

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

« _____ » 2024 г.

Утверждаю:

Директор

МОУ «СОШ №8 с. Горькая Балка»

О.Н. Брюхина

« _____ » 2024 года



ПРИМЕРНОЕ

меню завтраков и обедов для обучающихся 5-11-х классов МОУ «СОШ № 8 с. Горькая Балка»
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.

№№ рек.	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	P	Mg	Fe		
															К	У
Понедельник 1 неделя																
Завтрак:																
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 поршиями (росейский)	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	1.98	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		
200	Яблоко сезонное калиброванное 1 шт	200	0.8	0.8	19.6	94	0	20	0	0	32	325.1	0.1	4.4		
	Итого за прием:	682	12.64	19.06	90.64	601.98	0.168	24.34	118	2.75	381.3	828.68	58.1	6.15		
Обед:																
70	Овощи натуральные свежие или соленные (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	Раба (минтай), запечённая в сметанном соусе	100/150	3.03	10.73	0.075	185	0.08	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		
30	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		
30	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:	41.09	22.63	93.68	725.34	0.41	37.76	9.31	20.86	255.3	451.29	179.87	6.16			
	Итого за день:	980	53.73	41.69	184.3	1327.32	0.578	127.3	23.61	636.6	1280	237.97	12.31			
Вторник 1 неделя																
Завтрак:																
101/31	Омлет натуральный с горохом отварным оппшным	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		
30	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:	200	4.4	3	6.5	70	0.1	12.5	0.2	0.5	15	35	50	0.8		
	Итого за день:	610	21.17	30.13	41.69	521.48	0.498	18.8	60.4	5.91	240	357.6	97.7	3.82		
Обед:																
47	Кашенная 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	Виточни рубленые из бройлер- шалит	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	Соус фруктовый (ягодный) в индивидуальной упаковке	200	1	0	20.2	84.8	0.02	4	0	0.4	14	14	8	2.8		
30	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		
30	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:	860	30.38	58.11	103.6	1079.31	0.556	35.1	168.5	12.37	244.3	360.5	122.87	8.46		
	Итого за день:	5155	49.82	145.2	1600.79	1054	53.9	228.9	18.28	484.3	718.1	220.57	12.28			
Среда 1 неделя																
Завтрак:																
234	Котлеты рыбные с маслом	100/5	13.3	12.43	10.4	206.7	0.08	1	9.31	1.36	53	259.5	32	1		
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		
377	Чай с лимоном	200/7	0.13	0.02	15.2	62	0	2.83	0	0	14.2	4.4	2.4	0.36		
30	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:	542	20.41	18.65	71.2	536.72	0.344	25.62	9.31	19.32	124.1	420	88.4	13.84		
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	Бифстроганов из мяса говядины	100/150	30.4	46.2	10.24	580	0.1	1.48	65.6	6.88	86.6	342.3	44.9	4.8		
180	Макаронные изделия отварные с маслом	200	0.33	0.02	28.83	118	0.004	0.3	0	0.18	24.98	11.56	6.32	0.9		
348	Компот из сухофруктов	30	1.98	0.2	14.01	67.32	0.048	0	0	0.59	6.9	25.2	9.9	0.57		
30	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:	900	44.96	56.68	131.3	1276.17	0.33	13.43	101.6	18.78	202.9	544.08	122.13	9.756		
	Итого за день:	6537	75.33	202.5	1812.89	0.674	39.05	110.9	38.1	327	964.08	210.53	23.6			
Четверг 1 неделя																
Завтрак:																
223	Запеканка из творога с яблоками со стухшим молоком	220/50	16.36	14.44	88.3	547.2	0.1	23.43	60.77	1.52	173.6	227.23	41.9	1.7		
382	Каша 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		
30	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	200	0.8	0.8	19.6	94	0	20	0	0	0	32	325.1	0.1	4.4
	Итого за прием	710	23.3	26.23	139.6	893.18	0.318	45.02	125.2	2.23	367.1	704.93	73.2	7.17	
	Обед:														
70	Овоши натуральные свежие или соевые (помидоры)	60	0.64	0	3.28	16	0	6	0	0.05	13.78	25.2	8.4	0.17	
88	Ши 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- цыплат)	100/300	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	2.79	114.6	0.01	0.9	0	0.16	14.18	4.4	5.1	0.95	
20	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	
