

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:

Директор МОУ СОШ №2

 Васильченко Е. Ю.

2024 года

Согласованно:

Председатель Правления РайПО

 Федоров И. В.

« _____ » 2024 года



ПРИМЕРНОЕ

10 — дневное меню для организации горячего питания обучающихся

на осенне — зимний период 2024 года

в МОУ СОШ №2

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.

№ 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	Mg	Fe
	2-я возрастная группа													
	1 неделя. Понедельник													
	Завтрак													
75	Икра свекольная	100	2,37	0,10	22,87	185,30	0,03	5,66	-	0,05	59,22	60,92	30,15	1,70
204	Макаронные изделия с сыром (российским)	200	13,54	15,92	34,11	334,40	0,08	0,22	115,20	0,13	295,20	202,08	20,32	1,23
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	35	2,63	1,02	17,68	90,34	0,06	-	-	0,02	8,05	-	-	0,63
	Итого за завтрак	550	18,60	17,06	89,65	670,04	0,17	5,91	115,20	0,20	373,57	265,80	51,87	3,84
	Обед													
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,54	148,25	0,23	5,83	-	0,08	42,68	88,10	35,58	2,05
234	Биточки из филе минтая с соусом сметанным с томатом	140	11,38	9,42	15,80	194,25	0,07	0,30	22,05	0,12	52,38	155,17	36,24	1,31
303	Каша рисовая вязкая	180	3,07	5,00	31,88	184,86	0,04	-	-	0,02	16,08	125,81	15,36	0,71
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	40	3,00	1,16	20,20	103,24	0,06	-	-	0,03	9,20	-	-	0,93
-	Хлеб ржаной	34	2,18	0,41	11,02	57,52	0,06	-	-	0,03	11,56	-	-	1,29
	Итого за обед	859	25,18	21,28	110,44	748,12	0,45	6,15	22,05	0,27	142,99	371,88	88,58	6,57
	Итого за день		43,78	38,34	200,09	1418,15	0,61	12,07	137,25	0,47	516,56	637,68	140,45	10,41
	1 неделя. Вторник													
	Завтрак													
173	Каша вязкая молочная овсяная с маслом сливочным «Крестьянским» МДЖ 72,5%	200/10	9,04	13,44	11,16	318,00	0,21	0,96	54,80	0,18	158,65	264,86	72,05	2,09
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	35	2,63	1,02	17,68	90,34	0,06	-	-	0,02	8,05	-	-	0,63

338	Фрукт сезонный калиброванный банан	200	3,00	1,00	42,00	192,00	0,08	20,00	-	0,10	16,00	56,00	84,00	1,20
	Итого за завтрак	660	14,74	15,48	85,84	660,34	0,35	20,99	54,80	0,30	193,80	323,66	157,45	4,20
	Обед													
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,93	10,93,75	103,75	0,05	10,54	-	0,05	49,72	54,60	26,13	1,23
278	Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом	140	9,96	11,14	13,05	192,18	0,06	0,92	43,17	0,09	35,57	112,47	23,33	1,07
303	Каша пшеничная вязкая	180	4,80	5,09	29,47	182,88	0,10	-	-	0,04	18,78	121,14	25,92	2,04
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	40	3,00	1,16	20,20	103,24	0,06	-	-	0,03	9,20	-	-	0,93
-	Хлеб ржаной	34	2,18	0,41	11,02	57,52	0,06	-	-	0,03	11,56	-	-	1,29
	Итого за обед	859	21,81	22,74	88,73	699,57	0,33	11,49	43,17	0,23	135,93	291,01	76,77	6,84
	Итого за день		36,54	38,21	174,57	1359,90	0,67	32,48	97,97	0,53	329,73	614,67	234,22	11,04
	1 неделя. Среда													
	Завтрак													
139	Капуста тушенная	100	2,03	3,68	7,88	77,00	0,03	17,08	-	0,03	58,75	40,17	20,85	0,83
268	Биточки рубленые из птицы с соусом сметанным с томатом	140	29,33	17,54	16,01	283,50	0,09	1,00	21,88	0,16	51,00	177,99	53,95	2,63
203	Макаронные изделия отварные	180	6,55	6,99	36,54	234,85	0,07	-	34,28	0,04	14,57	45,08	12,22	0,10
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	-	2,83	-	-	14,20	4,40	2,40	0,36
-	Хлеб пшеничный	35	2,63	1,02	17,68	90,34	0,06	-	-	0,02	8,05	-	-	0,63
	Итого за завтрак	677	40,67	29,24	93,31	747,69	0,25	20,91	56,16	0,24	146,56	267,64	89,42	4,55
	Обед													
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,76	4,95	7,90	89,75	0,06	15,78	-	0,05	49,25	49,00	22,13	0,66
234	Котлеты из филе минтая с соусом сметанным с томатом	140	11,38	9,42	15,80	194,25	0,07	0,30	22,05	0,12	52,38	155,17	36,24	1,31
312	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,70	0,16	21,79	-	0,13	44,38	103,92	33,30	1,21
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	40	3,00	1,16	20,20	103,24	0,06	-	-	0,03	9,20	-	-	0,93

