7	6,8	41,7
209	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28
14	Масло сливочное (крестьянское) МДЖ-72,5%	10	0,08	7,25	0,13
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01
	Итого за прием:	632	12,97	18,87	71,32
	Обед:				
70,71	Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	60	0,48	0,08	1,02
82	Борщ с капустой и картофелем	250	2,34	5,64	11,2
232	Рыба (минтай), запеченная в сметанном соусе	90/140	30,3	10,73	0,075
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44
350	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:	850	39,61	21,62	81,13
	Итого за день:		52,58	40,49	152,4
	Вторник 1 неделя				
	Завтрак:				
210	Омлет натуральный	106/50	10,1	16,7	1,9
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	15,95
14	Масло сливочное (крестьянское) МДЖ-72,5%	10	0,08	7,25	0,13
	Хлеб пшеничный	30	1,32	0,12	9,84
610	Итого за прием:	610	14,51	26,95	27,82
	Обед:				
70, 71	Овощи натуральные свежие или соленые (помидоры)	60	0,48	0,08	1,02
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,53
295	Биточки рубленые из бройлер-цыплят	90/5	11,38	11,1	5,15
143	Рагу из овощей	150	2,34	3,69	13,49
389	Сок фруктовый (ягодный) в индивидуальной упаковке	200	1	0	20,2
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84
	Хлеб (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,2	14,01
	Итого за прием:	805	23,99	20,46	80,24
	Итого за день:		38,5	49,82	108,1

Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
252,6	0	1,3	0	0,3	61,8	108,3	35,2	0,5
62,78	0,06	-	0,22	49,5	192,8	10,6	2,25	
66,06	0,11	0	40	0,02	2,4	3	0	0,02
62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
67,32	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
510,76	0,22	4,13	40,2	50,4	278,1	151,5	49,75	1,45
6	0,01	6,3	0	0,05	13,78	25,2	8,4	0,17
117	0,05	9,17	0	1,39	54,17	0,73	34,45	1,72
185	0,08	0,2	9,31	1,36	104,2	259,5	77,6	1,02
137,25	0,14	18,2	0	1	36,97	86,59	27,7	1
121	0,01	2,16	0	0,12	14,38	8,34	3,94	0,07
46,64	0,05	0	0	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49
67,32	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
680,21	0,39	36,03	9,31	4,81	236	429,36	169,8	5,04
1190,97	0,6	40,16	49,5	55,2	514,1	580,86	219,5	6,49
198,1	0,1	0	0,2	3,4	80	173,4	13,3	1,9
100,6	0,04	1,3	20	0,8	125,7	90	14	0,13
66,06	0,11	0	40	0,02	2,4	3	0	0,02
46,64	0,05	0	0	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49
411,4	0,3	1,3	60,2	4,52	213,7	290,2	35,1	2,54
6	0,01	6,3	0	0,05	13,78	25,2	8,4	0,17
148,25	0,22	5,82	0	5,82	42,67	88,1	35,57	2,05
299,8	0,01	0,8	70,6	5,9	42,9	75,37	16,07	1,09
213	0,09	18,75	69	18,8	55,7	67,5	24,39	0,9
84,8	0,02	4	0	0,4	14	14	8	2,8
46,64	0,05	0	0	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49
67,32	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
865,81	0,45	35,67	140	31,8	181,55	319,17	110,1	8,07
1277,21	0,75	36,97	200	36,3	395,25	609,37	145,2	10,61

	Среда 1 неделя													
	Завтрак:													
238	Шницель рыбный	120/50	15,36	8,1	8,1	166,5	0,08	5,97	9,31	1,36	62,51	259,5	77,6	1,36
312	Пюре картофельное	180	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,2	0	1	36,97	86,59	27,7	1
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
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
101	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
250	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
203	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
348	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	Биточки рубленые из бройлер- цыплят	120/50	24,99	23,69	78,51	627,43	0,16	2	109	2	428,8	439,5	67,39	1,68
382	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
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
	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	610	35,21	38,22	127,8	998,01	0,44	5,18	198	2,81	742,5	716,5	119,9	3,23
	Обед:													
0, 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
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	0,05	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	62,53	54,47	232,2	1680,72	0,79	35,98	231	12,8	875,52	1071,3	237,9	8,47	
	Пятница 1 неделя													
	Завтрак:													
0, 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
260	Котлеты из мяса говядина	120/50	8,69	14,69	27,78	277,71	0,06	0,42	103	0,42	62,9	109,5	14,32	1,37

