

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

« » 2021 г.

Утверждаю:

Директор МОУ «СОШ №1»

 С.А. Лескова

« »

2021г.

### ПРИМЕРНОЕ

меню завтраков и обедов для обучающихся 5-11-х классов МОУ «СОШ №1»  
Зимне-весенний период 2020-2021 учебного года

1-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.

Принято  
19.02.2021



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
	<b>Итого за прием:</b>	<b>300</b>	<b>22,97</b>	<b>13,16</b>	<b>63,34</b>	<b>462,28</b>	<b>0,27</b>	<b>6,09</b>	<b>9,31</b>	<b>4,64</b>	<b>83,6</b>	<b>478,9</b>	<b>122,64</b>	<b>13,9</b>
	<b>Обед:</b>													
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
112	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,2	0	1	37	86,59	27,7	1
376	Кисель из концентрата	200	0,04	0,01	9,09	34,77	0	0,12	0	0,04	6	4,2	2,7	0,49
	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	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	<b>Итого за прием:</b>	<b>680</b>	<b>21,3</b>	<b>25,41</b>	<b>79,07</b>	<b>639,38</b>	<b>0,36</b>	<b>23,16</b>	<b>26,1</b>	<b>6,97</b>	<b>96,7</b>	<b>333,11</b>	<b>96,11</b>	<b>12,55</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>44,27</b>	<b>38,57</b>	<b>142,4</b>	<b>1101,66</b>	<b>0,62</b>	<b>29,25</b>	<b>35,4</b>	<b>11,6</b>	<b>180</b>	<b>812,01</b>	<b>218,75</b>	<b>26,45</b>
	<b>День 4</b>													
	<b>Завтрак:</b>													
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
	<b>Итого за прием</b>	<b>380</b>	<b>23,6</b>	<b>22,05</b>	<b>78,91</b>	<b>608,77</b>	<b>0,18</b>	<b>3,09</b>	<b>106</b>	<b>1,6</b>	<b>474</b>	<b>454</b>	<b>71,84</b>	<b>1,74</b>
	<b>Обед:</b>													
88	Щи из свежей 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	Запеканка картофельная с мясом птицы (филе)	140/5	21,62	10,74	43,74	358,4	0,18	7,8	33,6	7,8	43,3	227,2	64,7	2,24
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	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	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	<b>Итого за прием:</b>	<b>690</b>	<b>26,49</b>	<b>15,18</b>	<b>101,8</b>	<b>658,76</b>	<b>0,33</b>	<b>21,3</b>	<b>33,6</b>	<b>9,72</b>	<b>109</b>	<b>319,8</b>	<b>105,2</b>	<b>4,91</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>50,09</b>	<b>37,23</b>	<b>180,7</b>	<b>1267,53</b>	<b>0,51</b>	<b>24,39</b>	<b>140</b>	<b>11,3</b>	<b>583</b>	<b>773,8</b>	<b>177,04</b>	<b>6,65</b>
	<b>День 5</b>													
	<b>Завтрак:</b>													
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- сливковое (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
	<b>Итого за прием:</b>	<b>455</b>	<b>15,04</b>	<b>24,51</b>	<b>67,09</b>	<b>559,38</b>	<b>0,4</b>	<b>2,71</b>	<b>186</b>	<b>5,64</b>	<b>538</b>	<b>455,37</b>	<b>83,4</b>	<b>2,53</b>
	<b>Обед:</b>													
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	Жаркое по-домашнему	75/180	11,38	11,1	5,15	299,8	0,01	0,8	70,6	5,9	42,9	75,37	16,07	1,09





	<b>Завтрак:</b>													
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
	<b>Итого за прием:</b>	<b>380</b>	<b>21,46</b>	<b>13,77</b>	<b>108,4</b>	<b>646,82</b>	<b>0,15</b>	<b>5,4</b>	<b>83,3</b>	<b>5,27</b>	<b>254</b>	<b>283</b>	<b>52,47</b>	<b>2,58</b>
	<b>Обед:</b>													
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(филе)	80	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	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	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	<b>Итого за прием:</b>	<b>680</b>	<b>21,77</b>	<b>24,7</b>	<b>94,11</b>	<b>697,56</b>	<b>0,27</b>	<b>7,96</b>	<b>48,2</b>	<b>7,49</b>	<b>128</b>	<b>306,51</b>	<b>84,26</b>	<b>5,97</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>43,23</b>	<b>38,47</b>	<b>202,5</b>	<b>1344,38</b>	<b>0,42</b>	<b>13,36</b>	<b>131</b>	<b>12,8</b>	<b>382</b>	<b>589,51</b>	<b>136,73</b>	<b>8,55</b>
	День 9													
	<b>Завтрак:</b>													
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
	<b>Итого за прием:</b>	<b>470</b>	<b>20,44</b>	<b>20,06</b>	<b>84,19</b>	<b>600,39</b>	<b>0,37</b>	<b>21,21</b>	<b>49,8</b>	<b>5,88</b>	<b>142</b>	<b>375,43</b>	<b>95,6</b>	<b>14,84</b>
	<b>Обед:</b>													
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 рубленые, 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
	Икра свекольная	60	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	1,32	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	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	<b>Итого за прием:</b>	<b>680</b>	<b>25,2</b>	<b>26,66</b>	<b>99,93</b>	<b>749</b>	<b>0,32</b>	<b>11,65</b>	<b>42,4</b>	<b>7,09</b>	<b>121</b>	<b>308,12</b>	<b>97,69</b>	<b>5,65</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>45,64</b>	<b>46,72</b>	<b>216,4</b>	<b>1349,39</b>	<b>0,68</b>	<b>32,86</b>	<b>92,2</b>	<b>13</b>	<b>263</b>	<b>683,55</b>	<b>193,29</b>	<b>20,49</b>
	День 10													
	<b>Завтрак:</b>													
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-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
179	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:													
22 Ши 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
14 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
2 Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,2	0	1	37	86,59	27,7	1
89 Сок фруктовый фруктово-ягодный	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,4	14	14	8	2,8
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	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
Итого за прием:	680	21,24	20,93	89,16	643,15	0,488	27,11	34,92	5,19	133,1	348,87	111,42	7,62
Итого за день:		38,08	48,08	153,5	1222,13	0,906	29,79	230,9	10,7	684,8	847,38	206,47	10,35
Итого за весь период:		405,9	436,2	1588	11840,02	14,9	210,9	1917	116	4346	6960,1	1742,8	113,84
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