-	Хлеб ржаной	34	2,18	0,41	11,02	57,52	0,06	-	-	0,03	11,56	-	-	1,29
	Итого за обед	859	22,06	21,71	94,45	669,46	0,40	37,89	22,05	0,36	177,86	310,89	93,07	5,69
	Итого за день		62,72	50,95	187,76	1417,14	0,65	58,80	78,21	0,60	324,43	578,53	182,48	10,23
	1 неделя. Четверг													
	Завтрак													
70	Овощи натуральные огурцы	100	0,80	0,10	1,70	10,00	0,02	3,50	-	0,10	23,00	24,00	14,00	0,60
210	Омлет натуральный с маслом сливочным «Крестьянским» МДЖ 72,5%	159/5	15,24	27,14	2,88	316,69	0,11	0,28	354,86	0,57	112,71	264,85	17,64	2,88
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	35	2,63	1,02	17,68	90,34	0,06	-	-	0,02	8,05	-	-	0,63
338	Фрукт сезонный калиброванный яблоко	150	0,60	0,60	1,20	70,50	0,05	15,00	-	0,03	24,00	16,50	13,50	3,30
	Итого за завтрак	664	19,34	28,88	38,46	547,52	0,23	18,81	354,86	0,71	178,86	308,15	46,54	7,69
	Обед													
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,45	118,25	0,11	8,25	-	0,06	29,20	67,58	27,28	1,13
291	Плов из птицы	250	22,52	11,18	45,57	373,33	0,18	8,17	35,00	0,18	45,12	236,66	67,15	2,33
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	40	3,00	1,16	20,20	103,24	0,06	-	-	0,03	9,20	-	-	0,93
-	Хлеб ржаной	34	2,18	0,41	11,02	57,52	0,06	-	-	0,03	11,56	-	-	1,29
	Итого за обед	789	30,45	15,61	109,23	712,34	0,41	16,45	35,00	0,30	106,18	307,04	95,82	5,96
	Итого за день		49,78	44,48	147,69	1259,86	0,65	35,26	389,86	1,01	285,03	615,18	142,36	13,65
	1 неделя. Пятница													
	Завтрак													
75	Икра свекольная	100	2,37	0,10	22,87	185,30	0,03	5,66	-	0,05	59,22	60,92	30,15	1,70
234	Котлеты рубленые из филе минтая с соусом сметанным	140	11,38	9,42	15,80	194,25	0,07	0,30	22,05	0,12	52,38	155,17	36,24	1,31
304	Рис отварной	180	4,38	6,44	44,02	251,64	0,02	-	-	0,02	1,64	73,14	19,61	636,00
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	2,25	0,87	15,15	77,43	0,05	-	-	0,02	6,90	-	-	0,54
	Итого за завтрак	665	20,44	16,85	112,83	768,62	0,17	5,99	22,05	0,21	131,24	292,03	87,40	639,83
	Обед													
99	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95,25	0,08	10,38	-	0,05	34,85	49,28	20,75	0,78
295	Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным с томатом	140	14,07	15,87	16,63	266,00	0,11	0,93	46,03	0,11	61,90	95,52	20,97	1,33
203	Макаронные изделия отварные	180	6,55	6,95	36,54	234,85	0,06	-	34,28	0,04	14,57	45,08	12,22	0,97
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	40	3,00	1,16	20,20	103,24	0,06	-	-	0,03	9,20	-	-	0,93
-	Хлеб ржаной	34	2,18	0,41	11,02	57,52	0,06	-	-	0,03	11,56	-	-	1,29
	Итого за обед	859	27,45	29,40	108,53	816,86	0,35	11,33	80,31	0,24	143,18	192,67	55,33	5,58
	Итого за день		47,89	46,25	221,37	1585,48	0,53	17,32	102,36	0,45	274,41	484,70	142,73	645,41
	2 неделя. Понедельник													
	Завтрак													
75	Икра свекольная	100	2,37	0,10	22,87	185,30	0,03	5,66	-	0,05	59,22	60,92	30,15	1,70
204	Макаронные изделия с сыром (российским)	200	13,54	15,92	34,11	334,40	0,08	0,22	115,20	0,13	295,20	202,08	20,32	1,23
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	35	2,63	1,02	17,68	90,34	0,06	-	-	0,02	8,05	-	-	0,63
	Итого за завтрак	550	18,60	17,06	89,65	670,04	0,17	5,91	115,20	0,20	373,57	265,80	51,87	3,84
	Обед													
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,49	5,28	16,54	148,25	0,23	5,83	-	0,08	42,68	88,10	35,58	2,05
234	Биточки из филе минтая с соусом сметанным с томатом	140	11,38	9,42	15,80	194,25	0,07	0,30	22,05	0,12	52,38	155,17	36,24	1,31
303	Каша рисовая вязкая	180	3,07	5,00	31,88	184,86	0,04	-	-	0,02	16,08	125,81	15,36	0,71
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	40	3,00	1,16	20,20	103,24	0,06	-	-	0,03	9,20	-	-	0,93
-	Хлеб ржаной	34	2,18	0,41	11,02	57,52	0,06	-	-	0,03	11,56	-	-	1,29