30	Хлеб (ржаное- 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:	Итого за прием:	800	27.48	16.17	106.7	692.71	0.338	30.5	33.6	9.99	133	354.8	118	5.24	
	Итого за прием:	800	50.78	42.4	246.3	1585.89	0.656	75.52	158.8	12.22	500.1	1059.7	191.2	12.41	
	Пятница 1 неделя														
	Завтрак:														
70. 71	Овоши натуральные свежие или соевые (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	Гуляш из говядины	100/50	8.69	14.69	27.78	277.71	0.06	0.42	102.7	0.42	62.9	109.5	14.32	1.37	
171	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	
377	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	
30	Хлеб пшеничный	30	3.95	3.99	0	60	0.01	0.21	78	1.83	264	150	10.5	0.3	
200	Быванн калиброванный 1 шт	200	3	1	42	192	0.1	20	0.2	0.8	24	56	80	1.2	
Итого за прием:	Итого за прием:	820	27.5	32.12	125.6	910.31	0.42	21.93	240.9	7.45	503	615.85	259.32	7.73	
	Обед:														
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	
96	Рассольник ленинградский со сметаной 15% жирности	250	2.02	5.09	11.98	107.2	0.09	8.37	0	1.36	29.15	56.7	24.17	0.92	
273	Колеса рубленные из говядины, запеченные с молочным соусом	100/150	5.02	13	14.13	195	0.04	1.5	84.34	0.94	109.2	87.01	32.28	0.63	
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	
350	Кисель из ягод свежзамороженных	200	0.13	0.05	24.54	121	0.008	2.16	0	0.12	14.38	8.34	3.94	0.07	
30	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	
30	Хлеб (ржаное- 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:	Итого за прием:	900	15.98	25.25	107.7	753.72	0.424	46.69	10.4	61.89	241	321.84	114.1	4.14	
	Итого за день:	43.48	57.37	233.3	1664.03	0.844	68.62	10.4	69.34	744.02	937.69	373.42	11.87		
	Понедельник 2 неделя														
	Завтрак:														
182	Каша молочная из пшенной крупы	220	7.51	11.72	47.03	325	0.19	1.17	58	2.4	138.4	184.37	47.6	1.26	
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	
15	Сыр поршиный (росейский)	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	3.88	2.36	23.55	131	0.165	11	37	14.5	0.69				
30	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	Яблоко сезонное калиброванное 1 шт	200	0.8	0.8	19.6	94	0	20	0	0	32	325.1	0.1	4.4	
Итого за прием:	Итого за прием:	675	18.2	26.32	104.3	677.51	0.428	21.38	189	6.49	454.7	724.67	82.6	7.24	
	Обед:														
75	Игра свекляная	60	1.42	0.06	13.72	111.18	0.01	3.4	0	7.38	35.53	36.55	18.08	1.02	
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	
279	Тертены из говядины с соусом томатным	100/150	9.96	11.14	13.04	192.18	0.06	0.92	43.17	3.81	112.5	112.5	23.33	1.1	
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.96	10.74	44.84	315	0.24	0	45	3.6	29.69	236.6	158.08	5.32	
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	
20	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	
30	Хлеб (ржаное- 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:	Итого за прием:	905	30.46	27.55	140.8	998.57	0.632	10.44	88.17	21.68	257.9	534.31	259.08	11.45	
	Итого за день:	48.66	53.87	245.1	1676.08	1.06	31.82	277.2	28.17	712.6	1259	341.68	18.69		
	Вторник 2 неделя														
	Завтрак:														
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	
Пир. пр	Игра 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	0.19	0.11	0	40	0.02	2.4	3	0	0.02	
20	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	
30	Хлеб (ржаное- пшеничный)	30	1.98	0.2	14.01	67.32	0.048	0	0	0.59	6.9	25.2	9.9	0.57	
200	Йогурт в индивидуальной упаковке	200	4.4	3	6.5	70	0.1	12.5	0.2	0.5	15	35	50	0.8	
Итого за прием:	Итого за прием:	614	23.56	30.91	53.16	586.12	0.568	19.09	64.8	5.51	272.1	415.8	112.8	4.66	
	Обед:														
70	Овоши натуральные свежие или соевые (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 макаронами из пшеницы и картофеля	250	2.57	2.78	15.69	109	0.09	6.07	0	1.46	29.5	57.7	23.8	0.1	
229	Раба (минтай), тушеные 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 припущенный	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 (ягодный) в индивидуальной упаковке	200	1	0	20.2	84.8	0.02	4	0	0.4	14	14	8	2.8	
30	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	

