

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

Т.Н. Басова

«04» 2020 г.

Утверждаю:

Директор МОУ «СОШ №1 г. Зеленокумск»

С.А. Лескова

« » 2020 года

ПРИМЕРНОЕ

меню завтраков и обедов для обучающихся 1-4-х классов МОУ «СОШ №1 г. Зеленокумск»
осенний период 2020 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.

№№ 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
	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)	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:													
71	Овощи свежие(огурцы)	60	0.64	0	3.28	16	0.02	6	0	0.05	13.8	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	54.2	0.73	34.45	1.72

229	Рыба (минтай), тушенная в томате с овощами	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
312	Пюре картофельное	150	3.06	4.8	20.44	137.25	0.14	18.2	0	1	37	86.59	27.7	1
350	Кисель из ягод свежемороженных	200	0.13	0.05	24.54	121	0.01	2.16	0	0.12	14.4	8.34	3.94	0.07
	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:	810	24.97	19.17	89.78	667.53	0.4	41.5	9.31	4.81	194	429.36	169.79	5.38
	Итого за день:		40.2	43.62	164.3	1257.91	0.77	46.18	193	10.9	666	857.71	291.82	9.53
	День 2													
	Завтрак:													
219	Омлет с зеленым горошком отварным	160/10	13.04	16.14	16.8	264	0.14	1.4	244	4.4	126	243.2	30.21	2.6
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
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
	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
	Итого за прием:	630	17.45	26.39	42.72	477.3	0.34	2.7	304	5.52	259.9	360	52.01	3.24
	Обед:													
71	Овощи свежие(помидоры)	60	0.64	0	3.28	16	0	6	0	0.05	13.8	25.2	8.4	0.17
102	Суп картофельный с горохом	250	5.49	5.27	16.53	148.25	0.22	5.82	0	5.82	42.7	88.1	35.57	2.05
295	Биточки рубленые из бройлер- цыплят	80/8	11.38	11.1	5.15	299.8	0.01	0.8	70.6	5.9	42.9	75.37	16.07	1.09
143	Рагу из овощей	150	2.34	3.69	13.49	213	0.09	18.75	69	18.8	55.7	67.5	24.39	0.9
389	Сок фруктовый (яблочный)	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
			1.98	0.2	14.01	67.32	0.05	0	0	0.59	6.9	25.2	9.9	0.57
	Хлеб (ржано- пшеничный)	30												
	Итого за прием:	790	24.15	20.38	82.5	875.81	0.44	35.37	140	31.8	182	319.17	110.13	8.07
	Итого за день:		41.6	49.82	125.2	1353.11	0.78	38.07	444	37.3	441	679.17	162.14	11.31
	День 3													
	Завтрак:													
229	Рыба (минтай), тушенная в томате с овощами	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
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 лимоном	200/7	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
	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
338	Фрукты свежие (яблоки)	150	0.6	0.6	14.7	67.62	0.03	10	-	-	16	11	9	2.2
	Итого за прием:	570	22.01	21.39	73.84	577.89	0.46	37	49.3	3.35	143	415.29	135.3	16.13
	Обед:													
71	Овощи свежие (огурцы)	60	0.64	0	3.28	16	0	6	0	0.05	13.8	25.2	8.4	0.17
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	Бефстроганов из мяса говядины	80/50	19.76	30	6.65	377	0.06	1.79	0	8.72	56.3	222.5	29.18	3.12
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
348	Компот из сухофруктов	200	0.33	0.02	28.83	118	0	0.3	0	0.18	25	11.56	6.32	0.9
	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	31.64	39.04	106.2	912.91	0.27	16.34	22.1	12.7	147	403.03	92.77	6.96

