

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

« » _____ 2022 г.

Утверждаю:

Директор МОУ «СОШ №1»



С.А. ЛЕСКОВА

« » _____ 2022г.

ПРИМЕРНОЕ

меню завтраков для обучающихся 5-11-х классов МОУ «СОШ №1»
2022-2023 учебного года

1-я и 2-я возрастные группы.

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	Р	Mg	Fe
Понедельник 1 неделя														
Завтрак:														
		210	9,09	12,99	45,16	335	0,21	1,64	65,2	3,62	183,9	245,75	99,23	2,9
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом	10	0,08	7,25	0,13	66,06	0,11	0	40	0,02	2,4	3	0	0,02
14	Масло сладко-сливочное (крестьянское)МДЖ-72,5%	15	3,95	3,99	0	60	0,01	0,21	78	1,83	264	150	10,5	0,3
15	Сыр российский (порциями)	200/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
377	Чай с лимоном	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Хлеб пшеничный	472	15,23	24,45	74,5	590,38	0,378	4,68	183,2	6,07	471,4	428,35	122,03	4,15
Итого за прием:														
Обед:														
		250	2,34	5,64	11,2	117	0,05	9,17	0	1,39	54,17	0,73	34,45	1,72
82	Борщ с капустой и картофелем	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
291	Плов из птицы бройлер-цыплят	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,4	14	14	8	2,8
389	Сок фруктовый, ягодный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0	0	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49
	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
	Хлеб (ржано-пшеничный)	770	28,26	16,7	98,99	674,16	0,348	20,97	33,6	10,48	124	290,93	124,85	7,82
Итого за прием:														
Итого за день:														
		43,26	41,17	171,8	1257,74	0,726	30,48	216,8	16,21	608,4	734,88	249,68	9,7	
Вторник 1 неделя														
Завтрак:														
		160	16,17	28,8	3,06	336	0,6	0,3	376,5	0	119,6	261,9	18,73	3,06
210	Омлет натуральный	30	0,72	0,68	1,44	14,8	0,01	2,4	3,5	0,3	5,98	15,3	5,04	0,17
306	Зеленый горошек отварной консерв.	200	3,01	2,88	15,95	100,6	0,04	1,3	20	0,8	125,7	90	14	0,13
379	Кофейный напиток с молоком	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Хлеб (ржано-пшеничный)	420	21,88	32,56	34,46	518,72	0,698	4	400	1,69	258,18	392,4	47,67	3,93
Итого за прием:														
Обед:														
		250	5,49	5,27	16,53	148,25	0,22	5,82	0	5,82	42,67	88,1	35,57	2,05
102	Суп картофельный с бобовыми	100/150	14,1	20,68	21,34	327	0,06	0,92	43,17	3,81	112,5	112,5	23,33	1,1
279	Гуляш из говядины	180	4,8	5,09	29,46	189	0,1	0	0	3,62	18,77	121,14	25,92	2,04
303	Каша вязкая пшеничная	200/15	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
377	Чай с сахаром	30	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0	0	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49
	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
	Хлеб (ржано-пшеничный)	855	27,82	31,38	106,4	840,21	0,478	9,57	43,17	14,15	200,6	375,14	104,92	6,61
Итого за прием:														
Итого за день:														
		49,7	49,82	140,8	1358,93	1,176	13,57	443,2	15,84	458,8	767,54	152,59	10,54	
Среда 1 недели														
Завтрак:														

