

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.

Утверждаю:

ИП Орлова И.С.

« _____ » _____ 2024 года



ПРИМЕРНОЕ

Меню завтраков и обедов для обучающихся 1-4-х классов
МОУ «СОШ № 10 с. Солдато-Александровского»
на период 2024-2025 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.

	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 за день		800	24,36	21,54	86,5	793,14	0,217	9,27	101,2	10,69	107,1	233,8	71,67	4,561	
	6-й день			42,76	38,47	152	1431	0,296	10,3	180,3	18,1	170,5	408,2	121,3	7,352	
	Завтрак															
	Макаронны отварные с сыром															
206	(российский) 50%															
376	Чай с сахаром		180	8,69	14,69	27,78	277,71	0,06	0,42	103	0,42	62,9	109,5	14,32	1,37	
	Масло сладко-сливочное		200	0,04	0,01	9,09	34,77	0	0,12	0	0,04	6	4,2	2,7	0,49	
14	(крестьянское) МДЖ-72,5%															
	Хлеб пшеничный		10	0,08	7,25	0,13	66,06	0,11	0	40	0,02	2,4	3	0	0,02	
338	Фрукты свежие		30	1,98	0,2	14	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57	
	Итого		150	0,8	0,8	19,6	90,16	0,04	13,3	-	-	21,33	14,66	12	2,93	
	Обед			11,59	22,95	70,6	536,02	0,258	13,8	143	1,07	99,53	156,6	38,92	5,38	
99	Суп из овощей															
	Биточки из мяса говядины с соусом		250	1,59	4,98	9,15	95,25	0,05	10,4	0	1,14	34,85	49,27	20,75	0,77	
268	красным основным															
171	Каша гречневая рассыпчатая		90/50	14,19	20,19	11,87	288,512	0,045	0	35,84	3,181	11,48	152,1	27,42	2,419	
376	Чай с сахаром		150	8,85	9,56	39,9	280	0,21	0	40	3,6	26,39	210,4	140,5	4,73	
	Хлеб пшеничный		200	0,04	0,01	9,09	34,77	0	0,12	0	0,04	6	4,2	2,7	0,49	
	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		30	1,98	0,2	14	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57	
	Итого за день		800	28,63	35,14	98	833,17	0,401	10,5	75,84	9,141	92,52	466,4	211,2	9,549	
	7-й день			40,22	58,09	169	1369,2	0,659	24,4	218,8	10,21	192,1	622,9	250,1	14,93	
	Завтрак															
	Каша рисовая молочная с маслом сладко-															
182	сливочное (крестьянское) МДЖ-72,5%		220	7,51	11,7	37,1	285	0,19	1,17	58	2,4	138,1	184,4	47,6	1,23	
382	Какао с молоком 2,5%		200	4,08	3,54	17,6	118,6	0,06	1,59	24,4	0,1	152,2	124,4	21,3	0,48	

	Итого	530	24,1	11,0	73,9	493,7	0,2	13,1	33,6	8,4	72,9	271,8	84,0	3,4
	<i>Обед</i>													
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
293	Птица (бройлер-цыпленок) запеченная	90	17,38	14,74	5,107	222,768	0,067	3,04	54,656	9,285	58,02	136,2	21,99	1,467
304	Рис отварной	150	3,64	4,29	36,7	199,95	0,02	0	0	0,17	2,41	60,6	19	0,51
	Компот из свежих плодов (яблок)	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	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	750	26,87	24,4	92,91	709,108	0,233	21,7	54,656	11,74	137,7	300,6	85,29	4,297
	Итого за день		50,95	35,41	167	1202,8	0,481	34,7	88,26	20,15	210,6	572,4	169,3	4,297
	Итого за весь период:		477,1	464,9	1704	13805	6,377	339	1641	168,3	3689	6934	2226	7,717
	В среднем за 1 день		47,71	46,49	170	1380,5	0,638	33,9	164,1	16,83	368,9	693,4	222,6	11,15