

Согласовано:

Заместителем 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

И.Н. Басова

« »

2023 г.

Согласованно:

Председатель Правления РайИО

Федоров И.В.

« »

2023 года

Утверждаю:
Директор МОУ СОШ № 2
Васильченко Е. Ю
« »

2023 года

ПРИМЕРНОЕ

12 - дневное меню для питания обучающихся в 1 - 4 -х классов

МОУ «СОШ №2» (осенне — зимний период)

на 2023 учебный год

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

№ рецептуры	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	В2	Са	Р	Мg	Fe		
174	Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным «Крестьянским» М.Д.Ж 72,5%	200/10	6,00	10,85	11,02	294,00	0,06	0,96	54,80	0,15	130,67	157,44	36,46	0,60		
209	Яйца варенные	40	5,08	4,60	0,28	63,00	0,03	-	100,00	0,18	22,00	76,80	4,80	1,00		
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	-	0,03	-	-	11,10	2,80	1,40	0,28		
-	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	-	6,90	26,10	9,90	0,33		
-	Яблоко сезонное калиброванное 1 шт	200	0,80	-	18,00	88,80	0,06	20,00	-	-	32,00	22,00	18,00	4,40		
	Итого за завтрак	695	14,32	15,77	58,79	575,94	0,18	20,99	154,80	0,33	202,67	285,14	70,56	6,61		
	Обед															
70	Овощи натуральные соленые огурцы	60	0,48	0,06	1,02	6,00	0,01	2,10	-	0,06	13,80	14,40	8,40	0,36		
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	0,04	8,54	-	0,04	39,78	43,68	20,90	4,90		
232	Рыба (филе минтая) запеченная в соусе сметанном	90/50	9,84	10,02	21,31	214,38	0,09	0,12	33,51	0,45	53,68	157,25	31,57	1,54		
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	0,14	18,16	-	0,11	36,97	86,59	27,75	1,01		
350	Кисель из концентрата Фруктовый или ягодный	200	0,15	0,08	24,49	114,60	0,01	24,00	-	0,01	14,00	8,94	5,58	0,14		
-	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	40,76	0,02	-	-	-	4,60	17,40	6,60	0,22		
-	Хлеб ржаной	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	-	6,90	26,10	9,90	0,33		
	Итого за обед	800	18,92	19,39	100,15	666,13	0,34	52,92	33,51	0,67	169,73	354,36	110,70	8,50		
	Итого за день		33,24	35,16	158,94	1242,07	0,52	73,91	188,31	1,00	372,40	639,50	181,26	15,11		
	1 неделя. Вторник															
	Завтрак															
210	Омлет натуральный	145	9,75	17,38	1,84	202,76	0,07	0,18	227,20	0,36	72,16	158,04	11,30	1,85		
378	Чай с молоком	200/15	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	10,00	0,16	126,60	92,80	15,40	0,41		

14	Масло сливочное «Крестьянское» МДЖ 72,5%	10	0,08	7,25	0,13	66,00	-	-	40,00	0,01	2,40	3,00	-	0,02
-	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	-	6,90	26,10	9,90	0,33
-	Банан калиброванный 1 шт	200	6,00	13,40	38,20	297,40	0,18	0,94	12,90	0,09	37,22	89,40	22,50	0,74
	Итого за завтрак	500	19,72	39,68	70,56	717,30	0,32	2,45	290,10	0,62	245,28	369,34	59,10	3,34
	Обед													
102	Суп картофельный с бобовыми	200	5,39	4,22	13,23	118,60	0,18	4,66	-	0,06	34,14	70,48	28,46	1,64
294	Биточки рубленые из птицы с маслом сливочным «Крестьянским» МДЖ 72,5%	90/10	22,20	21,33	20,72	364,00	0,25	1,15	68,47	0,23	76,08	101,81	28,25	4,61
303	Каша вязкая рисовая	150	2,56	4,17	26,57	154,05	0,02	-	-	0,02	4,13	55,57	18,00	0,37
342	Компот из свежих плодов яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	-	0,01	14,18	4,40	5,14	0,95
-	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	40,76	0,02	-	-	-	4,60	17,40	6,60	0,22
-	Хлеб ржаной	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	-	6,90	26,10	9,90	0,33
	Итого за обед	700	34,26	30,38	112,55	862,15	0,52	6,71	68,47	0,31	140,03	275,76	96,35	8,12
	Итого за день		53,98	70,06	183,11	1579,45	0,84	9,16	358,57	0,93	385,31	645,10	155,45	11,46
	1 неделя. Среда													
	Завтрак													
173	Каша молочная вязкая из пшеничной крупы с маслом сливочным «Крестьянским» МДЖ 72,5%	60	6,58	8,43	8,91	237,71	0,11	0,73	41,75	0,13	111,82	168,61	33,78	1,78
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	-	0,03	-	-	11,10	2,80	1,40	0,28
-	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	40,76	0,02	-	-	-	4,60	17,40	6,60	0,22
-	Яблоко сезонное калиброванное 1 шт	159	7,30	11,30	43,20	300,90	0,16	-	7,50	0,08	19,31	102,40	37,29	2,05
-	Йогурт в индивидуальной упаковке	125	3,50	3,10	16,30	107,50	0,04	-	28,80	0,16	136,25	106,30	16,25	0,13
	Итого за завтрак	579	8,95	11,52	67,86	401,66	0,18	0,03	7,50	0,08	35,01	122,60	45,29	2,55
	Обед													
75	Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111,18	0,02	3,40	-	0,03	35,53	36,55	18,08	1,02
98	Суп картофельный с пшеничной крупой	200	1,19	3,93	4,87	61,00	0,03	7,90	-	0,03	28,70	26,86	11,34	0,46
255	Печень(говяжья) по-страгановски	90/90	23,87	20,21	6,34	333,00	0,36	15,21	10407,60	261,04	59,83	430,78	31,45	9,00

