

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.

« »



ПРИМЕРНОЕ

Меню завтраков и обедов для обучающихся 5-11-х классов (СВО)

МОУ «СОШ № 10 с. Солдато-Александровского»

на период 2024-2025 учебного года

2 возрастная группа

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

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
	Итого за день:		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					199	1650,4	0,665	14,2	245,3	16,07	755,4	900,6	178,6	6,746
	Завтрак														
	Залепанка рисовая со сгущенным молоком														
185	Молоком														
379	Кофейный напиток с молоком 2,5%	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	
	Масло сладко-сливочное	200	3,01	2,88	15,95	100,6	0,04	1,3	20	0,8	125,7	90	14	0,13	
14	(крестьянское)МДЖ-72,5%														
	Хлеб пшеничный	15	0,08	7,25	0,13	66,06	0,11	0	40	0,02	2,4	3	0	0,02	
	Итого	30	1,98	0,2	14	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57	
	Обед		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	Картофельное пюре	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	
	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:		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					189	1277,6	0,628	30,3	104,1	11,2	435,2	774	157,5	9,096
	Завтрак														
	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	
	Итого	40	1,98	0,2	14	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57	
	Обед		510	14,3	21,76	53,9	471,11	0,228	0,32	144	1,61	281	214,3	30,88	2,18

	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>		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														
	<i>Завтрак</i>														
	Каша пшенная молочная с маслом сладко-сливочным (крестьянское) МДЖ-72,5%	182	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
	Какао с молоком 2,5%	382	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%	14	15	0,08	7,25	0,13	66,06	0,11	0	40	0,02	2,4	3	0	0,02
	Сыр (российский) 50%	15	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	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 изделиями	103	300	2,02	5,09	12	107,2	0,09	8,37	0	1,36	29,15	56,7	24,17	0,92
	Тефтели из мяса говядины 2-й вариант с соусом сметанным с томатом	234													
	Каша пшеничная рассыпчатая	171	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
	Чай с сахаром	376	200	9,824	10,61	44,3	310,8	0,233	0	44,4	3,996	29,29	233,5	156	5,25
	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 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>		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														
	<i>Завтрак</i>														
	Жаркое из мяса говядины по-домашнему	259													
	Чай с сахаром	376	100/200	25,88	29	26,5	472	0,188	10,8	0	4,95	48,8	329,3	67,96	6,175
	Масло сладко-сливочное	14	200	0,04	0,01	9,09	34,77	0	0,12	0	0,04	6	4,2	2,7	0,49
	(крестьянское) МДЖ-72,5%	14	15	0,08	7,25	0,13	66,06	0,11	0	40	0,02	2,4	3	0	0,02

