Согласовано:

Заместитель начальника территориального отдела Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Ставропольскому краю в городе Георгиевске и Георгиевском районе

_____ Г.Н. Басова

«____»_____2020 г.

Утверждаю:

Директор МОУ «СОШ № 1»

С.А. Лескова

« » 2020г.

ПРИМЕРНОЕ

меню завтраков и обедов для обучающихся 5-11-х классов МОУ «СОШ № 1»
осенний период 2020 учебного года

1-я и 2-я возрастные группы.

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

№№ рец.	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход порции грамм	Пищевые вещества (г)			Энерге-тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	День 1													
	Завтрак:													
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы	200/10	9,09	12,99	45,16	335	0,21	1,64	65,2	3,62	184	245,75	99,23	2,9
14	Масло сладко- сливовное (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
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:	**455**	**15,23**	**24,45**	**74,5**	**590,38**	**0,38**	**4,68**	**183**	**6,07**	**471**	**428,35**	**122,03**	**4,15**
	Обед:													
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,74	83	0,05	8,54	0	1,39	39,8	43,68	20,9	0,98
291	Плов из птицы ЦБ	80/160	21,62	10,74	43,74	358,4	0,18	7,8	33,6	7,8	43,3	227,2	64,7	2,24
389	Сок фруктовый фруктово-ягодный	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:	**680**	**27,36**	**15**	**96,53**	**640,16**	**0,35**	**20,34**	**33,6**	**10,5**	**110**	**333,88**	**111,3**	**7,08**
	Итого за день:		**42,59**	**39,45**	**171**	**1230,54**	**0,73**	**25,02**	**217**	**16,6**	**581**	**762,23**	**233,33**	**11,23**
	День 2													
	Завтрак:													
210	Омлет натуральный	106/10	10,78	19,2	2,04	224	0,08	0,2	251	1,44	79,7	174,6	12,48	2,04
306	Зеленый горошек отварной консерв.	20	0,48	0,45	0,96	9,86	0,01	1,6	2,3	0,2	3,99	10,2	3,36	0,11
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	15,95	100,6	0,04	1,3	20	0,8	126	90	14	0,13
	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:	**356**	**16,25**	**22,73**	**32,96**	**401,78**	**0,175**	**3,1**	**273,3**	**3,03**	**216,3**	**300**	**39,74**	**2,85**
	Обед:													
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,21	13,22	118,6	0,18	4,66	0	1,82	34,1	70,48	28,46	1,64
279	Тефтели из говядины с сосом томатным	80/50	8,82	9,8	11,16	167,82	0,06	0,48	39	4,36	28	98,26	19,5	0,81
303	Каша вязкая пшеничная	150	4	4,24	24,55	152,4	0,08	0	0	0,9	15,6	100,9	21,6	1,7
883/19 ов	Кисель витаминный	200	-	-	14,97	56	-	-	-	-	0,3	-	-	0
	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:	**680**	**20,51**	**18,57**	**87,75**	**608,78**	**0,42**	**5,14**	**39**	**7,97**	**90,5**	**318,64**	**87,26**	**5,21**
	Итого за день:		**36,76**	**49,82**	**120,7**	**1010,56**	**0,59**	**8,24**	**312**	**11**	**307**	**618,64**	**127**	**8,06**
	День 3													
	Завтрак:													