	Итого за день:		53.65	60.43	180	1490.8	0.73	53.34	71.5	16.1	290	818.32	228.07	23.09
	День 4													
	Завтрак:													
224	Запеканка из творога с морковью с соусом сметанным	200/50	26.03	24.68	81.78	653.57	0.16	2	109	2	429	439.5	67.39	1.68
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
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
	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 прем	490	32.17	35.67	113.5	905.55	0.38	3.59	173	2.71	590	592.1	98.59	2.75
	Обед:													
71	Овощи свежие(помидоры)	60	0.64	0	3.28	16	0	6	0	0.05	13.8	25.2	8.4	0.17
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1.76	4.95	7.9	89.75	0.05	15.8	0	1.09	49.3	49	22.1	0.82
291	Плов из птицы (бройлер- цыплят)	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
342	Компот из апельсинов	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:	800	27.48	16.17	106.7	692.71	0.34	30.5	33.6	9.99	133	354.8	118	5.24
	Итогоза день		59.65	51.84	220.2	1598.26	0.72	34.09	207	12.7	723	946.9	216.59	7.99
	День 5													
	Завтрак:													
206	Макароны отварные с сыром (российский)	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
	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
338	Фрукты свежие (бананы)	150	0.6	0.6	14.7	67.62	0.03	10	-	-	16	11	9	2.2
	Итого за прием:		11.48	22.76	71.82	540.71	0.25	13.25	143	1.04	102	153.1	35.62	4.52
	Обед:													
71	Овощи свежие(огурцы)	60	0.64	0	3.28	16	0	6	0	0.05	13.8	25.2	8.4	0.17
96	Рассольник ленинградский со сметаной 15% жирности	250/6	2.02	5.09	11.98	107.2	0.09	8.37	0	1.36	29.2	56.7	24.17	0.92
273	Котлеты рубленные из говядины, 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
350	Кисель из ягод свежемороженных	200	0.13	0.05	24.54	121	0.01	2.16	0	0.12	14.4	8.34	3.94	0.07
	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	22.77	26.54	98.8	758.61	0.42	35.65	20.3	7.22	154	391.09	132	5.66
	Итого за день:		34.25	49.3	170.6	1299.32	0.664	48.9	163	8.26	256.5	544.19	167.62	10.18
	День 6													
	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	0.19	0.11	0	40	0.02	2.4	3	0	0.02
15	Сыр (российский)	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:	452	15.04	24.51	67.09	493.51	0.4	2.71	186	5.64	538	455.37	83.4	2.53
	Обед:													