309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным «Крестьянским» МДЖ 72,5%	150/10	5,88	4,82	28,21	179,68	0,06	-	-	0,03	5,18	39,65	22,53	0,01
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	-	0,02	32,48	23,44	17,46	0,70
-	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	40,76	0,02	-	-	-	4,60	17,40	6,60	0,22
-	Хлеб ржаной	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	-	6,90	26,10	9,90	0,33
	Итого за обед	850	34,59	29,31	94,81	858,42	0,50	27,24	10407,60	261,14	166,32	574,68	107,45	11,40
	Итого за день		43,54	40,83	162,67	1260,08	0,68	27,27	10415,10	261,21	201,33	697,28	152,74	13,95
	1 неделя. Четверг													
	Завтрак													
224	Запеканка из творога с яблоками со стухенным молоком	200/40	24,99	23,69	78,51	627,42	0,16	1,92	104,57	0,62	411,63	1,76	64,69	1,61
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40	0,19	152,22	124,56	21,34	0,48
14	Масло сливочное «Крестьянское» МДЖ 72,5%	10	0,08	7,25	0,13	66,00	-	-	40,00	0,01	2,40	3,00	-	0,02
-	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	-	6,90	26,10	9,90	0,33
-	Хлеб ржаной	20	7,30	11,30	43,20	300,90	0,16	-	7,50	0,08	19,31	102,40	37,29	2,05
	Итого за завтрак	500	31,52	34,78	110,71	882,16	0,24	3,51	168,97	0,82	573,15	155,42	95,93	2,44
	Обед													
70	Овощи натуральные соленые (огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	6,00	0,01	2,10	-	0,06	13,80	14,40	8,40	0,36
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,41	3,96	6,32	71,80	0,05	12,62	-	0,95	39,40	39,20	17,70	0,66
291	Плов из птицы	90/180	22,88	14,13	48,24	412,20	0,14	81,36	26,28	0,18	62,57	236,70	72,95	1,22
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	-	2,83	-	-	14,20	4,40	2,40	0,36
-	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	40,76	0,02	-	-	-	4,60	17,40	6,60	0,22
-	Хлеб ржаной	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	-	6,90	26,10	9,90	0,33
	Итого за обед	802	28,85	18,67	94,93	662,90	0,25	98,91	26,28	1,19	141,47	338,20	117,95	3,15
	Итого за день		60,37	53,45	205,64	1545,06	0,49	102,42	195,25	2,01	714,62	493,62	213,88	5,58
	1 неделя. Пятница													
	Завтрак													
294	Биточки рубленые из птицы с маслом сливочным «Крестьянским» МДЖ 72,5%	90/5	22,20	21,33	20,72	364,00	0,25	1,15	68,47	0,23	76,08	101,81	28,25	4,61