229	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай)	80/80	15,5	8,36	6,47	162,32	0,08	5,97	9,31	1,36	62,5	259,5	77,6	1,36
303	Каша ячневая вязкая	150	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	200/15	0,04	0,01	9,09	34,77	0	0,12	0	0,04	6	4,2	2,7	0,49
	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)	20	1,32	0,24	7,06	36	0,05	-	-	0,66	5,6	27	10,8	10,7
	Итого за прием:	**300**	**22,97**	**13,16**	**63,34**	**462,28**	**0,27**	**6,09**	**9,31**	**4,64**	**83,6**	**478,9**	**122,64**	**13,9**
	Обед:													
101	Суп картофельный с крупой	200	1,58	2,17	9,69	68,6	0,07	4,66	0	1,08	3,41	70,48	28,46	1,64
280	Фрикадельки в соусе	80/50	13,32	18,11	16	284,8	0,05	0,18	26,1	3,96	37,9	122,84	19,55	8,36
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,64	5,99	31,46	202,2	0,06	0	22,1	1,5	12,6	38,8	8,4	0,84
376	Чай с сахаром	200/15	0,04	0,01	9,09	34,77	0	0,12	0	0,04	6	4,2	2,7	0,49
	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:	**680**	**23,88**	**26,6**	**90,09**	**704,33**	**0,28**	**4,96**	**48,2**	**7,47**	**72,3**	**285,32**	**76,81**	**12,39**
	Итого за день:		**46,85**	**39,76**	**153,4**	**1166,61**	**0,54**	**11,05**	**57,5**	**12,1**	**156**	**764,22**	**199,45**	**26,29**
	День 4													
	Завтрак:													
224	Запеканка из творога с яблоком с соусом сметанным	150/30	19,52	18,51	61,33	490,17	0,12	1,5	81,8	1,5	322	329,6	50,54	1,26
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4	0,1	152	124,4	21,3	0,48
	Итого за прем	**380**	**23,6**	**22,05**	**78,91**	**608,77**	**0,18**	**3,09**	**106**	**1,6**	**474**	**454**	**71,84**	**1,74**
	Обед:													
88	Щи из квашенной капусты с картофелем	200	1,41	3,96	6,3	71,8	0,04	12,6	0	0,87	39,4	39,2	17,7	0,66
291	Плов из птицы ЦБ	80/160	21,62	10,74	43,74	358,4	0,18	7,8	33,6	7,8	43,3	227,2	64,7	2,24
376	Чай с сахаром	200/15	0,04	0,01	9,09	34,77	0	0,12	0	0,04	6	4,2	2,7	0,49
	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:	**690**	**26,37**	**15,03**	**82,98**	**578,93**	**0,32**	**20,52**	**33,6**	**9,6**	**101**	**319,6**	**102,8**	**4,45**
	Итогоза день		**49,97**	**37,08**	**161,9**	**1187,7**	**0,5**	**23,61**	**140**	**11,2**	**575**	**773,6**	**174,64**	**6,19**
	День 5													
	Завтрак:													
182	Каша молочная из пшенной крупы	200	7,51	11,72	37,05	285	0,19	1,17	58	2,4	138	184,37	47,6	1,23
14	Масло сладко- сливовное (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
378	Чай с молоком	200	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	10	0,8	127	92,8	15,4	0,41
	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:	**455**	**15,04**	**24,51**	**67,09**	**559,38**	**0,4**	**2,71**	**186**	**5,64**	**538**	**455,37**	**83,4**	**2,53**
	Обед:													
99	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	76,2	0,04	8,3	0	0,9	27,9	39,4	16,6	0,62
295	Биточки рубленые из бройлер- цыплят	80	11,38	11,1	5,15	299,8	0,01	0,8	70,6	5,9	42,9	75,37	16,07	1,09

171	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,85	9,56	39,86	280	0,21	0	40	3,6	26,4	210,35	140,5	4,73
377	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
	Итого за прием:	**680**	**24,93**	**24,99**	**91,38**	**831,96**	**0,36**	**11,93**	**111**	**11,3**	**124**	**378,52**	**193,27**	**7,86**
	Итого за день:		**39,97**	**49,5**	**158,5**	**1391,34**	**0,76**	**14,64**	**297**	**16,9**	**662**	**833,89**	**276,67**	**10,39**
	День 6													
	Завтрак:													
206	Макароны запеченные с яйцом и сыром	180	8,69	14,69	27,78	277,71	0,06	0,42	103	0,42	62,9	109,5	14,32	1,37
377	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 сладко- сливовное (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	1,98	0,2	14,01	67,32	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Итого за прием:	**570**	**14,83**	**26,15**	**57,12**	**533,09**	**0,23**	**3,46**	**221**	**2,87**	**350**	**292,1**	**37,12**	**2,62**
	Обед:													
96	Рассольник ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,8	0,07	6,7	0	1,09	23,3	45,38	19,34	0,74
273	Котлеты рубленные, запеченные с молочным соусом	80/30	13,62	16,28	14,71	263,2	0,08	0,92	20,3	3,8	47,4	165,26	50,09	2,44
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,2	0	1	37	86,59	27,7	1
342	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	27,9	114,6	0,01	0,9	0	0,16	14,2	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:	**840**	**21,75**	**25,63**	**96,48**	**714,81**	**0,4**	**26,72**	**20,3**	**6,94**	**134**	**350,63**	**119,93**	**6,19**
	Итого за день:		**36,58**	**51,78**	**153,6**	**1247,9**	**0,626**	**30,18**	**241**	**9,81**	**484,7**	**642,73**	**157,05**	**8,81**
	День 7													
	Завтрак:													
210	Омлет натуральный	106/10	10,78	19,2	2,04	224	0,08	0,2	251	1,44	79,7	174,6	12,48	2,04
	Икра кабачковая пром. производства для д/ питания	30	1,64	4,31	8,73	80,28	8,9	2,8	0	0,68	54,4	33,5	10,86	0,45
377	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
	Итого за прем:	**416**	**15,85**	**23,85**	**49,82**	**480,24**	**9,08**	**5,83**	**251**	**3,02**	**161**	**261,5**	**43,44**	**3,91**
	Обед:													
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	200	2,15	22,7	13,96	94,6	0,09	6,6	0	1,39	23,4	54,06	21,8	0,9
229	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай)	80/80	15,5	8,36	6,47	162,32	0,08	5,97	9,31	1,36	62,5	259,5	77,6	1,36
303	Каша рисовая вязкая	150	3,64	4,29	36,67	199,95	0,02	0	0	0,17	2,41	60,6	19	0,51
377	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
	Итого за прием:	**680**	**24,72**	**35,69**	**96,15**	**632,83**	**0,29**	**15,4**	**9,31**	**3,82**	**115**	**427,56**	**138,5**	**4,19**

