

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:

ИП Орлова И.С.

« _____ »



ПРИМЕРНОЕ

Меню завтраков и обедов для обучающихся 5-11-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.

	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
183	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
376	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
	<i>Итого</i>	530	17,41	27,69	67,2	596,9	0,431	2,38	199,5	2,963	508,8	489,6	147,1	4,968
	<i>Обед</i>													
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
	<i>Итого</i>	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
	<i>Итого за день:</i>		40,14	52,18	137	1362,5	0,747	39,5	287,8	13,46	671,2	782,1	240,4	9,811
	<i>3-й день</i>													
	<i>Завтрак</i>													
	Запеканка творожно-морковная со сгущенным 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
	<i>Итого</i>	525	34,74	38,16	122	970,91	0,394	3,79	184,3	2,91	633,2	636,1	105,3	2,918
	<i>Обед</i>													
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	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)	100/180	19,4	16,45	5,7	248,63	0,075	3,39	61	10,36	64,75	152	24,54	1,638

342	Чай с сахаром	200	0,16	0,16	27,9	187,25	0,01	0,9	0	0,16	14,18	4,4	5,1	0,95
	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
	<i>Итого за день:</i>	870	26,09	19,79	77,3	679,52	0,271	10,4	61	13,16	122,2	264,5	73,24	3,828
	4-й день		60,83	57,95	199	1650,4	0,665	14,2	245,3	16,07	755,4	900,6	178,6	6,746
	<i>Завтрак</i>													
	Запеканка рисовая со сгущенным													
185	молоком	220/40	8,03	8,514	72,8	400,4	0,066	0,08	0,462	4,752	168,3	288,1	20,59	3,366
379	Кофейный напиток с молоком 2,5%	200	3,01	2,88	15,95	100,6	0,04	1,3	20	0,8	125,7	90	14	0,13
14	Масло сладко-сливочное													
	(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	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	<i>Итого</i>	505	13,1	18,84	103	634,38	0,264	1,38	60,46	6,162	303,3	406,3	44,49	4,086
82	Борщ со сметаной МДЖ-15%													
234	Биточки рыбные (минтай)	300	1,97	2,71	12,1	85,75	0,05	8,25	0	1,36	26,7	55,97	22,77	0,87
312	Картофельные шоре	100	11,86	14,5	14,4	235,68	0,063	0,31	43,63	1,35	44,31	161	36,95	1,4
376	Сок фруктовый, ягодный	200	3,397	5,328	22,6	152,35	0,155	20,2	0	1,11	41,04	96,11	30,75	1,11
	Хлеб пшеничный	200	0,04	0,01	9,09	34,77	0	0,12	0	0,035	6	4,2	2,7	0,49
	Хлеб ржаной	30	1,98	0,2	14	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	<i>Итого</i>	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:	860	21,23	22,95	86,2	643,19	0,364	28,9	43,63	5,035	131,9	367,7	113	5,01
	5-й день		34,33	41,79	189	1277,6	0,628	30,3	104,1	11,2	435,2	774	157,5	9,096
	<i>Завтрак</i>													
	Макаронны отварные с сыром													
204	(российский) 50%													
376	Чай с сахаром	200/50	12,2	14,3	30,7	300,96	0,07	0,2	104	0,96	265,7	181,9	18,28	1,1
	Масло сладко-сливочное (крестьянское)	200	0,04	0,01	9,09	34,77	0	0,12	0	0,04	6	4,2	2,7	0,49
14	МДЖ-72,5%													
	Хлеб пшеничный	20	0,08	7,25	0,13	68,06	0,11	0	40	0,02	2,4	3	0	0,02
	<i>Итого</i>	40	1,98	0,2	14	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	<i>Обед</i>	510	14,3	21,76	53,9	471,11	0,228	0,32	144	1,61	281	214,3	30,88	2,18