71	Овощи свежие(помидоры)	60	0.64	0	3.28	16	0	6	0	0.05	13.8	25.2	8.4	0.17
99	Суп из овощей со сметаной 15% жирности	250/15	1.59	4.98	9.15	95.25	0.05	10.37	0	1.14	34.9	49.27	20.75	0.77
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
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
342	Компот из свежих 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	23.36	24.82	115.2	787.63	0.43	17.75	79	10.2	130	436.48	211.95	8.49
	Итого за день:		38.4	49.33	182.3	1281.14	0.83	20.46	265	15.8	668	891.85	295.35	11.02
	День 7													
	Завтрак:													
185	Запеканка рисовая со сгущенным молоком	200/40	7.3	7.74	66.2	364	0.06	0.07	0.42	4.32	153	261.9	18.72	3.06
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
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
	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
	Итого за прем:	494	12.78	18.65	93.75	595.3	0.28	1.66	64.8	4.74	313	413.1	47.82	4.05
	Обед:													
71	Овощи свежие(огурцы)	60	0.64	0	3.28	16	0	6	0	0.05	13.8	25.2	8.4	0.17
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 (минтай), тушенная в томате с овощами	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
389	Сок мультифруктовый	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:	710	26.65	15.75	106.2	686.03	0.31	22.04	9.31	4.33	135	466	154.5	6
	Итого за день:		39.43	34.4	199.9	1281.33	0.59	23.7	74.1	9.07	448	879.1	202.32	10.05
	День 8													
	Завтрак:													
71	Овощи свежие (огурцы)	60	0.64	0	3.28	16	0	6	0	0.05	13.8	25.2	8.4	0.17
268	Котлеты из мяса говядины	80/8	6.8	15.46	8.79	203	0.19	2.32	1.68	27.9	98.1	91.9	30.12	1.11
203	Вермшель отварная 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
15	Сыр (российский)	15	3.95	3.99	0	60	0.01	0.21	78	1.83	264	150	10.5	0.3
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
338	Фрукты свежие (яблоки)	150	0.6	0.6	14.7	67.62	0.03	10	-	-	16	11	9	2.2
	Итого за прием:	475	16.84	27.15	64.36	513.11	0.42	2.68	196	5.53	552	498.51	95.05	2.73
	Обед:													
71	Овощи свежие(помидоры)	60	0.64	0	3.28	16	0	6	0	0.05	13.8	25.2	8.4	0.17
84	Борщ с фасолью и картофелем	250	3.56	5.11	14.16	127.75	0.06	6.7	0	1.39	54.2	99.5	34.4	1.7
290	Птица (бройлер- цыпленок), тушенная в соусе сметанном с луком	80/50	15.52	13.16	4.56	198.9	0.06	2.71	48.8	8.29	51.8	121.56	19.63	1.31
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 свежемороженных ягод	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	27.18	22.99	98.3	723.61	0.31	16.31	48.8	11.7	162	400.56	106.83	6.89
	Итого за день:		44.02	50.14	162.7	1236.72	0.73	18.99	245	17.2	714	899.07	201.88	9.62
	День 9													
	Завтрак:													
222	Пудинг из творога (запеченный)	200	19.35	13.55	79.2	517.5	0.1	2.57	83.3	4.67	233	253.4	40.17	1.65
334	Соус вишневый	30	0.12	0.03	19.58	79.11	0.04	0.92	0.08	0.08	6.2	4.59	3.98	0.13
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
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
	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:	470	24.54	23.91	128.9	830.59	0.34	4.79	143	6.16	374	376.19	68.05	2.5
	Обед:													
71	Овощи свежие(огурцы)	60	0.64	0	3.28	16	0	6	0	0.05	13.8	25.2	8.4	0.17
101	Суп картофельный с пшеничной 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
259	Жаркое по- домашнему из говядины	80/160	22.21	24.81	22.74	525.26	0.05	1.47	0	1.47	34.9	246.64	35.25	4.9
348	Компот из сухофруктов	200	0.33	0.02	28.83	118	0	0.3	0	0.18	25	11.56	6.32	0.9
	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	28.45	27.86	90.81	858.97	0.2	16.02	0	3.95	113	388.37	90.44	7.9
	Итого за день:		52.99	51.77	219.7	1689.56	0.54	20.81	143	10.1	497	764.6	158.49	10.4
	День 10													
	Завтрак:													
71	Овощи свежие(помидоры)	60	0.64	0	3.28	16	0	6	0	0.05	13.8	25.2	8.4	0.17
295	Биточки рубленые из бройлер- цыплят	80/5	11.38	11.1	5.15	299.8	0.01	0.8	70.6	5.9	42.9	75.37	16.07	1.09
303	Каша гречневая вязкая	150	3.64	4.29	36.67	199.95	0.02	0	0	0.17	2.41	60.6	19	0.51
14	Масло сладко- сливовное (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
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	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:	180	19.17	22.98	84.28	691.9	0.24	9.63	111	7.04	88.2	217.57	63.57	3.21
	Обед:													
71	Овощи свежие(огурцы)	60	0.64	0	3.28	16	0	6	0	0.05	13.8	25.2	8.4	0.17
87	Суп с рыбными консервами	250	8.6	8.4	14.33	167.25	0.1	9.11	15	5.56	45.3	176.52	47.35	1.4
280	Фрикадельки из говядины в соусе сметанном	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
342	Компот из свежих 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:	790	31.66	32.98	116.8	898.81	0.318	16.19	63.23	12.1	136.2	416.76	106.5	12.78
	Итого за день:		50.83	55.96	201.1	1590.71	0.556	25.82	173.8	19.2	224.4	634.33	170.07	15.99
	Итого за весь период:		451.2	495.5	1797	14078.86	6.9	14086	521	57.4	4928	7915.2	2094.4	119.18
	В среднем 1 день		45.1	49.5	180	1409	0.69	1409	52.1	5.74	493	791.5	209.4	11.9