

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.

Согласовано:

Директор МОУ «СОШ №9»

Н.В. Плетникова

2024 года

ПРИМЕРНОЕ

Меню завтраков и обедов для обучающихся 5-11-х классов МОУ «СОШ № 9»
на период 2024-2025 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.

№№ рек.	Наименование блюда и кулинарных изделий	Выход порции грамм	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Понедельник 1 неделя																
Завтрак:																
133	Капша вязкая молочная из риса с маслом	220/10	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	126,05	0	0,02		
15	Сыр полумягкий (российский)	15	3,95	3,99	0	60	0,01	0,21	78	1,83	264	426,99	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	0,048	0	0,59	6,9	121,05	9,9	0,57			
	Йогурт сезонный кефированное 1 шт	200	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	325,1	0,1	4,4		
	Итого за прием:	682	12,64	19,06	90,64	601,98	0,168	24,34	118	2,75	381,3	828,68	58,1	6,15		
Обед:																
70	Овощи натуральные свежие или солёные (отруды)	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	11,7	0,05	9,17	0	1,39	54,17	0,73	34,45	1,72		
232	Рыба (минтай), запечённая в сметанном соусе	100/150	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	180	3,68	5,76	24,53	164,7	0,17	21,79	0	1,67	44,37	103,9	33,3	1,21		
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	0,048	0	0,59	6,9	121,05	9,9	0,57			
	Итого за прием:	682	12,64	19,06	90,64	601,98	0,168	24,34	118	2,75	381,3	828,68	58,1	6,15		
Ужин:																
10/131	Омлет натуральный с горохом отварным овощным	156	11,7	16,8	5,1	217,5	0,2	5	0,2	4	90	204,4	23,8	2,3		
379	Корейский напиток с колосом	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	0,048	0	0,59	6,9	121,05	9,9	0,57			
	Йогурт в индивидуальной упаковке	200	4,4	3	6,5	70	0,1	12,5	0,2	0,5	15	35	30	0,8		
	Итого за прием:	610	21,17	30,13	41,69	521,48	0,498	18,8	60,4	5,91	240	357,6	97,7	3,82		
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	Выпечка румяная из бройлер- цыпленка	100/10	15,3	29,4	15,46	388	0,1	1,04	9,14	3,81	55,54	97,5	20,8	1,42		
143	Рягуз из овощей	180	3,03	18,84	14,74	243,42	0,1	21,44	77,14	1,16	63,7	77,1	27,87	1,03		
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	0,048	0	0,59	6,9	121,05	9,9	0,57			
	Хлеб (ржано- пшеничный)	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0,59	6,9	121,05	9,9	0,57			
	Итого за прием:	860	29,51	58,13	98,55	1056,51	0,536	33,93	168,5	11,98	244,51	350,9	117,27	6,02		
Среда 1 неделя																
Завтрак:																
234	Котлета рубленая с маслом	100/5	13,3	12,43	10,4	206,7	0,08	1	9,31	1,36	53	259,5	32	1		
312	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,7	0,17	21,79	0	1,67	44,37	103,9	33,3	1,21		
376	Чай с сахаром	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	0,048	0	0,59	6,9	121,05	9,9	0,57			
	Хлеб (ржано- пшеничный)	20	1,32	0,24	7,06	36	0,046	-	0,66	5,6	27	10,8	10,7			
	Итого за прием:	542	20,41	18,65	71,2	536,72	0,344	25,62	9,31	19,32	124,07	420	88,4	13,84		
Обед:																
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		
101	Суп картофельный с рисовой 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		
279	Горелки из говядины с соусом томатным	100/150	9,96	11,14	13,04	192,18	0,06	0,92	43,17	3,81	112,5	23,33	1,1			
203	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,88	7,29	38,38	246,6	0,07	0	3,6	1,8	15,3	47,3	10,26	1,026		
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	0,048	0	0,59	6,9	121,05	9,9	0,57			
	Хлеб (ржано- пшеничный)	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0,59	6,9	121,05	9,9	0,57			
	Итого за прием:	900	24,32	21,62	120,5	832,35	0,286	15,4	79,17	15,54	218,03	307,12	96,64	5,516		

