

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

202 г.



Утверждаю:

ИП Орлова И.С.

202 года



ПРИМЕРНОЕ

Меню завтраков и обедов для обучающихся 5-11-х классов
МОУ «СОШ № 10 с. Солдато-Александровского»
на период 2023-24 учебного года

Составлено в соответствии: « Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях » / Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна, 2011 год.

	Каша гречневая Молочная с маслом сладко-сливочным (крестьянское) МДЖ-72,5%	250/15	11,36	16,24	44	368,75	0,263	2,05	81,5	0,488	229,5	307,2	124	3,588
376	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,09	34,77	0	0,12	0	0,035	6	4,2	2,7	0,49
	Масло сладко-сливочное													
14	(крестьянское)МДЖ-72,5%	15	0,08	7,25	0,13	66,06	0,11	0	40	0,02	2,4	3	0	0,02
15	Сыр (российский) 50%	20	3,95	3,99	0	60	0,01	0,21	78	1,83	264	150	10,5	0,3
	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	265	17,41	27,69	67,2	596,9	0,431	2,38	199,5	2,963	508,8	489,6	147,1	4,968
	Обед													
88	Щи из свежей капусты с картофелем	300	1,76	4,95	7,9	89,75	0,05	15,8	0	1,09	49,25	49	22,1	0,82
295	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят	100	14,23	13,88	6,44	374,75	0,013	1	88,25	7,375	53,63	94,21	20,09	1,363
143	Рагу из овощей	200	3,397	5,328	22,6	152,35	0,155	20,2	0	1,11	41,04	96,11	30,75	1,11
376	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,09	34,77	0	0,12	0	0,035	6	4,2	2,7	0,49
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Хлеб ржано-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	850	22,73	24,49	69,9	765,58	0,316	37,1	88,25	10,5	162,4	292,5	93,34	4,843
	Итого за день:		40,14	52,18	137	1362,5	0,747	39,5	287,8	13,46	671,2	782,1	240,4	9,811
	3-й день													
	Завтрак													
	Запеканка творожно-морковная со ступенным молоком	250/30	28,6	27,17	90	718,93	0,176	2,2	119,9	2,2	471,7	483,5	74,13	1,848
224	Какао с молоком 2,5%	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
382	Масло сладко-сливочное													
14	(крестьянское)МДЖ-72,5%	15	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
	Итого	245	34,74	38,16	122	970,91	0,394	3,79	184,3	2,91	633,2	636,1	105,3	2,918
	Обед													
	Суп картофельный с макаронными изделиями	80	0,66	3,66	2,74	47	0,02	10,8	0	27,62	10,64	19,1	10,47	0,49
101	Капуста квашенная	80	2,57	2,78	15,7	109	0,09	6,07	0	1,46	29,5	57,7	23,8	0,1
291	Плов из птицы (бройлер-цыплят)	100/175	19,4	16,45	5,7	248,63	0,075	3,39	61	10,36	64,75	152	24,54	1,638

376	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,09	34,77	0	0,12	0	0,035	6	4,2	2,7	0,49
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14	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	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Итого	760	29,98	26,21	95	916,85	0,396	6,94	112,8	16,08	130	280	87,48	5,975
	Итого за день:		62,23	57,81	195	1729,8	0,744	9,17	297,9	18,42	646	819,9	168,1	8,405
	9-й День													
	<i>Завтрак</i>													
	Каша пшенная молочная с маслом сладко-													
182	сливочным (крестьянское) МДЖ-72,5%	250/15	9,388	14,63	46,3	356,25	0,238	1,46	72,5	3	172,6	230,5	59,5	1,538
382	Какао с молоком 2,5%	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
	Масло сладко-сливочное													
14	(крестьянское)МДЖ-72,5%	15	0,08	7,25	0,13	66,06	0,11	0	40	0,02	2,4	3	0	0,02
15	Сыр (российский) 50%	20	3,95	3,99	0	60	0,01	0,21	78	1,83	264	150	10,5	0,3
	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	265	19,48	29,61	78	668,23	0,466	3,26	214,9	5,54	598,1	533,1	101,2	2,908
	<i>Обед</i>													
	Суп картофельный с макаронными													
103	изделиями	300	2,02	5,09	12	107,2	0,09	8,37	0	1,36	29,15	56,7	24,17	0,92
	Тфтели из мяса говядины 2-й вариант с													
234	соусом сметанным с томатом	100/175	11,86	14,5	14,4	235,68	0,063	0,31	43,63	1,35	44,31	161	36,95	1,4
171	Каша пшеничная рассыпчатая	200	9,824	10,61	44,3	310,8	0,233	0	44,4	3,996	29,29	233,5	156	5,25
376	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,09	34,77	0	0,12	0	0,035	6	4,2	2,7	0,49
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14	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	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Итого	760	27,7	30,61	108	823,09	0,482	8,8	88,03	7,921	122,6	505,8	239,6	9,2
	Итого за день:		47,18	60,22	186	1491,3	0,948	12,1	302,9	13,46	720,7	1039	340,8	12,11
	10-й День													
	<i>Завтрак</i>													
259	Жаркое из мяса говядины по-домашнему	100/300	25,88	29	26,5	472	0,188	10,8	0	4,95	48,8	329,3	67,96	6,175
376	Чай с сахаром	200	0,04	0,01	9,09	34,77	0	0,12	0	0,04	6	4,2	2,7	0,49

