

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

« 19 » \_\_\_\_\_ 2023 г.

Утверждаю:

Директор МОУ «СОШ №1»  
*С. А. Некрота*  
« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 года



### ПРИМЕРНОЕ

меню обедов для обучающихся 5-11-х классов

МОУ «СОШ № 1» на период 2023-2024 учебный год

2-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
	<b>Понедельник 1 неделя</b>													
	<b>Завтрак:</b>													
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
	<b>Итого за прием:</b>	<b>477</b>	<b>15,23</b>	<b>24,45</b>	<b>74,5</b>	<b>590,38</b>	<b>0,378</b>	<b>4,68</b>	<b>183,2</b>	<b>6,07</b>	<b>471,4</b>	<b>428,35</b>	<b>122,03</b>	<b>4,15</b>
	<b>Обед:</b>													
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
	<b>Итого за прием:</b>	<b>770</b>	<b>28,26</b>	<b>16,7</b>	<b>98,99</b>	<b>674,16</b>	<b>0,348</b>	<b>20,97</b>	<b>33,6</b>	<b>10,48</b>	<b>124</b>	<b>290,93</b>	<b>124,85</b>	<b>7,82</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>43,26</b>	<b>41,17</b>	<b>171,8</b>	<b>1257,74</b>	<b>0,726</b>	<b>30,48</b>	<b>216,8</b>	<b>16,21</b>	<b>608,4</b>	<b>734,88</b>	<b>249,68</b>	<b>9,7</b>
	<b>Вторник 1 неделя</b>													
	<b>Завтрак:</b>													
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
	<b>Итого за прием:</b>	<b>420</b>	<b>21,88</b>	<b>32,56</b>	<b>34,46</b>	<b>518,72</b>	<b>0,698</b>	<b>4</b>	<b>400</b>	<b>1,69</b>	<b>258,2</b>	<b>392,4</b>	<b>47,67</b>	<b>3,93</b>

	<b>Обед:</b>													
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
	<b>Итого за прием:</b>	<b>855</b>	<b>27,82</b>	<b>31,38</b>	<b>106,4</b>	<b>840,21</b>	<b>0,478</b>	<b>9,57</b>	<b>43,17</b>	<b>14,15</b>	<b>200,6</b>	<b>375,14</b>	<b>104,92</b>	<b>6,61</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>49,7</b>	<b>49,82</b>	<b>140,8</b>	<b>1358,93</b>	<b>1,176</b>	<b>13,57</b>	<b>443,2</b>	<b>15,84</b>	<b>458,8</b>	<b>767,54</b>	<b>152,59</b>	<b>10,54</b>
	<b>Среда 1 неделя</b>													
	<b>Завтрак:</b>													
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
	<b>Итого за прием:</b>	<b>700</b>	<b>26,98</b>	<b>15,36</b>	<b>63,05</b>	<b>516,41</b>	<b>0,296</b>	<b>7,58</b>	<b>11,6</b>	<b>7,845</b>	<b>114,1</b>	<b>500,54</b>	<b>144,28</b>	<b>15,42</b>
	<b>Обед:</b>													
101	Суп картофельный с клецками	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 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
	<b>Итого за прием:</b>	<b>830</b>	<b>35,28</b>	<b>38,65</b>	<b>111,5</b>	<b>939,81</b>	<b>0,328</b>	<b>9,33</b>	<b>83,61</b>	<b>13,2</b>	<b>120,7</b>	<b>426,37</b>	<b>99,75</b>	<b>13,94</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>62,26</b>	<b>54,01</b>	<b>174,6</b>	<b>1456,22</b>	<b>0,624</b>	<b>16,91</b>	<b>95,21</b>	<b>21,05</b>	<b>234,8</b>	<b>926,91</b>	<b>244,03</b>	<b>29,36</b>
	<b>Четверг 1 неделя</b>													
	<b>Завтрак:</b>													
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

	<b>Итого за прем</b>	<b>470</b>	<b>20,44</b>	<b>17,98</b>	<b>105,9</b>	<b>665,8</b>	<b>0,16</b>	<b>25,02</b>	<b>85,17</b>	<b>1,62</b>	<b>325,8</b>	<b>351,63</b>	<b>63,2</b>	<b>2,18</b>
	<b>Обед:</b>													
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
292	Птица тушёная в соусе с овощами	100/300	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 (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	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
	<b>Итого за прием:</b>	<b>800</b>	<b>21,22</b>	<b>21,23</b>	<b>65,4</b>	<b>548,31</b>	<b>0,208</b>	<b>17,16</b>	<b>26,09</b>	<b>6,1</b>	<b>113,8</b>	<b>225,24</b>	<b>64,45</b>	<b>10,6</b>
	<b>Итого за день</b>		<b>41,66</b>	<b>39,21</b>	<b>171,3</b>	<b>1214,11</b>	<b>0,368</b>	<b>42,18</b>	<b>111,3</b>	<b>7,72</b>	<b>439,6</b>	<b>576,87</b>	<b>127,65</b>	<b>12,78</b>
	<b>Пятница 1 неделя</b>													
	<b>Завтрак:</b>													
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
	<b>Итого за прием:</b>	<b>500</b>	<b>15,04</b>	<b>24,51</b>	<b>77,07</b>	<b>533,51</b>	<b>0,398</b>	<b>2,71</b>	<b>186</b>	<b>5,64</b>	<b>538,3</b>	<b>455,37</b>	<b>83,4</b>	<b>2,56</b>
	<b>Обед:</b>													
99	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
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
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	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
	<b>Итого за прием:</b>	<b>720</b>	<b>20,66</b>	<b>34,82</b>	<b>60,38</b>	<b>643,93</b>	<b>0,288</b>	<b>9,53</b>	<b>91,4</b>	<b>6,095</b>	<b>103,2</b>	<b>207,4</b>	<b>65,37</b>	<b>3,74</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>35,7</b>	<b>59,33</b>	<b>137,5</b>	<b>1177,44</b>	<b>0,686</b>	<b>12,24</b>	<b>277,4</b>	<b>11,74</b>	<b>641,5</b>	<b>662,77</b>	<b>148,77</b>	<b>6,3</b>
	<b>Понедельник 2 неделя</b>													
	<b>Завтрак:</b>													
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	10	0,08	7,25	0,13	66,06	0,11	0	40	0,02	2,4	3	0	0,3