Итого за день:														
Четверг 1 неделя														
Завтрак:														
223	Запеканка из творога с яблоками со сухими макаками	220/50	16,36	14,44	88,3	547,2	0,1	23,43	60,77	1,52	173,58	227,23	41,9	1,7
382	Каша с молоком	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 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	0,048	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	325,1	0,1	4,4
	Итого за прен:	710	23,3	26,23	139,6	893,18	0,318	45,02	125,2	2,23	367,08	704,93	73,2	7,17
Обед:														
70	Овощи натуральные свежие или соевые (помидоры)	60	0,64	0	3,28	16	0	6	0	0,05	13,78	25,2	8,4	0,17
88	Ци 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
291	Плов на тинии (Бройлер- цыплят)	100/300	21,62	10,74	43,74	358,4	0,18	7,8	33,6	7,8	43,31	227,2	64,7	2,24
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	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	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Итого за прен:	800	27,45	16,03	93,97	640,11	0,328	32,43	33,6	9,84	133,04	354,8	115,3	4,65
Пятница 1 неделя														
Завтрак:														
70.71	Овощи натуральные свежие или соевые (огурцы)	60	0,48	0,08	1,02	6	0,01	6,3	0	0,05	13,78	25,2	8,4	0,17
260	Ужин на говядины	100/50	8,69	14,69	27,78	277,71	0,06	0,42	102,7	0,42	62,9	109,5	14,32	1,37
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	8,85	9,56	39,86	280	0,21	0	40	3,6	26,39	210,35	140,5	4,73
377	Чай с сахаром	200	3,01	2,88	15,95	100,6	0,04	1,3	20	0,8	125,7	90	14	0,13
	Хлеб пшеничный	30	3,95	3,99	0	60	0,01	0,21	78	1,83	264	150	10,5	0,3
	Банан калиброванный 1 шт	200	3	1	42	192	0,1	20	0,2	0,8	24	56	80	1,2
	Итого за прен:	820	27,5	32,12	125,6	910,31	0,42	21,93	240,9	7,45	502,99	615,85	259,32	7,73
321	Капуста тушеная	60	1,17	0,95	4,52	31,18	0,02	12,87	-	41,59	30,1	15,49	0,61	0,17
96	Рисовый диетический со сметаной 15% жирности	250	2,02	5,09	11,98	107,2	0,09	8,37	0	1,36	29,15	56,7	24,17	0,92
273	Котлеты рубленные из говядины, запеченные с молочным соусом	100/50	5,02	1,3	14,13	195	0,04	1,5	84,34	0,94	109,23	87,01	32,28	0,63
312	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,7	0,17	21,79	0	16,7	44,37	103,9	33,3	1,21
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	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Хлеб (ржано- 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 за прен:	900	15,98	25,22	98,38	694,72	0,416	47,36	10,4	61,78	240,85	317,9	112,56	4,43
Понедельник 2 неделя														
Завтрак:														
182	Каша молочная из пшенной крупы	220	7,51	11,72	47,03	325	0,19	1,17	58	2,4	138,4	184,37	47,6	1,26
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 порцилки (российский)	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	3,88	2,36	23,55	131	0,07	0	13	1,65	11	37	14,5	0,69
	Хлеб пшеничный	200	3,88	2,36	23,55	131	0,07	0	13	1,65	11	37	14,5	0,69
	Яблоко сезонное калиброванное 1 шт	300	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Итого за прен:	200	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	325,1	0,1	4,4
	Обед:	675	18,2	26,52	104,3	677,51	0,428	21,38	189	6,49	454,7	724,67	82,6	7,24
75	Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111,18	0,01	3,4	0	7,38	35,53	86,55	18,08	1,02
102	Суп жартофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,53	148,25	0,22	5,82	0	5,82	42,67	86,1	35,37	2,05
279	Тедгги на говядины с соусом томатным	100/150	9,96	11,14	13,04	192,18	0,06	0,92	43,17	3,81	112,5	112,5	23,33	1,1
171	Каша гречневая рассыпчатая	180	9,96	10,74	44,84	315	0,24	0	45	3,6	29,69	236,6	158,08	5,32
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	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	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Итого за прен:	905	30,26	27,55	127,2	942,57	0,628	12,97	88,17	21,51	247,09	527,15	255,16	10,91
Вторник 2 неделя														
Завтрак:														
219	Омлет натуральный	169	10,1	16,7	1,9	198,1	0,1	0	0,2	3,4	80	173,4	13,3	1,9

Хлеб (ржано- пшеничный)	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
Батан кабрированый 1 шт	200	3	1	42	192	0,1	20	0,2	0,8	24	56	80	1,2
Итого за прием:	800	35,99	44,4	155,8	1220,74	0,588	25,74	156,6	17,28	282,96	565,65	308,66	10,15
Обед:													
321 Каша тушеная	60	1,17	0,95	4,52	31,18	0,02	12,87	-	41,59	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	100/170	13,32	18,11	16	284,8	0,05	0,18	26,09	3,96	37,86	122,84	19,55	8,36
203 Макаронные изделия отварные с маслом	180	5,64	5,99	31,46	202,2	0,06	0	22,14	1,5	12,55	38,8	8,4	0,84
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	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	0,048	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57	
Итого за прием:	910	32,16	33,79	105,4	861,39	0,328	24,99	63,23	53,51	152,51	407,05	96,01	12,19
Итого за день:		68,15	78,19	261,2	2082,13	0,916	50,73	219,8	70,79	435,47	972,7	404,67	22,34
Итого за весь период:		532,17	531,9	1970	15521,82	7,835	507,8	1411	323,44	5119	9281,4	2583,4	138,5
В среднем 1 день		53,217	53,19	197	1552,182	0,7835	50,78	141,1	32,344	511,87	928,14	258,34	13,85