

Согласовано:

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

 Г.Н. Басова

« _____ » 2024 г.

Утверждаю:

ИП Тягунов А.В.

« _____ »

2024 г.



ПРИМЕРНОЕ

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

МОУ «СОШ № 6 с.Солдато-Александровского Советского района»

осеней - зимний 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. Тутельяна, 2011 год.

210	Омлет натуральный с маслом	106/10	1,42	0,06	13,72	111,18	0,01	3,4	0	7,38	35,53	36,55	18,08	1,02
376	Чай с сахаром	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 сладко-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	3	7	70	0,70	0	10	0,25	1,3	2,5	15,3	1,6
	Итого за прием:	556	7,61	10,53	50,06	376,56	0,868	6,23	50,0	8,25	68,58	71,74	45,68	3,57
	Обед													
71	Овощи свежие	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 из свежей капусты	200	1,97	2,71	12,11	85,75	0,05	8,25	0	1,36	26,7	55,97	22,77	0,87
289	Птица (бройлер-цыпленок), тушенная в соусе сметанном с луком	90/50	16,75	15,98	3,9	198	0,06	2,71	48,75	8,29	51,83	121,56	19,63	1,31
302	Каша гречневая рассыпчатая с маслом	180	4,79	4,43	30,88	182,55	0,09	0	0	2,28	3,92	164,4	23,74	0,86
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	1,32	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	25,9	21,07	84,66	597,14	0,358	18,5	48,75	11,2	216,65	333,66	102,3	4,56
	Итого за день:	1358	35,51	32,6	134,72	973,7	1,226	24,73	98,75	20,3	285,23	405,4	147,98	8,13
	3 день													
	Завтрак													
71	Овощи свежие	60	0,48	0,08	1,02	6	0,01	6,3	0	0,05	13,78	25,2	8,4	0,17
291	Плов из птицы	180/90	21,6	10,7	43,7	358	0,18	7,8	33,6	7,8	43,31	227,2	64,7	2,24
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	25,2	9,9	0,57
	Яблоко сезонное калиброванное	200	1	1	20	94	0,50	0	0	0,45	5,4	12,4	1,9	0,26
	Итого за прием:	760	24,72	11,12	95,79	587,32	0,708	15,81	33,6	8,99	83,59	296,9	84,5	3,78
	Обед													
71	Овощи свежие	60	0,48	0,08	1,02	6	0,01	6,3	0	0,05	13,78	25,2	8,4	0,17

	Завтрак													
182	Каша вязкая молочная из рисовой крупы 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
14	Масло сладко-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)	15	3,95	3,99	0	60	0,01	0,21	78	1,83	264	150	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	25,2	9,9	0,57
	Итого за прием:	465	11,5	18,19	80,57	507	0,168	4,54	118	2,30	347,43	290,96	56,33	1,75
	Обед													
71	Овощи свежие	60	0,48	0,08	1,02	6	0,01	6,3	0	0,05	13,78	25,2	8,4	0,17
143	Рагу из овощей	200	2,34	3,69	13,49	213	0,09	18,75	69	18,8	55,7	67,5	24,39	0,9
350	Кисель из ягод свежемороженых	200	0,13	0,05	24,2	151	0,01	2,16	0	0,12	14,2	8,4	3,4	0,06
	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
	Йогурт в индивидуальной упаковке	200	4	3	7	70	0,70	0	10	0,25	1,3	2,5	15,3	1,6
	Итого за прием:	720	11,3	8,69	69,56	553	0,388	26,8	79,0	19,8	96,8	150,5	70,8	2,37
	Итого за день:	1185	22,8	27,88	150,13	1060	0,556	30,34	197	22,2	444,23	441,46	127,13	4,45
	6 день													
	Завтрак													
204	Макароны отварные с сыром (российский)	180/10	9,6	16,3	30,87	308,8	0,07	0,47	114,4	1,92	69,8	121,7	15,9	1,26
14	Масло сладко-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
	Кондитерское изделие	125	0,33	0,02	28,83	118	0,004	0,3	0	0,18	24,98	11,56	6,32	0,9
376	Чай с сахаром	200												
	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:	555	11,97	23,39	73,44	559,56	0,352	0,77	154,4	2,52	103,28	160,76	31,32	2,75
	Итого за день:	555	11,97	23,39	73,44	559,56	0,352	0,77	154,4	2,52	103,28	160,76	31,32	2,75

	7 день													
	Завтрак													
182	Каша вязкая молочная гречневая 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
14	Масло сладко-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)	15	3,95	3,99	0	60	0,01	0,21	78	1,83	264	150	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	25,2	9,9	0,57
	Яблоко сезонное калиброванное 1 шт	150	3	1	42	192	0,1	20	0,2	0,8	24	56	80	1,2
	Итого за прием:	615	15,07	17,65	123,23	699,32	0,128	23,63	118	2,40	372,3	346,4	137,17	2,28
	Обед													
71	Овощи свежие	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 рисовой крупой	200	2,02	5,09	11,98	107,2	0,09	8,37	0	1,36	29,15	56,7	24,17	0,92
279	Тефтели говяжьи с соусом томатным	90/50	16,75	15,98	3,9	198	0,06	2,71	48,75	8,29	51,83	121,56	19,63	1,31
303	Каша пшеничная рассыпчатая	180	9,96	10,74	44,84	315	0,24	0	45	3,6	29,69	236,6	158,08	5,32
376	Чай с сахаром	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	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
	Итого за прием:	795	26,94	32,39	122,72	851,76	0,488	17,07	93,75	12,0	158,53	458,91	245,73	9,05
	Итого за день:	1355	40,01	47,04	288,95	1482,08	0,616	20,7	221,8	15,0	585,03	702,81	382,90	11,33
	8 день													
	Завтрак													
279	Тефтели говяжьи с соусом томатным	90/50	16,75	15,98	3,9	198	0,06	2,71	48,75	8,29	51,83	121,56	19,63	1,31
303	Каша пшеничная рассыпчатая	180	9,96	10,74	44,84	315	0,24	0	45	3,6	29,69	236,6	158,08	5,32
376	Чай с сахаром	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	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	150	3	1	42	192	0,1	20	0,2	0,8	24	56	80	1,2

