

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

« 7 » 2023 г.



Утверждаю

Директор МОУ «СОШ №1»



« 7 » 2023 года



ПРИМЕРНОЕ

меню обедов для обучающихся 5-11-х классов (детей участников СВО)

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.



	Завтрак:													
219/ 306	Омлет с зеленым горошком отварным	156/10	13,04	16,14	16,8	264	0,14	1,4	244	4,4	126,2	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	125,7	90	14	0,13
14	Масло 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
	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
	Банан калиброванный 1 шт	200	3	1	42	192	0,1	20	0,2	0,8	24	56	80	1,2
	Итого за прием:	610	21,11	27,47	88,89	689,98	0,438	22,7	304,2	6,61	285,2	417,4	134,11	4,52
	Обед:													
102	Суп картофельный с горохом	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	3,01	2,88	15,95	100,6	0,04	1,3	20	0,8	125,7	90	14	0,13
	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
	Яблоко сезонное калиброванное 1 шт	200	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	325,1	0,1	4,4
	Итого за прием:	1030	31,5	35,04	126,7	972,81	0,518	28,04	63,17	14,94	344,1	785,84	116,62	10,78
	Итого за день:		52,61	49,82	215,6	1662,79	0,956	50,74	367,4	21,55	629,3	1203,2	250,73	15,3
	Среда 1 неделя													
	Завтрак:													
47	Квашеная капуста	60	1,6	4,2	8,6	80,2	0,02	2,8	0	0	54,6	33,4	10,83	0,02
229	Рыба (минтай), тушенная в томате 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
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 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 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
	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)	20	1,32	0,24	7,06	36	0,046	-	-	0,66	5,6	27	10,8	10,7
	Итого за прием:	833	24,15	25,77	77,63	642,78	0,474	33,39	49,31	19,34	190,6	456,4	144,83	14,24

	Обед:													
108	Суп картофельный с клёцками	250	8,6	8,4	14,33	167,25	0,1	9,11	15	5,56	45,3	176,52	47,35	1,4
297	Фрикадельки из птицы в соусе сметанном	100/150	13,32	18,11	16	284,8	0,05	0,18	26,09	3,96	37,86	122,84	19,55	8,36
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
350	Кисель витаминный	200	0,13	0,05	24,54	121	0,008	2,16	0	0,12	14,38	8,34	3,94	0,07
	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)	20	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Апельсин 1 шт	200	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	325,1	0,1	4,4
	Итого за прием:	1030	33,69	35,05	140,9	1048,29	0,324	31,45	77,09	12,62	158,6	730,5	101	16,4
	Итого за день:		57,84	60,82	218,5	1691,07	0,798	64,84	126,4	31,96	349,2	1186,9	245,83	30,64
	Четверг 1 неделя													
	Завтрак:													
224	Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком	200/40	24,99	23,69	78,51	627,43	0,16	2	108,9	2	428,8	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	152,2	124,4	21,3	0,48
14	Масло 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
	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
	Яблоко сезонное калиброванное 1 шт	200	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	325,1	0,1	4,4
	Итого за прем	680	31,93	35,48	129,8	973,41	0,378	23,59	173,3	2,71	622,3	917,2	98,69	7,15
	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
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	0,95
	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)	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57

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
	Итого за прием:	1010	22,88	21,31	89,77	653,79	0,226	21,16	26,09	6,79	129,1	240,64	74,55	14,07
	Итого за день		54,81	56,79	219,6	1627,2	0,604	44,75	199,4	9,5	751,4	1157,8	173,24	21,22
	Пятница 1 неделя													
	Завтрак:													
206	Макаронные отварные с сыром (российский) и яйцом	200	9,66	16,33	30,87	308,57	0,07	0,47	114,1	1,92	69,88	121,73	15,91	1,53
377	Чай с сахаром	200	3,01	2,88	15,95	100,6	0,04	1,3	20	0,8	125,7	90	14	0,13
14	Масло 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
	Хлеб пшеничный	30	3,95	3,99	0	60	0,01	0,21	78	1,83	264	150	10,5	0,3
	Банан калиброванный 1 шт	200	3	1	42	192	0,1	20	0,2	0,8	24	56	80	1,2
	Итого за прием:	640	19,7	31,45	88,95	727,23	0,33	21,98	252,3	5,37	486	420,73	120,41	3,18
	Обед:													
99	Рассольник ленинградский со сметаной 15% жирности	250	2,02	5,09	11,98	107,2	0,09	8,37	0	1,36	29,15	56,7	24,17	0,92
259	Жаркое по-домашнему из говядины	100/300	22,21	24,81	22,74	525,26	0,05	1,47	0	1,47	34,9	246,64	35,25	4,9
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	2,5	0,3	15,3	75	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	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:	820	28,75	30,41	73,12	809,55	0,236	9,96	10,4	4,045	83,85	357,94	81,92	7,45
	Итого за день:		48,45	61,86	162,1	1536,78	0,566	31,94	10,4	9,415	569,8	778,67	202,33	10,63
	Понедельник 2 неделя													
	Завтрак:													
182	Каша молочная из пшенной крупы	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 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 порциями (российский)	15	3,95	3,99	0	60	0,01	0,21	78	1,83	264	150	10,5	0,3
378	Чай с лимоном	200	3,88	2,36	23,55	131	0,07	0	13	1,65	11	37	14,5	0,69
	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

