

Согласовано:

Заместитель начальника межрайонного территориального
отдела Управления Федеральной службы по надзору в сфере
защиты прав потребителей и благополучия человека по
Ставропольскому краю №3

Г.Н. Басова

2024 г.



Утверждено

И.О. Директора МОУ «СОШ №1»

/Е.А. Фадеев

2024 г.



ПРИМЕРНОЕ

Меню завтраков и обедов для обучающихся 1-4-х классов МОУ «СОШ №1»
на период 2024-2025 учебного года
1 - 2-я возрастная 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.

Хлеб (ржанно-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:	850	32,42	39,1	116,6	1008,09	0,28	13,74	22,1	20	168,58	414,38	102,5	7,81
Итого за день:		52,29	63,92	186,6	1594,06	0,71	35,77	71,5	23,3	287,65	816,87	182,3	11,25
Четверг 1 неделя													
Завтрак:													
1. Запеканка из творога с яблоками со сгущенным молоком	200/40	24,99	23,69	78,51	627,43	0,16	2	109	2	428,8	439,5	67,39	1,68
2. Каво с молоком	200	4,08	3,54	17,38	118,6	0,06	1,59	24,4	0,1	152,2	124,4	21,3	0,48
3. Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,05	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57	
4. Яблоко сезонное калиброванное 1 шт	50												
Итого за прием:	200	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	22	0,1	4,4
Итого за день:	670	31,85	28,23	129,7	907,35	0,27	23,59	133	2,69	619,9	611,1	98,69	7,13
Обед:													
1. Овощи натуральные свежие или соевые (помидоры)	60	0,48	0,08	1,02	6	0,01	6,3	0	0,05	13,78	25,2	8,4	0,17
2. Шп 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
3. Суп 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
4. 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	0,95
5. Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49	
6. Хлеб (ржанно-пшеничный)	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,05	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57	
Итого за прием:	830	27,32	16,25	104,4	682,71	0,35	30,8	33,6	9,99	133,02	354,8	118	5,24
Итого за день:		59,17	44,48	234,1	1590,06	0,62	54,39	167	12,7	752,92	965,9	216,7	12,37
Пятница 1 неделя													
Завтрак:													
1. Биточки рубленые из птицы	90	21,62	10,74	43,74	358,4	0,18	7,8	33,6	7,8	43,31	227,2	64,7	2,24
2. Макароны из твердых сортов с маслом	150	5,64	5,99	31,46	202,2	0,06	0	22,1	1,5	12,55	38,8	8,4	0,84
3. 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
4. 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
5. Хлеб пшеничный	50	1,98	0,2	14,01	67,32	0,05	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57	
Итого за прием:	500	29,45	24,2	104,5	755,98	0,4	10,63	95,7	9,92	79,36	298,6	85,4	4,03
Обед:													
1. Капуста свежая тушеная	60	1,17	0,95	4,52	31,18	0,02	12,87	-	41,6	30,1	15,49	0,61	0,17
2. Рисовый суп Ленинградский со сметаной 15 % жир	250	5,49	5,27	16,53	148,25	0,22	5,82	0	5,82	42,67	88,1	35,57	2,05
3. Колбасы рубленые из говядины, замоченные с молочным соусом	90/40	13,62	16,28	14,71	263,2	0,08	0,92	20,3	3,8	47,35	165,26	50,09	2,44
4. Порей картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,2	0	1	36,97	86,59	27,7	1
5. Кисель из ягода свежемороженых	200	0,13	0,05	24,54	121	0,01	2,16	0	0,12	14,38	8,34	3,94	0,07
6. Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49	
7. Хлеб (ржанно-пшеничный)	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,05	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57	
Итого за прием:	840	26,77	27,67	104,6	814,84	0,57	39,97	20,3	53,2	183,97	412,78	135,6	6,79
Итого за день:		56,22	51,87	209,1	1570,82	0,964	50,6	116	63,1	263,33	711,38	221,01	10,82
Суббота 1 неделя													
Завтрак:													
1. Сливочная капуста	60	1,6	4,2	8,6	80,2	0,02	2,8	0	0	54,6	33,4	10,83	0,02
2. Суп 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
3. Соупот из сухобруктов	200	0,33	0,02	28,83	118	0	0,3	0	0,18	24,98	11,56	6,32	0,9
4. Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,05	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57	
Итого за прием:	560	25,53	15,16	95,18	623,92	0,252	10,9	33,6	8,57	129,79	297,36	91,75	3,73
Обед:													
1. Молоч натуральные свежие или соевые (сырца)	60	0,48	0,08	1,02	6	0,01	6,3	0	0,05	13,78	25,2	8,4	0,17
2. Суп 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
3. Исвария по- стурдановски	90/170	17,24	14,6	4,58	240,5	0,26	10,98	7,52	11	43,21	311,01	22,71	6,5
4. Макароны из твердых сортов с маслом	150	5,64	5,99	31,46	202,2	0,06	0	22,1	1,5	12,55	38,8	8,4	0,84
5. Ок фруктовый (ягодный) в индивидуальной упаковке	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,4	14	14	8	2,8
6. Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49	
7. Хлеб (ржанно-пшеничный)	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,05	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57	
Итого за прием:	890	30	26,63	92,31	764,46	0,498	30,45	773,7	15,2	150,21	438,74	99,66	13,09
Итого за день:		55,53	41,79	187,5	1388,38	0,75	41,35	807,3	23,8	280	736,1	191,41	16,82
Воскресенье 2 неделя													
Завтрак:													
1. Молочная из пшеничной крупы	200	7,51	11,72	37,05	285	0,19	1,17	58	2,4	138,1	184,37	47,6	1,23
2. 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