	Итого за день:		**40,57**	**59,54**	**146**	**1113,07**	**9,37**	**21,23**	**260**	**6,84**	**276**	**689,06**	**181,94**	**8,1**
	День 8													
	Завтрак:													
222	Пудинг из творога со сгущенным молоком	200/30	19,35	13,55	79,2	517,5	0,1	2,57	83,3	4,67	233	253,4	40,17	1,65
377	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:	**380**	**21,46**	**13,77**	**108,4**	**646,82**	**0,15**	**5,4**	**83,3**	**5,27**	**254**	**283**	**52,47**	**2,58**
	Обед:													
84	Борщ с фасолью и картофелем	200	2,85	4,09	11,33	102,2	0,05	5,36	0	1,11	43,3	79,6	27,6	1,38
297	Фрикадельки из бройлеров-цыплят	80/5	11,46	15,89	6,48	214,4	0,03	1,7	48,2	4,43	42,6	72,61	12,26	0,88
303	Каша вязкая пшеничная	150	4	4,24	24,55	152,4	0,08	0	0	0,9	15,6	100,9	21,6	1,7
342	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,16	0,16	27,9	114,6	0,01	0,9	0	0,16	14,2	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:	**680**	**21,77**	**24,7**	**94,11**	**697,56**	**0,27**	**7,96**	**48,2**	**7,49**	**128**	**306,51**	**84,26**	**5,97**
	Итого за день:		**43,23**	**38,47**	**202,5**	**1344,38**	**0,42**	**13,36**	**131**	**12,8**	**382**	**589,51**	**136,73**	**8,55**
	День 9													
	Завтрак:													
232	Рыба, запеченная в сметанном соусе	80/50	14,61	14,88	31,65	318,5	0,13	0,18	49,79	3,91	79,75	233,64	46,9	2,29
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,2	0	1	37	86,59	27,7	1
377	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)	20	1,32	0,24	7,06	36	0,05	-	-	0,66	5,6	27	10,8	10,7
	Итого за прием:	**470**	**20,44**	**20,06**	**84,19**	**600,39**	**0,37**	**21,21**	**49,8**	**5,88**	**142**	**375,43**	**95,6**	**14,84**
	Обед:													
98	Суп крестьянский с крупой	200	1,19	3,93	4,87	61	0,03	7,9	0	0,59	28,7	26,86	11,3	0,46
273	Котлеты рубленные, запеченные с молочным соусом	80/30	13,62	16,28	14,71	263,2	0,08	0,92	20,3	3,8	47,4	165,26	50,09	2,44
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,64	5,99	31,46	202,2	0,06	0	22,1	1,5	12,6	38,8	8,4	0,84
377	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
	Итого за прием:	**680**	**23,88**	**26,54**	**90,09**	**702,36**	**0,27**	**11,65**	**42,4**	**6,79**	**115**	**284,32**	**89,89**	**5,16**
	Итого за день:		**44,32**	**46,6**	**216,4**	**1302,75**	**0,63**	**32,86**	**92,2**	**12,7**	**257**	**659,75**	**185,49**	**20**
	День 10													
	Завтрак:													
182	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	200	7,82	12,83	34,27	285	0,21	1,17	58	2,29	153	230,31	60,65	1,71
14	Масло сладко- сливовное (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 с молоком	200	3,01	2,88	15,95	100,6	0,04	1,3	20	0,8	126	90	14	0,13

	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:	**455**	**16,84**	**27,15**	**64,36**	**578,98**	**0,42**	**2,68**	**196**	**5,53**	**552**	**498,51**	**95,05**	**2,73**
	Обед:													
102	Щи из свежей капусты	200	4,39	4,21	13,22	118,6	0,18	4,66	0	1,82	34,1	70,48	28,46	1,64
234	Биточки рыбные	80/5	9,49	11,6	11,45	188,54	0,05	0,25	34,9	1,08	35,5	128,8	29,56	1,12
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,2	0	1	37	86,59	27,7	1
377	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
	Итого за прием:	**680**	**20,37**	**20,95**	**84,16**	**620,35**	**0,468**	**25,94**	**34,92**	**4,8**	**133,3**	**339,27**	**105,82**	**5,18**
	Итого за день:		**37,21**	**48,1**	**148,5**	**1199,33**	**0,886**	**28,62**	**230,9**	**10,3**	**685**	**837,78**	**200,87**	**7,91**
	Итого за весь период:		**418,1**	**436,2**	**1588**	**12194,18**	**15**	**208,8**	**1979**	**120**	**4366**	**7171,4**	**1873,2**	**115,53**
	В среднем 1 день		**42,2**	**43,6**	**158,8**	**1139,7**	**1,49**	**26,3**	**943**	**14,1**	**413**	**721,1**	**180,2**	**11,3**