171	Каша рассыпчатая гречневая	150/10	8,85	9,55	39,86	280,00	0,21	-	40,00	0,12	26,39	210,35	140,52	4,73
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,00	60,00	-	0,03	-	-	11,10	2,80	1,40	0,28
-	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	-	6,90	26,10	9,90	0,33
-	Банан калиброванный 1 шт	200	3,00	1,00	42,00	192,00	0,08	20,00	40,00	0,10	16,00	56,00	84,00	1,20
	Итого за завтрак	700	33,49	31,20	90,07	774,14	0,49	1,18	108,47	0,35	120,47	341,06	180,07	9,95
	Обед													
321	Капуста тушеная	60	1,24	1,94	5,66	45,06	0,02	10,30	-	0,02	33,27	24,08	12,39	0,48
96	Рассольник Ленинградский	200	1,61	4,07	9,58	85,80	0,07	6,70	-	0,05	23,32	45,38	19,34	0,74
273	Котлеты рубленые из говядины, запеченные с молочным соусом №	90/40	3,91	10,19	11,52	154,70	0,03	1,09	69,98	0,08	74,96	63,06	12,02	0,48
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным «Крестьянским» МДЖ 72,5%	150/10	5,88	4,82	28,21	179,68	0,06	-	-	0,03	5,18	39,65	22,53	0,01
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	-	2,83	-	-	14,20	4,40	2,40	0,36
-	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	40,76	0,02	-	-	-	4,60	17,40	6,60	0,22
-	Хлеб ржаной	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	-	6,90	26,10	9,90	0,33
	Итого за обед	822	16,72	21,54	94,31	638,14	0,22	20,92	69,98	0,17	162,43	220,07	85,18	2,62
	Итого за день		50,21	52,74	184,38	1412,28	0,71	22,09	178,45	0,52	282,90	561,13	265,25	12,57
	1 недели. Суббота													
	Завтрак													
174	Каша вязкая молочная из рисовой крупы с маслом сливочным «Крестьянским» М.Д.Ж 72,5%	150/10	6,00	10,85	11,02	294,00	0,06	0,96	54,80	0,15	130,67	157,44	36,46	0,60
378	Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	10,00	0,16	126,60	92,80	15,40	0,41
-	Хлеб пшеничный	38	3,00	0,38	18,35	88,84	0,04	-	-	-	8,74	33,06	12,54	41,80
-	Банан калиброванный 1 шт	164	6,10	4,20	55,80	283,50	0,13	0,32	90,00	0,05	19,18	70,70	26,20	1,68
	Итого за завтрак	513	16,62	16,78	101,07	747,34	0,27	2,61	154,80	0,36	285,19	354,00	90,60	44,49
	Обед													
82	Борщ с капустой и картофелем	200	1,44	3,94	8,75	83,00	0,04	8,54	-	0,04	39,78	43,68	20,90	4,90
255	Печень по-строгановски	90/90	23,87	20,21	6,34	333,00	0,36	15,21	10407,60	261,04	59,83	430,78	31,45	9,00

	Обед	570	16,42	15,27	77,87	500,75	0,27	18,31	33,51	0,56	111,81	284,69	75,15	3,31
102	Суп картофельный с бобовыми	200	5,39	4,22	13,23	118,60	0,18	4,66	-	0,06	34,14	70,48	28,46	1,64
201	Плов из птицы	90/180	22,88	14,13	48,24	412,20	0,14	81,36	26,28	0,18	62,57	236,70	72,95	1,22
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	-	2,83	-	-	14,20	4,40	2,40	0,36
	Хлеб пшеничный	20	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	-	6,90	26,10	9,90	0,33
	Хлеб ржаной	30	1,58	0,20	9,66	40,76	0,02	-	-	-	4,60	17,40	6,60	0,22
	Итого за обед	742	32,35	18,87	100,82	703,70	0,38	88,85	26,28	0,24	122,41	355,08	120,31	3,77
	Итого за день		48,77	34,13	178,68	1204,45	0,65	107,16	59,79	0,80	234,22	639,77	195,46	7,08
	Итого за 12 дней		618,84	597,32	2179,78	17136,16	7,68	545,69	23031,51	533,96	5090,50	8629,49	2596,88	180,29
	В среднем за один день		51,6	49,8	181,6	1428,0	0,6	45,5	1919,3	44,5	424,2	719,1	216,4	15,0



Прошито, пронумеровано и скреплено
Печатью _____ (_____) листов

Председатель Правления РайПО
И. В. Федоров / И. В. Федоров