	Итого за прием:	615	29,72	26,12	113,79	738,58	0,308	22,81	94,5	12,3	154,8	432,5	249,6	9,72
	Обед													
71	Овощи свежие	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 со свежей капустой	200	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 тушенная в сметанном соусе	90/50	24,3	12,07	94,5	403,2	0	7,84	0	0	43,31	0	64,72	2,24
309	Макароны отварные	180	5,64	5,99	31,46	202,2	0,06	0	22,14	1,5	12,55	38,8	8,4	0,84
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	1,32	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	39,86	19,50	149,59	909,91	0,288	18,54	22,14	3,1	159,03	188,46	120,93	5,44
	Итого за день:	1455	67,58	49,62	203,38	1448,49	0,596	41,35	119,0	16,4	443,83	670,96	360,53	14,16
	9 день													
	Завтрак													
295	Котлеты рубленные из бройлер-цыплят	90/5	11,3	11,4	5,46	299	0,01	0,8	70,4	5,81	42,54	75,5	16,8	29,5
309	Макароны отварные	180	5,64	5,99	31,46	202,2	0,06	0	22,14	1,5	12,55	38,8	8,4	0,84
376	Чай с сахаром	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	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:	505	18,25	17,25	78,77	653,47	0,148	1,7	92,54	7,03	89,78	154,0	39,66	32,71
	Обед													
71	Овощи свежие	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 картофельный с макаронами изделиями	200	2,57	2,78	15,69	109	0,09	6,07	0	1,46	29,5	57,7	23,8	0,1
291	Плов из птицы	180/90	21,6	10,7	43,7	358	0,18	7,8	33,6	7,8	43,31	227,2	64,7	2,24
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	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:	780	28,08	13,9	99,46	648,96	0,378	23,0	33,6	10,2	113,29	363,3	117,0	3,93

	Итого за день:	1285	48,33	36,15	192,23	1302,43	0,526	23,9	33,6	13,2	153,07	557,3	179,66	8,64
	10 День													
	Завтрак													
222	Пудинг из творога со сгущенным молоком	240	18,65	16,35	98,09	615,62	0,12	4	0	0	202,68	0	50,16	1,75
376	Чай с сахаром	200	3,01	2,88	15,95	100,6	0,04	1,3	20	0,8	125,7	90	14	0,13
14	Масло сладко-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	125	4,4	3	6,5	70	0,1	12,5	0,2	0,5	15	35	50	0,8
	Итого за прием:	555	26,07	29,63	125,46	812,78	0,368	17,7	60,2	1,83	349,8	155,0	123,8	2,78
	Обед													
71	Овощи свежие	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	200	5,49	5,27	16,53	148,25	0,22	5,82	0	5,82	42,67	88,1	35,57	2,05
295	Биточек рубленные из бройлер- цыплят	90/5	11,3	11,4	5,46	299	0,01	0,8	70,4	5,81	42,54	75,5	16,8	29,5
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
376	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	9,84	46,32	0,048	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	22,62	22,64	185,17	926,34	0,470	31,46	70,4	12,4	174,21	360,45	140,41	33,42
	Итого за день:	1395	56,69	52,27	252,63	1539,12	0,838	52,73	130,6	13,7	594,01	535,45	263,21	35,20
	11 день													
	Завтрак													
182	Каша вязкая молочная рисовая 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
14	Масло сладко-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)	15	3,95	3,99	0	60	0,01	0,21	78	1,83	264	150	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	25,2	9,9	0,57
	Яблоко сезонное калиброванное 1 шт	150	3	1	42	192	0,1	20	0,2	0,8	24	56	80	1,2
	Итого за прием:	585	14,84	19,26	113,04	699,98	0,268	24,34	118,2	3,55	373,3	346,9	138,0	2,95
	Обед													
71	Овощи свежие	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	200	1,97	2,71	12,11	85,75	0,05	8,25	0	1,36	26,7	55,97	22,77	0,87
268	Котлеты говяжьи	90/5	13,32	17,46	19,98	289	0	0	0	0	14,78	0	23,92	2,33
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
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	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:	785	22,26	25,39	92,6	693,96	0,298	35,58	0	3,31	118,93	221,16	102,89	5,79
	Итого за день:	1370	37,1	44,65	205,64	1393,94	0,566	59,92	118,2	6,86	492,23	568,06	240,89	8,74
	12 день Завтрак													
239	Тефтели рыбные (минтай) с соусом	90/50	6,9	6,44	8,41	122	0,06	1,15	14,8	0,05	51,05	97,3	16,28	0,5
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
376	Чай с сахаром	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	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Итого за прием:	550	16,02	14,98	60,44	445,17	0,308	20,94	39,2	1,74	247,22	333,49	75,18	2,55
	Итого за весь период:	15160	506,24	478,05	2237,6	15092	8,096	433,5	1315	140	4197,9	6765,1	2752,4	112,4
	В среднем 1 день		41,186	39,837	186,47	1257,66	0,674	36,17	109,5	12,2	349,8	563,75	229,3	9,37