


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 5-11х классов

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

осеней - зимний 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.

№№ 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
	1 возрастная группа													
	День 1 Завтрак:													
181	Каша жидкая молочная из манной крупы с маслом	210	5,7	6,8	45,16	252,6	0,21	1,64	0	3,62	61,8	108,5	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
379	Кофейный напиток	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	150	1	1	20	94	0,50	0	0	0,45	5,4	12,4	1,9	0,26
	Итого за прием:	622	12,84	17,36	74,5	540,6	0,88	4,68	118	6,52	354,7	303,4	129,9	4,41
	День 2													
	Завтрак:													
71	Капуста тушеная	30	1,78	0,95	4,04	31,18	0,08	12,2	-	41,4	39,7	17,6	0,48	2,04
279	Тефтели из говядины с соусом томатным	100/50	8,48	9,45	11,96	167,6	0,01	0,48	23	4,2	27,9	98,2	19,36	0,81
309	Макароны отварные с маслом	180	5,01	2,88	35,95	200,6	0,04	1,3	20	0,8	12,6	30	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	1,98	0,2	14,01	67,32	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Итого за прием:	590	17,38	13,50	81,16	528,7	0,18	16,81	43,0	47,0	101,3	175,4	40,54	4,62
	День 3													
	Завтрак:													
229	Рыба (минтай), тушенная в томате с овощами	100/50	15,5	8,36	6,47	162,32	0,08	5,97	9,31	1,36	62,5	259,5	77,6	1,36
312	Пюре картофельное	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)	20	1,32	0,24	7,06	36	0,05	-	-	0,66	5,6	27	10,8	10,7
	Итого за прием:	580	23,05	13,17	69,45	489,51	0,27	8,8	9,31	4,61	91,82	479,1	122,3	13,7
	День 4													
	Завтрак:													
71	Капуста тушеная	30	1,78	0,95	4,04	31,18	0,08	12,2	-	41,4	39,7	17,6	0,48	2,04
295	Биточек рубленый из бройлер- цыплят	100/5	11,52	1,51	6,33	299,17	0,12	0,5	70,8	5,5	42,2	75,,6	16,54	1,26
302	Каша пшеничная вязкая	180	4	4,24	24,55	152,4	0,08	0	0	0,9	15,6	100,9	21,6	1,7
	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
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
	Итого за прем	565	21,05	7,99	71,31	661,95	1,15	15,53	70,8	49,1	115,4	161,3	38,18	5,32
	День 5													
	Завтрак:													
290	Птица тушенная в сметанном соусе	100/50	15,8	13,25	4,13	198,06	0,06	2,71	48,8	8,02	51,8	121,5	19,6	1,02
309	Макаронны отварные с маслом	180	5,01	2,88	35,95	200,6	0,04	1,3	20	0,8	12,6	30	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	1,98	0,2	14,01	67,32	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Итого за прием:	580	21,86	17,46	76,34	387,38	0,12	5,75	68,8	10,4	86,9	181,1	42,4	2,25
	День 6													
	Завтрак:													
182	Каша молочная вязкая из рисовой крупы	180	8,69	14,69	27,78	277,71	0,06	0,42	103	0,42	62,9	109,5	14,32	1,37
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
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
	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
	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:	635	18,17	42,16	59,95	582,41	0,93	3,46	231	2,83	350,4	293,2	50,32	4,14
	День 7													
	Завтрак:													
70	Капуста квашенная	30	0,48	0,08	1,02	6	0,01	6,3	0	0,05	13,8	25,2	8,4	0,17

268	Котлеты из мясо говядина	100/5	8,82	9,8	11,16	167,82	0,06	0,48	39	4,36	28	98,26	19,5	0,81
302	Каша пшеничная рассыпчатая	180	4	4,24	24,55	152,4	0,08	0	0	0,9	15,6	100,9	21,6	1,7
376	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	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:	560	15,41	14,34	65,94	455,54	0,20	9,61	39,0	5,91	78,5	253,66	61,8	3,61
	День 8													
	Завтрак:													
289	Плов из мяса птицы	90/180	13,62	16,28	14,71	263,2	0,08	0,92	20,3	3,8	47,4	165,2	50,09	2,44
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	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Яблоко сезонное калиброванное	150	1	1	20	94	0,50	0	0	0,45	5,4	12,4	1,9	0,26
	Итого за прем:	670	18,05	17,62	73,76	533,16	0,68	3,75	20,3	5,15	79,5	231,0	72,09	4,12
	День 9													
	Завтрак:													
224	Пудинг творожный со сгущенным молоком	240	24,9	23,6	78,5	627,4	0,16	2	109	2	42,8	49,3	67,3	1,6
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
376	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
	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:	700	34,38	37,98	110,6	932,1	1,03	5,04	237	4,41	330,3	233,0	103,3	4,37
	День 10 Завтрак:													
70	Свекла тушеная	30	0,48	0,08	1,02	6	0,01	6,3	0	0,05	13,8	25,2	8,4	0,17
297	Котлета из бройлеров-цыплят	100/5	11,52	1,51	6,33	299,17	0,03	1,7	48,2	4,43	42,6	72,61	12,26	0,88
312	Пюре картофельное	200	4,79	4,43	30,88	182,55	0,11	0	40	0,02	2,4	3	0	0,02
342	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,33	0,02	28,83	118	0,01	0,9	0	0,16	14,2	4,4	5,1	0,95
	Хлеб пшеничный	30	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57

	Итого за прием:	565	18,44	6,16	76,9	652,36	0,21	8,9	48,2	5,25	79,9	130,4	35,66	2,59
	Итого за весь период	6067	200,6	207,7	736,9	5673,7	4,65	82,32	1005,	141,2	1891	2562	696,4	49,16
	В среднем 1 день		20,1	20,77	73,69	567,37	0,465	8,23	100,5	14,1	189	256,1	69,6	4,91