229	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай)	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
303	Каша вязкая ячневая	180	4,8	5,09	29,46	189	0,1	0	0	3,62	18,77	121,14	25,92	2,04
376	Чай с сахаром	200/15	0,04	0,01	9,09	34,77	0	0,12	0	0,035	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	0,046	-	-	0,66	5,6	27	10,8	10,7
	Итого за прием:	585	26,98	15,36	63,05	516,41	0,296	7,58	11,6	7,845	114,1	500,54	144,28	15,42
	Обед:													
101	Суп картофельный с крупой рисовой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,05	8,25	0	1,36	26,7	55,97	22,77	0,87
280	Фрикадельки в соусе	100/150	16,5	22,64	20	356	0,06	0,22	32,61	4,95	47,32	153,55	24,44	10,45
203	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,88	7,29	38,38	246,6	0,07	0	36	1,8	15,3	47,3	10,26	1,026
883/19	Кисель витаминный	200	-	-	14,97	56	-	-	-	-	0,3	-	-	0
	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	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Итого за прием:	830	28,65	32,96	109,3	858,31	0,278	8,47	68,61	9	102,1	305,82	75,17	13,41
	Итого за день:		55,63	48,32	172,4	1374,72	0,574	16,05	80,21	16,85	216,2	806,36	219,45	28,83
	Четверг 1 неделя													
	Завтрак:													
224	Запеканка из творога с морковью с соусом сметанным	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	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
	Итого за прием	470	20,44	17,98	105,9	665,8	0,16	25,02	85,17	1,62	325,8	351,63	63,2	2,18
	Обед:													
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
284	Птица тушенная в соусе с овощами	90/160	28	23,12	33,24	438	0,05	18,24	26,09	3,96	48,71	122,84	49,08	2,51
342	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	1,32	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:	800	33,19	28,41	80,19	703,71	0,198	36,87	26,09	5,95	124,7	225,24	91,28	4,75
	Итого за день		53,63	46,39	186,1	1369,51	0,358	61,89	111,3	7,57	450,4	576,87	154,48	6,93
	Пятница 1 неделя													
	Завтрак:													
182	Каша молочная из пшенной крупы с маслом и сахаром	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 сладко- 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 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	126,6	92,8	15,4	0,41
	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:	475	15,04	24,51	77,07	533,51	0,398	2,71	186	5,64	538,3	455,37	83,4	2,56
	Обед:													
99	Суп из овощей	250	1,59	4,98	9,15	95,25	0,05	10,37	0	1,14	34,85	49,27	20,75	0,77
259	Жаркое по-домашнему	100/200	15,3	29,4	15,46	388	0,1	1,04	91,4	3,81	55,54	97,5	20,8	1,42
389	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	40	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:	720	20,32	34,72	63,66	659,21	0,248	14,24	91,4	5,85	117,1	200,17	61,65	3,61
	Итого за день:		35,36	59,23	140,7	1192,72	0,646	16,95	277,4	11,49	655,4	655,54	145,05	6,17
	Понедельник 2 неделя													
	Завтрак:													
206	Макароны запеченные с яйцом и сыром российский	200	9,66	16,33	30,87	308,57	0,07	0,47	114,1	1,92	69,88	121,73	15,91	1,26
377	Чай с сахаром	200/15	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,02
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	0,3
15	Сыр российский (порциями)	15	3,95	3,99	0	60	0,01	0,21	78	1,83	264	150	10,5	0,41
	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:	470	15,8	27,79	60,21	563,95	0,238	3,51	232,1	4,37	357,4	304,33	38,71	2,56
	Обед:													
96	Рассольник ленинградский	250	2,02	5,09	11,98	107,2	0,09	8,37	0	1,36	29,15	56,7	24,17	0,77
289	Рагу из мяса птицы	100/280	2,2	12,34	15,85	205	0,04	1,5	84,34	0,94	109,2	87,01	32,28	1,42
345	Компот из апельсинов	200	0,16	0,16	27,9	114,6	0,01	0,9	0	0,16	14,18	4,4	5,1	0,36
	Хлеб пшеничный	40	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:	800	7,68	17,91	79,58	540,76	0,238	10,77	10,4	3,35	165,1	197,11	79,25	3,61
	Итого за день:		23,48	45,7	139,8	1104,71	0,476	14,28	10,4	7,72	522,44	501,44	117,96	6,17
	Вторник 2 неделя													
	Завтрак:													
210	Омлет натуральный	160	16,17	28,5	3,06	336	0,12	0,3	376,5	4,32	119,6	261,9	18,72	3,06
	Икра кабачковая пром. производства для д/ питания	60	1,64	4,31	8,73	80,28	8,9	2,8	0	0,68	54,44	33,5	10,86	0,45
349	Компот из сухофруктов	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:	470	21,24	33,15	50,84	592,24	9,118	5,93	376,5	5,9	200,7	348,8	49,68	4,93
	Обед:													
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,57	2,78	15,69	109	0,09	6,07	0	1,46	29,5	57,7	23,8	0,1
229	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай)	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
174	Каша рисовая вязкая	180	3,68	5,76	24,53	164,7	0,17	21,79	0	16,7	44,37	103,9	33,3	1,21
389	Чай с сахаром	200/15	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,02
	Хлеб пшеничный	40	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:	850	29,18	18,78	86,87	659,66	0,458	38,15	11,6	22,29	178,7	539,4	174,26	4,09
	Итого за день:		50,42	51,93	137,7	1251,9	9,576	44,08	388,1	28,19	379,4	888,2	223,94	9,02
	Среда 2 неделя													
	Завтрак:													
222	Пудинг из творога со сгущенным молоком	200/30	19,35	13,55	79,2	517,5	0,1	2,57	83,25	4,67	232,6	253,4	40,17	1,65

