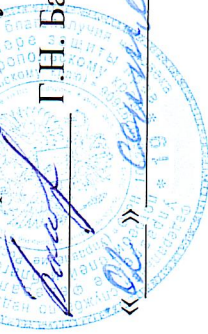


Согласовано:

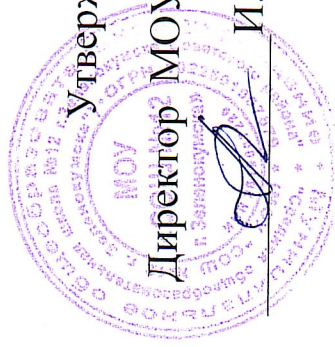
Заместитель начальника межрайонного территориального
отдела Управления Федеральной службы по надзору в
сфере защиты прав потребителей и благополучия человека
по Ставропольскому краю №3

Г.Н. Басова



«01» Сентября 2024 г.

Утверждаю:



Директор МОУ «СОШ №12»

И. А. Павлова

«01» сентября 2024 г.

ПРИМЕРНОЕ

меню завтраков и обедов для обучающихся 1-4-х классов МОУ «СОШ № 12»
на период 2024-2025 учебный год

1-я возрастная группа

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

№№ рсц.	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход порции грамм	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
	Понедельник 1 неделя																	
	Завтрак:																	
183	Каша вязкая молочная из риса с маслом	200/10	5,7	6,8	41,7	252,6	0	1,3	0	0,3	61,8	108,3	35,2	0,5				
14	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				
15	Сыр порционные (росейский)	15	3,95	3,99	0	60	0,01	0,21	78	1,83	264	150	10,5	0,3				
376	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				
	Яблоко сезонное калиброванное 1 шт	200	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	22	0,1	4,4				
	Итого за прием:	665	12,64	19,06	90,64	601,98	0,17	24,34	118	2,75	381,3	312,9	58,1	6,15				
	Обед:																	
70, 71	Овоши натуральные свежие или соленые (огурцы)	60	0,48	0,08	1,02	6	0,01	6,3	0	0,05	13,78	25,2	8,4	0,17				
82	Борщ 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				
232	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				
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,2	0	1	36,97	86,59	27,7	1				
348	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	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49					
	Хлеб (ржано-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	39,81	21,59	85,42	677,21	0,38	34,17	9,31	4,87	246,6	432,58	172,17	5,87				
	Итого за день:		52,45	40,65	176,1	1279,19	0,55	58,51	127	7,62	627,9	745,48	230,27	12,02				
	Вторник 1 неделя																	
	Завтрак:																	
10/131	Омлет натуральный с горохом отварным овощным	160	11,7	16,8	5,1	217,5	0,2	5	0,2	4	90	204,4	23,8	2,3				
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	15,95	100,6	0,04	1,3	20	0,8	125,7	90	14	0,13				
14	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				
	Хлеб пшеничный	30	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49					
	Йогурт в индивидуальной упаковке	200	4,4	3	6,5	70	0,1	12,5	0,2	0,5	15	35	50	0,8				
	Итого за прием:	600	20,51	30,05	37,52	500,8	0,5	18,8	60,4	5,62	238,7	356,2	95,6	3,74				
	Обед:																	
47	Квашеная капуста	60	1,6	4,2	8,6	80,2	0,02	2,8	0	0	54,6	33,4	10,83	0,02				
102	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				
295	Виточки рубленные из бройлер-цыплят	90/5	11,38	11,1	5,15	299,8	0,01	0,8	70,6	5,9	42,9	75,37	16,07	1,09				
143	Рагу из овощей	150	2,34	3,69	13,49	213	0,09	18,75	69	18,8	55,7	67,5	24,39	0,9				
389	Сок фруктовый (ягодный) в индивидуальной упаковке	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,4	14	8	2,8					
	Хлеб пшеничный	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49					
	Хлеб (ржано-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:	805	25,11	24,58	87,82	940,01	0,46	32,17	140	31,8	222,37	327,37	112,56	7,92				
	Итого за день:		45,62	49,82	125,3	1440,81	0,96	50,97	200	37,4	461,07	683,57	208,16	11,66				
	Среда 1 неделя																	
	Завтрак:																	
234	Котлеты рыбные с маслом	90/5	13,3	12,43	10,4	206,7	0,08	1	9,31	1,36	53	259,5	32	1				
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,2	0	1	36,97	86,59	27,7	1				
377	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	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49					
	Хлеб (ржано-пшеничный)	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57				