01	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
59	Жаркое по-домашнему из говядины	90/270	27,65	13,7	31,5	525,26	0,05	1,47	0	1,47	34,9	246,64	35,25	4,9
48	Компот из сухофруктов	200	0,33	0,02	28,83	118	0	0,3	0	0,18	24,98	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 (ржанко-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:	830	33,73	16,83	97,31	848,97	0,21	16,32	0	3,95	112,86	388,37	90,44	7,9
	Итого за день:		65,03	28,39	195,3	1492,09	0,46	48,12	33,6	12,7	209,07	676,77	173,1	17,91
	Пятница 2 недели													
	Завтрак:													
75	Йогурт свекольный	60	1,42	0,06	13,72	111,18	0,01	3,4	0	7,38	35,53	36,55	18,08	1,02
90	Рагу из птицы	90/270	20,49	17,04	24,32	332,80	0,14	18,72	33,63	0,22	45,74	220,96	57,60	2,76
77	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 (ржанко-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:	587	25,34	17,44	77,09	619,94	0,25	24,95	33,6	8,5	107,97	310,91	95,78	5,2
	Обед:													
21	Капустя свежая тушеная	60	1,17	0,95	4,52	31,18	0,02	12,87	-	41,6	30,1	15,49	0,61	0,17
18	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
10	Фрикадельки из говядины в соусе сметанном	90/140	13,32	18,11	16	284,8	0,05	0,18	26,1	3,96	37,86	122,84	19,55	8,36
11	Микроновые изделия отварные с маслом	150	5,64	5,99	31,46	202,2	0,06	0	22,1	1,5	12,55	38,8	8,4	0,84
12	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	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0	0	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49
	Хлеб (ржанко-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:	850	32,19	33,93	118,1	913,99	0,338	23,06	63,23	53,7	152,49	407,05	98,71	12,78
	Итого за день:		57,53	51,37	195,2	1533,93	0,586	48,01	96,86	62,2	260,46	717,96	194,49	17,98
	Суббота 2 недели													
	Завтрак:													
2	Рыба (минтай), запеченная в сметанном соусе	90/140	30,3	10,73	0,075	185	0,08	0,2	9,31	1,36	104,2	259,5	77,6	1,02
2	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,2	0	1	36,97	86,59	27,7	1
7	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
	Хлеб (ржанко-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:	530	7,15	5,22	63,66	333,89	0,236	21,03	0	2,19	64,97	141,39	49,9	2,5
	Обед:													
1)	Омлет картофельный свежий или солёные (помидоры)	60	0,48	0,08	1,02	6	0,01	6,3	0	0,05	13,78	25,2	8,4	0,17
	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
	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
	Квас из ябл свежесваренных	200	0,13	0,05	24,34	121	0,01	2,16	0	0,12	14,38	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 (ржанко-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:	830	31,02	16,46	109,7	747,61	0,516	22,08	33,6	14,7	126,64	397,84	130,31	5,59
	Итого за день:		38,17	44,28	186,5	1384,01	1,05	61,79	161,1	20,6	535,5	986,73	318,31	10,57
	Итого за весь период:		609,9	558,4	2213	17255,48	8,63	516,6	2214	437	5290,8	9424,2	2674	155,7
	И среднем 1 день		50,82	46,54	184,4	1437,957	0,72	43,05	184	36,4	440,9	785,35	222,8	12,97