	Яблоко сезонное калиброванное 1 шт	200	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	325,1	0,1	4,4
	Итого за прием:	675	18,2	26,32	104,3	677,51	0,428	21,38	189	6,49	454,7	724,67	82,6	7,24
	Обед:													
96	Суп картофельный с клёцками	250	8,6	8,4	14,33	167,25	0,1	9,11	15	5,56	45,3	176,52	47,35	1,4
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	0,95
	Хлеб пшеничный	40	2,5	0,3	15,3	75	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	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	15,44	21,4	87,39	629,17	0,246	11,51	99,34	7,84	182,5	318,33	104,53	4,91
	Итого за день:		33,64	47,72	191,7	1306,68	0,674	32,89	288,3	14,33	637,2	1043	187,13	12,15
	Вторник 2 неделя													
	Завтрак:													
219	Омлет натуральный	106	10,1	16,7	1,9	198,1	0,1	0	0,2	3,4	80	173,4	13,3	1,9
Пр. про- изв	Икра кабачковая для детского питания	60	1,6	0,1	3,2	19,4	0,1	5	0	0,6	10	31	10,5	0,4
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
14	Масло 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
	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
	Йогурт в индивидуальной упаковке	200	4,4	3	6,5	70	0,1	12,5	0,2	0,5	15	35	50	0,8
	Итого за прием:	614	23,56	30,91	53,16	586,12	0,568	19,09	64,8	5,51	272,1	415,8	112,8	4,66
	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	Плов из говядины	300	21,62	10,74	43,74	358,4	0,18	7,8	33,6	7,8	43,31	227,2	64,7	2,24
377	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	2,5	0,3	15,3	75	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	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

	Булочка	65	2,5	0,3	15,3	75	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Итого за прием:	915	32,17	14,32	124,2	769,52	0,434	17,87	33,6	11,43	107,5	374,5	126,2	6,85
	Итого за день:		55,73	45,23	177,4	1355,64	1,002	36,96	98,4	16,94	379,6	790,3	239	11,51
	Среда 2 неделя													
	Завтрак:													
321	Капуста тушеная	60	1,17	0,95	4,52	31,18	0,02	12,87	-	41,59	30,1	15,49	0,61	0,17
268	Котлеты из мяса говядины	100/5	6,8	15,46	8,79	203	0,19	2,32	1,68	27,9	98,1	91,9	30,12	1,11
203	Вермешель отварная с маслом	180	5,64	5,99	31,46	202,2	0,06	0	22,14	1,5	12,55	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
	Хлеб пшеничный	40	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:	580	15,72	22,62	73,98	565,7	0,318	18,02	23,82	71,59	161,9	175,79	51,43	3,05
	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	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 яблок	200	0,16	0,16	27,9	114,6	0,01	0,9	0	0,16	14,18	4,4	5,1	0,95
	Хлеб пшеничный	40	2,5	0,3	15,3	75	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	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	28,36	18,96	108,9	740,17	0,346	13,57	9,31	7,71	163,4	534,94	162,82	7,19
	Итого за день:		44,08	41,58	182,9	1305,87	0,664	31,59	33,13	79,3	325,3	710,73	214,25	10,24
	Четверг 2 неделя													
	Завтрак:													
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/40	35	26,53	67,2	648	0,1	2,57	83,25	4,67	232,6	253,4	40,17	1,65
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
14	Масло 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
	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
	Йогурт в индивидуальной упаковке	125	4,4	3	6,5	70	0,1	12,5	0,2	0,5	15	35	50	0,8

	Итого за прием:	605	44,47	39,86	103,8	951,98	0,398	16,37	143,5	6,58	382,6	406,6	114,07	3,17
	Обед:													
75	Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111,18	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 из говядины, запеченные с молочным соусом	100/150	5,02	13	14,13	195	0,04	1,5	84,34	0,94	109,2	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
378	Чай с лимоном	200	3,88	2,36	23,55	131	0,07	0	13	1,65	11	37	14,5	0,69
	Хлеб пшеничный	40	2,5	0,3	15,3	75	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	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:	910	23,16	37,91	104,3	825,75	0,326	14,77	133,3	13,69	220,7	294,08	109,09	5,076
	Итого за день:		67,63	77,77	208,1	1777,73	0,724	31,14	276,8	20,27	603,3	700,68	223,16	8,246
	Пятница 2 неделя													
	Завтрак:													
295	Биточки рубленные из бройлер- цыплят	100/5	15,3	29,4	15,46	388	0,1	1,04	91,4	3,81	55,54	97,5	20,8	1,42
303	Каша гречневая вязкая	180	9,96	10,74	44,84	315	0,24	0	45	3,6	29,69	236,6	158,08	5,32
377	Чай с лимоном	200	3,01	2,88	15,95	100,6	0,04	1,3	20	0,8	125,7	90	14	0,13
	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:	595	31,57	43,34	100,1	917,56	0,478	2,34	156,4	9,1	223,4	473,1	210,58	7,93
	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
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	2,5	0,3	15,3	75	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	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	19,52	18,21	93,94	626,57	0,386	41,99	18,5	20,24	176,6	341,7	111,11	6,95
	Итого за день:		51,09	61,55	194	1544,13	0,864	44,33	174,9	29,34	400	814,8	321,69	14,88
	Итого за весь период:		511,6	544,6	1993	15213,43	7,416	414,5	1727	246,4	5157	9531	2250,2	149,4

В среднем 1 день		42,63	45,38	166,1	1267,786	0,618	34,54	143,9	20,54	429,8	794,25	187,52	12,45
-------------------------	--	-------	-------	-------	----------	-------	-------	-------	-------	-------	--------	--------	-------