

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

«19» \_\_\_\_\_ 2023 г.

Утверждаю:

Директор МОУ «СОШ № 13 г. Зеленокумска»

  
О.Н. Панфилова

«адчуса» \_\_\_\_\_ 2023 года

## ПРИМЕРНОЕ

меню завтраков и обедов для обучающихся 5-11-х классов МОУ «СОШ № 13 г. Зеленокумска»

2023-2024 учебный год

2-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.

№№ реп.	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	Mg	Fe			
	<b>День 1</b>																
	<b>Завтрак:</b>																
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с маслом	210	9,09	12,99	45,16	335	0,21	1,64	65,2	3,62	184	245,75	99,23	2,9			
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 российский (порциями)	15	3,95	3,99	0	60	0,01	0,21	78	1,83	264	150	10,5	0,3			
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	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57			
	<b>Итого за прием:</b>	<b>465</b>	<b>15,23</b>	<b>24,45</b>	<b>74,5</b>	<b>590,38</b>	<b>0,38</b>	<b>4,68</b>	<b>183</b>	<b>6,07</b>	<b>471</b>	<b>428,35</b>	<b>122,03</b>	<b>4,15</b>			
	<b>Обед:</b>																
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,44	3,94	8,74	83	0,05	8,54	0	1,39	39,8	43,68	20,9	0,98			
235	Шницель рыбный натуральный	100/50	15,8	19,6	8	270	0,15	3,41	0,4	4,71	57,6	289,5	66,25	1,61			
312	Пюре картофельное	180	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,2	0	1	37	86,59	27,7	1			
348	Компот из сухофруктов	200	0,33	0,02	28,83	118	0	0,3	0	0,18	25	11,56	6,32	0,9			
	Хлеб пшеничный	30	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0	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			
	<b>Итого за прием:</b>	<b>840</b>	<b>23,93</b>	<b>28,68</b>	<b>89,86</b>	<b>722,21</b>	<b>0,44</b>	<b>30,45</b>	<b>0,4</b>	<b>8,17</b>	<b>172</b>	<b>480,33</b>	<b>138,87</b>	<b>5,55</b>			
	<b>Итого за день:</b>	<b>39,16</b>	<b>53,13</b>	<b>164,4</b>	<b>1312,59</b>	<b>0,82</b>	<b>35,13</b>	<b>184</b>	<b>14,2</b>	<b>643</b>	<b>908,68</b>	<b>260,9</b>	<b>9,7</b>				
	<b>День 2</b>																
	<b>Завтрак:</b>																
210	Омлет натуральный	160	10,78	19,2	2,04	224	0,08	0,2	251	1,44	79,7	174,6	12,48	2,04			
306	Зеленый горошек отварной консерв.	30	0,48	0,45	0,96	9,86	0,01	1,6	2,3	0,2	3,99	10,2	3,36	0,11			
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,01	2,88	15,95	100,6	0,04	1,3	20	0,8	126	90	14	0,13			
	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			
	<b>Итого за прием:</b>	<b>420</b>	<b>16,25</b>	<b>22,73</b>	<b>32,96</b>	<b>401,78</b>	<b>0,175</b>	<b>3,1</b>	<b>273,3</b>	<b>3,03</b>	<b>216,3</b>	<b>300</b>	<b>39,74</b>	<b>2,85</b>			
	<b>Обед:</b>																
102	Суп картофельный с бобовыми	250	4,39	4,21	13,22	118,6	0,18	4,66	0	1,82	34,1	70,48	28,46	1,64			
295	Биточки рубленные из бройлер- цыплят	100/10	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 рассыпчатая пшеничная	180	4	4,24	24,55	152,4	0,08	0	0	0,9	15,6	100,9	21,6	1,7			
343	Компот из свежих плодов ( яблок)	200	0,16	0,16	27,9	114,6	0,01	0,9	0	0,16	14,2	4,4	5,1	0,95			
	Хлеб пшеничный	30	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0	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			
	<b>Итого за прием:</b>	<b>800</b>	<b>23,23</b>	<b>20,03</b>	<b>94,67</b>	<b>799,36</b>	<b>0,38</b>	<b>6,36</b>	<b>70,6</b>	<b>9,67</b>	<b>119</b>	<b>300,15</b>	<b>88,93</b>	<b>6,44</b>			
	<b>Итого за день:</b>	<b>39,48</b>	<b>49,82</b>	<b>127,6</b>	<b>1201,14</b>	<b>0,55</b>	<b>9,46</b>	<b>344</b>	<b>12,7</b>	<b>336</b>	<b>600,15</b>	<b>128,67</b>	<b>9,29</b>				
	<b>День 3</b>																
	<b>Завтрак:</b>																
229	Рыба, тушенная в томате с овощами ( минтай)	90/50	15,5	8,36	6,47	162,32	0,08	5,97	9,31	1,36	62,5	259,5	77,6	1,36			
303	Каша ячневая вязкая	150	4,79	4,43	30,88	182,55	0,09	0	0	2,28	3,92	164,4	23,74	0,86			
376	Чай с сахаром	200/15	0,04	0,01	9,09	34,77	0	0,12	0	0,04	6	4,2	2,7	0,49			