377	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	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Итого за прием:	475	21,46	13,77	108,4	646,82	0,148	5,4	83,25	5,27	253,7	283	52,47	2,58
	Обед:													
84	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,56	5,11	14,16	127,75	0,06	6,7	0	1,39	54,17	99,5	34,4	1,7
297	Фрикадельки из бройлеров-цыплят	100/10	11,46	15,89	6,48	214,4	0,03	1,7	48,2	4,43	42,6	72,61	12,26	0,88
302	Каша гречневая	180	4,8	5,09	29,46	189	0,1	0	0	3,62	18,77	121,14	25,92	2,04
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	0,36
	Хлеб пшеничный	40	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:	810	23,28	26,57	101,9	759,71	0,298	9,3	48,2	10,49	142,2	346,65	95,38	6,04
	Итого за день:		44,74	40,34	210,3	1406,53	0,446	14,7	131,5	15,76	395,9	629,65	147,85	8,62
	Четверг 2 неделя													
	Завтрак:													
232	Рыба, запеченная в сметанном соусе (минтай)	100/150	11,24	11,45	24,35	245	0,1	0,14	38,3	3,91	61,35	179,72	36,08	1,76
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 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	40	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	0,046	-	-	0,66	5,6	27	10,8	10,7
	Итого за прием:	590	17,69	17,59	80,98	554,34	0,366	24,76	38,3	21,58	131,1	338,82	90,38	14,52
	Обед:													
75	Икра свекольная	60	1,38	4,08	9,24	78	0,01	3,4	0	7,38	35,53	36,55	18,08	1,02
98	Суп крестьянский с крупой	250	1,48	4,92	6,09	76,25	0,04	9,87	0	0,74	35,87	35,82	14,17	0,57
273	Котлеты рубленные, запеченные с молочным соусом	100/50	4,3	13	14,13	195	0,04	1,88	84,34	0,94	57,5	87,01	32,28	0,63
302	Каша перловая	180	6,88	17,07	17,5	170	0,07	0	36	1,8	15,3	47,3	10,26	1,026
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	40	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:	917	17,47	39,41	86,01	695,21	0,258	17,98	120,3	11,76	170,9	260,08	94,89	4,666
	Итого за день:		35,16	57	216,4	1249,55	0,624	42,74	158,6	33,34	302	598,9	185,27	19,19
	Пятница 2 неделя													
	Завтрак:													
182	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	200/10	7,82	12,83	34,27	285	0,21	1,17	58	2,29	152,8	230,31	60,66	1,71
14	Масло сладко-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 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	125,7	90	14	0,13
	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	16,84	27,15	64,36	513,11	0,418	2,68	196	5,53	551,8	498,51	95,06	2,73
	Обед:													
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,76	4,95	7,9	89,75	0,05	15,77	0	1,09	49,25	49	22,1	0,82

