

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»


« _____ » 2021 года



ПРИМЕРНОЕ

меню обедов для обучающихся 5-11-х классов МОУ «СОШ № 1»
осеннее-зимний период 2021-2022 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.

№№ рец.	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:													
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом	210	9,09	12,99	45,16	335	0,21	1,64	65,2	3,62	183,9	245,75	99,23	2,9
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
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	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Итого за прием:	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
	Обед:													
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
291	Плов из птицы бройлер- цыплят	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
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
	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:	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 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:													
210	Омлет натуральный	160	16,17	28,8	3,06	336	0,6	0,3	376,5	0	119,6	261,9	18,73	3,06

306	Зеленый горошек отварной консерв.	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
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 (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:	420	21,88	32,56	34,46	518,72	0,698	4	400	1,69	258,2	392,4	47,67	3,93
	Обед:													
102	Суп картофельный с бобовыми	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	Гуляш из говядины	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
303	Каша вязкая пшеничная	180	4,8	5,09	29,46	189	0,1	0	0	3,62	18,77	121,14	25,92	2,04
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	1,32	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:	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 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 неделя													
	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
883/1998	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 прем	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	Запеканка картофельная из птицы	280/10	16	15,8	5,75	230	0,05	0,46	26,09	3,96	37,86	122,84	19,55	8,36
342	Компот из свежих плодов (яблоко)	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	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	21,22	21,23	65,4	548,31	0,208	17,16	26,09	6,1	113,8	225,24	64,45	10,6
	Итого за день		41,66	39,21	171,3	1214,11	0,368	42,18	111,3	7,72	439,6	576,87	127,65	12,78
	Пятница 1 неделя													
	Завтрак:													
182	Каша молочная из пшеничной 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	Сок фруктовый, ягодный	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,4	14	14	8	2,8
	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	21,19	34,7	68,66	682,01	0,268	15,41	91,4	6,24	116,9	209,77	67,25	6,05
	Итого за день:		36,23	59,21	145,7	1215,52	0,666	18,12	277,4	11,88	655,2	665,14	150,65	8,61
	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

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 рубленые, 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