	<b>Завтрак:</b>																
206	Макароны запеченные с яйцом и сыром	180	8,69	14,69	27,78	277,71	0,06	0,42	103	0,42	62,9	109,5	14,32	1,37			
377	Чай с сахаром	200/15	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36			
14	Масло сладко-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 российский (порциями)	15	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	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57			
	<b>Итого за прием:</b>	<b>635</b>	<b>14,83</b>	<b>26,15</b>	<b>57,12</b>	<b>533,09</b>	<b>0,23</b>	<b>3,46</b>	<b>221</b>	<b>2,87</b>	<b>350</b>	<b>292,1</b>	<b>37,12</b>	<b>2,62</b>			
	<b>Обед:</b>																
99	Суп из овощей со сметаной 15% жирности	250/10	1,59	4,98	9,15	95,25	0,05	10,37	0	1,14	34,9	49,27	20,75	0,77			
279	Тефтели из говядины с соусом томатным	100/50	8,82	9,8	11,16	167,82	0,06	0,48	39	4,36	28	98,26	19,5	0,81			
303	Каша рисовая вязкая	180	3,64	4,29	36,67	199,95	0,02	0	0	0,17	2,41	60,6	19	0,51			
342	Компот из свежих плодов (яблук)	200	0,16	0,16	27,9	114,6	0,01	0,9	0	0,16	14,2	4,4	5,1	0,95			
	Хлеб пшеничный	30	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0	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			
	<b>Итого за прием:</b>	<b>850</b>	<b>17,51</b>	<b>19,55</b>	<b>108,7</b>	<b>691,58</b>	<b>0,24</b>	<b>11,75</b>	<b>39</b>	<b>6,72</b>	<b>91,9</b>	<b>261,53</b>	<b>82,05</b>	<b>4,1</b>			
	<b>Итого за день:</b>		<b>32,34</b>	<b>45,7</b>	<b>165,9</b>	<b>1224,67</b>	<b>0,466</b>	<b>15,21</b>	<b>259,7</b>	<b>9,59</b>	<b>442,3</b>	<b>553,63</b>	<b>119,17</b>	<b>6,72</b>			
	<b>День 7</b>																
	<b>Завтрак:</b>																
210	Омлет натуральный	160	10,78	19,2	2,04	224	0,08	0,2	251	1,44	79,7	174,6	12,48	2,04			
	Икра кабачковая пром. производства для д/питания	30	1,64	4,31	8,73	80,28	8,9	2,8	0	0,68	54,4	33,5	10,86	0,45			
349	Компот из сухофруктов	200	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	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			
	<b>Итого за прием:</b>	<b>440</b>	<b>15,85</b>	<b>23,85</b>	<b>49,82</b>	<b>480,24</b>	<b>9,08</b>	<b>5,83</b>	<b>251</b>	<b>3,02</b>	<b>161</b>	<b>261,5</b>	<b>43,44</b>	<b>3,91</b>			
	<b>Обед:</b>																
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,15	22,7	13,96	94,6	0,09	6,6	0	1,39	23,4	54,06	21,8	0,9			
229	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай)	100/50	15,5	8,36	6,47	162,32	0,08	5,97	9,31	1,36	62,5	259,5	77,6	1,36			
312	Пюре картофельное	180	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,2	0	1	37	86,59	27,7	1			
377	Чай с сахаром	200/15	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36			
	Хлеб пшеничный	30	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0	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			
	<b>Итого за прием:</b>	<b>850</b>	<b>24,14</b>	<b>36,2</b>	<b>79,92</b>	<b>570,13</b>	<b>0,41</b>	<b>33,6</b>	<b>9,31</b>	<b>4,65</b>	<b>150</b>	<b>453,55</b>	<b>147,2</b>	<b>4,68</b>			
	<b>Итого за день:</b>		<b>39,99</b>	<b>60,05</b>	<b>129,7</b>	<b>1050,37</b>	<b>9,49</b>	<b>39,43</b>	<b>260</b>	<b>7,67</b>	<b>310</b>	<b>715,05</b>	<b>190,64</b>	<b>8,59</b>			
	<b>День 8</b>																
	<b>Завтрак:</b>																
222	Пудинг из творога со сгущенным молоком	200/30	19,35	13,55	79,2	517,5	0,1	2,57	83,3	4,67	233	253,4	40,17	1,65			
377	Чай с сахаром	200/15	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			
	<b>Итого за прием:</b>	<b>460</b>	<b>21,46</b>	<b>13,77</b>	<b>108,4</b>	<b>646,82</b>	<b>0,15</b>	<b>5,4</b>	<b>83,3</b>	<b>5,27</b>	<b>254</b>	<b>283</b>	<b>52,47</b>	<b>2,58</b>			
	<b>Обед:</b>																
84	Борщ с фасолью и картофелем	250	2,85	4,09	11,33	102,2	0,05	5,36	0	1,11	43,3	79,6	27,6	1,38			
290	Птица (бройлер-цыпленок), тушеная в соусе сметанном с луком	100/50	15,52	13,16	4,56	198,9	0,06	2,71	48,8	8,29	51,8	121,56	19,63	1,31			
303	Каша вязкая пшеничная	180	4	4,24	24,55	152,4	0,08	0	0	0,9	15,6	100,9	21,6	1,7			