	Каша овсяная 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
182	сливочным (крестьянское) МДЖ-72,5%													
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
	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
	<i>Итого</i>	530	17,41	27,69	67,2	596,9	0,431	2,38	199,5	2,968	508,8	489,6	147,1	4,968
	<i>Обед</i>													
82	Борщ со сметаной МДЖ-15%	250	1,97	2,71	12,1	85,75	0,05	8,25	0	1,36	26,7	55,97	22,77	0,87
	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят с соусом красным основным	100/50	15,5	8,36	6,47	193,47	0,08	5,97	9,31	1,36	62,51	259,5	77,6	1,36
203	Макаронные изделия отварные	200	3,06	4,8	20,4	237,56	0,14	18,2	0	1	36,97	86,59	27,7	1
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
	<i>Итого</i>	860	24,53	16,28	76,1	686,19	0,366	32,5	9,31	4,935	146	456,7	150,6	4,86
	<i>Итого за день:</i>		41,94	43,97	143	1283,1	0,797	34,9	208,8	7,903	654,8	946,3	297,7	9,828
	8-й день													
	<i>Завтрак</i>													
	Пудинг творожный с изюмом с молоком													
222	сгущенным	250/30	27,18	21,27	69,6	579	0,15	0,93	125,1	0,93	381	421,7	56,67	1,71
379	Кофейный напиток с молоком 2,5%	200	3,01	2,88	15,95	100,6	0,04	1,3	20	0,8	125,7	90	14	0,13
	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
	<i>Итого</i>	525	32,25	31,6	99,7	812,98	0,348	2,23	185,1	2,34	516	539,9	80,57	2,43
	<i>Обед</i>													
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,5	148,25	0,22	5,82	0	5,82	42,67	88,1	35,57	2,05
229	Фрикадельки из бройлер-цыплят	100/100	14,23	13,88	6,44	374,75	0,013	1	88,25	7,375	53,63	94,21	20,09	1,363
312	Картофельное пюре	200	6,26	6,649	35	224,44	0,067	0	24,53	1,665	13,93	43,07	9,324	0,932
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		910	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														
	Завтрак														
	Каша пшениная молочная с маслом сладко-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
14	Масло сладко-сливочное (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		530	19,48	29,61	78	668,23	0,466	3,26	214,9	5,54	598,1	533,1	101,2	2,908
	Обед														
103	Суп картофельный с макаронными изделиями		300	2,02	5,09	12	107,2	0,09	8,37	0	1,36	29,15	56,7	24,17	0,92
234	Тфтели из мяса говядины 2-й вариант с соусом сметанным с томатом		100/50	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		910	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														
	Завтрак														
259	Жаркое из мяса говядины по-домашнему	100/200		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
14	Масло сладко-сливочное (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
	<i>Итого</i>	545	27,98	36,46	49,7	640,15	0,346	10,9	40	5,6	64,1	361,7	80,56	7,255
	<i>Обед</i>													
88	Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,34	5,64	11,2	117	0,05	9,17	0	1,39	54,17	0,73	34,45	1,72
293	Котлеты рыбные	100	14,23	13,88	6,44	374,75	0,013	1	88,25	7,375	53,63	94,21	20,09	1,363
302	Картофельное пюре	200	4	4,24	24,6	152,4	0,08	0	0	0,9	15,6	100,9	21,6	1,7
376	Компот из свежих плодов	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
	<i>Итого</i>	860	24,57	24,17	79,3	813,56	0,239	10,3	88,25	10,88	143,2	250,4	98,64	6,413
	<i>Итого за день:</i>		52,55	60,63	129	1453,7	0,585	21,2	128,3	16,48	207,3	612,1	179,2	13,67
	<i>Итого за весь период:</i>		494,3	566,2	1616	14394	7,793	242	2445,9	176,1	5143	8147	2224	104,5
	<i>В среднем за 1 день</i>		49,43	56,62	161,6	1439,4	0,779	24,2	244,59	17,61	514,3	814,7	222,4	10,45