75	Икра морковная	60	1,42	0,06	13,72	111,18	0,01	3,4	0	7,38	35,53	36,55	18,08	1,02
84	Борщи с фасолью и картофелем	250	3,56	5,11	14,16	127,75	0,06	6,7	0	1,39	54,17	99,5	34,4	1,7
290	Птица (бройлер- цыпленок), тушенная в соусе сметанном с луком	90/140	15,52	13,16	4,56	198,9	0,06	2,71	48,8	8,29	51,83	121,56	19,63	1,31
303	Каша вязкая пшеничная	150	4	4,24	24,55	152,4	0,08	0	0,9	15,6	100,9	21,6	1,7	
342	Компот из свежемороженых ягод	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	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49	
	Хлеб (ржано- 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:	850	27,96	23,05	108,7	818,79	0,32	13,71	48,8	19	183,81	411,91	116,51	7,74
	Итого за день:	43,11	45,32	192,9	1420,93	0,65	28,86	72,6	49	331,56	583,21	176,33	12,82	
	Четверг 2 недели													
	Завтрак:													
223	Запеканка из творога со стуженным молоком	200/40	3,5	26,53	67,2	648	0,1	2,57	83,3	4,67	232,58	253,4	40,17	1,65
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	15,95	100,6	0,04	1,3	20	0,8	125,7	90	14	0,13
14	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
	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:	680	40,07	36,86	97,29	881,98	0,3	3,87	143	6,08	367,58	371,6	64,07	2,37
	Обед:													
70,71	Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	60	0,48	0,08	1,02	6	0,01	6,3	0	0,05	13,78	25,2	8,4	0,17
101	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
259	Выпечки из говядины	90/5	27,65	13,7	31,5	525,26	0,05	1,47	0	1,47	34,9	246,64	35,25	4,9
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,2	0	1	36,97	86,59	27,7	1
348	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	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49	
	Хлеб (ржано- 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	36,79	21,63	117,8	986,22	0,35	34,52	0	4,95	149,83	474,96	118,14	8,9
	Итого за день:	76,86	58,49	215	1868,2	0,65	38,39	143	11	517,41	846,56	182,21	11,27	
	Пятница 2 недели													
	Завтрак:													
75	Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111,18	0,01	3,4	0	7,38	35,53	36,55	18,08	1,02
295	Выпечки рубленные из бройлер- цыплят	90/5	11,38	11,1	5,15	299,8	0,01	0,8	70,6	5,9	42,9	75,37	16,07	1,09
303	Каша гречневая вязкая	150	3,64	4,29	36,67	199,95	0,02	0	0,17	2,41	60,6	19	0,51	
377	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	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49	
	Хлеб (ржано- пшеничный)	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,05	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57	
	Банан калиброванный 1 шт	200	3	1	42	192	0,1	20	0,2	0,8	24	56	80	1,2
	Итого за прием:	762	22,87	16,79	136,6	978,89	0,24	27,03	70,8	15,2	131,54	281,92	153,25	5,24
	Обед:													
321	Калуста тушенная	60	1,17	0,95	4,52	31,18	0,02	12,87	-	41,6	30,1	15,49	0,61	0,17
108	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
280	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
203	Макаронные 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
348	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	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49	
	Хлеб (ржано- 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:	850	32,36	33,79	119	917,39	0,332	22,46	63,23	53,68	163,29	414,21	99,93	12,73
	Итого за день:	55,23	50,58	255,6	1896,28	0,57	49,49	134	68,83	294,83	696,13	253,18	17,97	
	Итого за весь период:	518,4	476,7	1956	15134,17	7	453,1	1318	303	4208	7389,2	2329,3	129,55	
	В среднем 1 день	51,84	47,67	195,6	1513,417	0,7	45,31	132	30,3	420,8	738,92	232,93	12,955	