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
	<b>Итого за прием:</b>	<b>475</b>	<b>21,46</b>	<b>13,77</b>	<b>108,4</b>	<b>646,82</b>	<b>0,148</b>	<b>5,4</b>	<b>83,25</b>	<b>5,27</b>	<b>253,7</b>	<b>283</b>	<b>52,47</b>	<b>2,58</b>
	<b>Обед:</b>													
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	Рыба тушеная с овощами	100/150	15,36	8,1	8,1	166,5	0,08	5,97	9,31	1,36	62,51	259,5	77,6	1,36
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
	<b>Итого за прием:</b>	<b>810</b>	<b>27,18</b>	<b>18,78</b>	<b>103,5</b>	<b>711,81</b>	<b>0,348</b>	<b>13,57</b>	<b>9,31</b>	<b>7,42</b>	<b>162,1</b>	<b>533,54</b>	<b>160,72</b>	<b>6,52</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>48,64</b>	<b>32,55</b>	<b>211,9</b>	<b>1358,63</b>	<b>0,496</b>	<b>18,97</b>	<b>92,56</b>	<b>12,69</b>	<b>415,8</b>	<b>816,54</b>	<b>213,19</b>	<b>9,1</b>
	<b>Четверг 2 неделя</b>													
	<b>Завтрак:</b>													
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
	<b>Итого за прием:</b>	<b>590</b>	<b>17,69</b>	<b>17,59</b>	<b>80,98</b>	<b>554,34</b>	<b>0,366</b>	<b>24,76</b>	<b>38,3</b>	<b>21,58</b>	<b>131,1</b>	<b>338,82</b>	<b>90,38</b>	<b>14,52</b>
	<b>Обед:</b>													
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
	<b>Итого за прием:</b>	<b>917</b>	<b>17,47</b>	<b>39,41</b>	<b>86,01</b>	<b>695,21</b>	<b>0,258</b>	<b>17,98</b>	<b>120,3</b>	<b>11,76</b>	<b>170,9</b>	<b>260,08</b>	<b>94,89</b>	<b>4,666</b>

	<b>Итого за день:</b>		<b>35,16</b>	<b>57</b>	<b>216,4</b>	<b>1249,55</b>	<b>0,624</b>	<b>42,74</b>	<b>158,6</b>	<b>33,34</b>	<b>302</b>	<b>598,9</b>	<b>185,27</b>	<b>19,19</b>
	<b>Пятница 2 неделя</b>													
	<b>Завтрак:</b>													
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
	<b>Итого за прием:</b>	<b>465</b>	<b>16,84</b>	<b>27,15</b>	<b>64,36</b>	<b>513,11</b>	<b>0,418</b>	<b>2,68</b>	<b>196</b>	<b>5,53</b>	<b>551,8</b>	<b>498,51</b>	<b>95,06</b>	<b>2,73</b>
	<b>Обед:</b>													
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
234	Биточки рыбные (минтай)	100/10	8,6	7	12	145	0,05	0,4	18,5	0,87	55,16	124,4	27,91	0,98
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
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	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
	<b>Итого за прием:</b>	<b>810</b>	<b>18,34</b>	<b>18,03</b>	<b>88,48</b>	<b>598,21</b>	<b>0,388</b>	<b>41,96</b>	<b>18,5</b>	<b>19,95</b>	<b>175,3</b>	<b>340,3</b>	<b>109,01</b>	<b>6,87</b>
	<b>Итого за день:</b>		<b>35,18</b>	<b>45,18</b>	<b>152,8</b>	<b>1111,32</b>	<b>0,806</b>	<b>44,64</b>	<b>214,5</b>	<b>25,48</b>	<b>727</b>	<b>838,81</b>	<b>204,07</b>	<b>9,6</b>
	<b>Итого за весь период:</b>		<b>431,4</b>	<b>474,3</b>	<b>1673</b>	<b>12607,1</b>	<b>15,5</b>	<b>260,6</b>	<b>2030</b>	<b>172,4</b>	<b>4667</b>	<b>7241,2</b>	<b>1830,3</b>	<b>124,5</b>
	<b>В среднем 1 день</b>		<b>52,1</b>	<b>54,1</b>	<b>228,5</b>	<b>1524,4</b>	<b>1,76</b>	<b>15,7</b>	<b>68,2</b>	<b>8</b>	<b>54,7</b>	<b>588,7</b>	<b>226</b>	<b>14</b>