71	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,85	9,56	39,86	280	0,21	0	40	3,6	26,39	210,35	140,5	4,73
77	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	0,05	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
	Итого за прием:	660	23,13	25,55	139,9	885,03	0,43	29,55	143	5,47	148,17	430,65	255,5	8,4
	Обед:													
321	Капуста тушеная	60	1,17	0,95	4,52	31,18	0,02	12,87	-	41,6	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 соусом	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
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
50	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:	840	26,77	27,67	104,6	814,84	0,57	39,97	20,3	53,2	183,97	412,78	135,6	6,79
	Итого за день:		49,9	53,22	244,5	1699,87	0,994	69,52	163,2	58,7	332,14	843,43	391,13	15,19
	Понедельник 2 неделя													
	Завтрак:													
182	Каша молочная из пшенной крупы с маслом сливочным	220/10	7,51	11,72	37,05	285	0,19	1,17	58	2,4	138,1	184,37	47,6	1,23
14	Масло сливочное (крестьянское)МДЖ-72,5%	10	0,08	7,25	0,13	0,19	0,11	0	40	0,02	2,4	3	0	0,02
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	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Итого за прием:	662	9,7	19,19	66,39	414,51	0,35	4	98	3,02	161,6	216,97	59,9	2,18
	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	9,15	95,25	0,05	10,37	0	1,14	34,85	49,27	20,75	0,77
279	Тефтели 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	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Итого за прием:	865	24,14	24,88	125,6	882,81	0,44	15,15	79	17,5	151,4	447,83	221,6	9,34
	Итого за день:		33,84	44,07	192	1297,32	0,79	19,15	177	20,6	313	664,8	281,5	11,52
	Вторник 2 неделя													
	Завтрак:													
219	Плов из птицы (бройлер- цыплат)	220	10,1	16,7	1,9	198,1	0,1	0	0,2	3,4	80	173,4	13,3	1,9
проц	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	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)	20	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:	561	19,16	27,91	46,66	516,12	0,47	6,59	64,6	5,01	257,1	380,8	62,8	3,86

Обед:		
Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	60	0,48
Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,57
Рыба (минтай), тушенная в томате с овощами	90/140	15,36
Каша рисовая вязкая	150	3,64
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:		
68 Котлеты из мяса говядины	120/50	6,8
03 Вермшель отварная с маслом	150	5,64
77 Чай с сахаром	200	0,13
Хлеб пшеничный	30	1,98
Итого за прием:	610	14,55
Обед:		
75 Икра морковная	60	1,42
84 Борщ с фасолью и картофелем	250	3,56
90 Птица (бройлер-цыпленок), тушенная в соусе сметанном с луком	90/140	15,52
03 Каша вязкая пшеничная	150	4
42 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:		42,51
Четверг 2 неделя		
Завтрак:		
223 Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/40	35
179 Кофейный напиток с молоком	200	3,01
14 Масло сливочное (крестьянское)МДЖ-72,5%	10	0,08
Хлеб пшеничный	30	1,98
Итого за прием:	565	40,07
Обед:		
71 Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	60	0,48
101 Суп картофельный с пшеничной крупой	250	1,97
259 Жаркое по-домашнему из говядины	90/270	27,65
348 Компот из сухофруктов	200	0,33
Хлеб пшеничный	20	1,32
Хлеб (ржано-пшеничный)	30	1,98

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
#####	#####	#####	####	#####	####	####	#####	#####	#####	#####
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
21,67	69,46	534,52	0,3	5,15	23,8	30	131,75	160,3	50,82	2,88
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
44,72	178,2	1353,31	0,62	18,86	72,6	49	315,56	572,21	167,3	10,62
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
7,25	0,13	66,06	0,11	0	40	0,02	2,4	3	0	0,02
0,2	14,01	67,32	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
36,86	97,29	881,98	0,3	3,87	143	6,08	367,58	371,6	64,07	2,37
0,08	1,02	6	0,01	6,3	0	0,05	13,78	25,2	8,4	0,17
2,71	12,11	85,75	0,05	8,25	0	1,36	26,7	55,97	22,77	0,87
13,7	31,5	525,26	0,05	1,47	0	1,47	34,9	246,64	35,25	4,9
0,02	28,83	118	0	0,3	0	0,18	24,98	11,56	6,32	0,9
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