	Итого за обед	859	25,18	21,28	110,44	748,12	0,45	6,15	22,05	0,27	142,99	371,88	88,58	6,57
	Итого за день		43,78	38,34	200,09	1418,15	0,61	12,07	137,25	0,47	516,56	637,68	140,45	10,41
	2 неделя. Вторник													
	Завтрак													
173	Каша вязкая молочная овсяная с маслом сливочным «Крестьянским» МДЖ 72,5%	200/10	9,04	13,44	11,16	318,00	0,21	0,96	54,80	0,18	158,65	264,86	72,05	2,09
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	35	2,63	1,02	17,68	90,34	0,06	-	-	0,02	8,05	-	-	0,63
338	Фрукт сезонный калиброванный банан	200	3,00	1,00	42,00	192,00	0,08	20,00	-	0,10	16,00	56,00	84,00	1,20
	Итого за завтрак	660	14,74	15,48	85,84	660,34	0,35	20,99	54,80	0,30	193,80	323,66	157,45	4,20
	Обед													
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,93	10,93,75	103,75	0,05	10,54	-	0,05	49,72	54,60	26,13	1,23
278	Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом	140	9,96	11,14	13,05	192,18	0,06	0,92	43,17	0,09	35,57	112,47	23,33	1,07
303	Каша пшеничная вязкая	180	4,80	5,09	29,47	182,88	0,10	-	-	0,04	18,78	121,14	25,92	2,04
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	40	3,00	1,16	20,20	103,24	0,06	-	-	0,03	9,20	-	-	0,93
-	Хлеб ржаной	34	2,18	0,41	11,02	57,52	0,06	-	-	0,03	11,56	-	-	1,29
	Итого за обед	859	21,81	22,74	88,73	699,57	0,33	11,49	43,17	0,23	135,93	291,01	76,77	6,84
	Итого за день		36,54	38,21	174,57	1359,90	0,67	32,48	97,97	0,53	329,73	614,67	234,22	11,04
	2 неделя. Среда													
	Завтрак													
139	Капуста тушенная	100	2,03	3,68	7,88	77,00	0,03	17,08	-	0,03	58,75	40,17	20,85	0,83
268	Биточки рубленые из птицы с соусом сметанным с томатом	140	29,33	17,54	16,01	283,50	0,09	1,00	21,88	0,16	51,00	177,99	53,95	2,63
203	Макаронные изделия отварные	180	6,55	6,99	36,54	234,85	0,07	-	34,28	0,04	14,57	45,08	12,22	0,10
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	-	2,83	-	-	14,20	4,40	2,40	0,36
-	Хлеб пшеничный	35	2,63	1,02	17,68	90,34	0,06	-	-	0,02	8,05	-	-	0,63

	Итого за завтрак	677	40,67	29,24	93,31	747,69	0,25	20,91	56,16	0,24	146,56	267,64	89,42	4,55
	Обед													
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,76	4,95	7,90	89,75	0,06	15,78	-	0,05	49,25	49,00	22,13	0,66
234	Котлеты из филе минтая с соусом сметанным с томатом	140	11,38	9,42	15,80	194,25	0,07	0,30	22,05	0,12	52,38	155,17	36,24	1,31
312	Картофельное пюре	180	3,67	5,76	24,53	164,70	0,16	21,79	-	0,13	44,38	103,92	33,30	1,21
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	40	3,00	1,16	20,20	103,24	0,06	-	-	0,03	9,20	-	-	0,93
-	Хлеб ржаной	34	2,18	0,41	11,02	57,52	0,06	-	-	0,03	11,56	-	-	1,29
	Итого за обед	859	22,06	21,71	94,45	669,46	0,40	37,89	22,05	0,36	177,86	310,89	93,07	5,69
	Итого за день		62,72	50,95	187,76	1417,14	0,65	58,80	78,21	0,60	324,43	578,53	182,48	10,23
	2 недели. Четверг													
	Завтрак													
70	Овощи натуральные огурцы	100	0,80	0,10	1,70	10,00	0,02	3,50	-	0,10	23,00	24,00	14,00	0,60
210	Омлет натуральный с маслом сливочным «Крестьянским» МДЖ 72,5%	159/5	15,24	27,14	2,88	316,69	0,11	0,28	354,86	0,57	112,71	264,85	17,64	2,88
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	35	2,63	1,02	17,68	90,34	0,06	-	-	0,02	8,05	-	-	0,63
338	Фрукт сезонный калиброванный яблоко	150	0,60	0,60	1,20	70,50	0,05	15,00	-	0,03	24,00	16,50	13,50	3,30
	Итого за завтрак	664	19,34	28,88	38,46	547,52	0,23	18,81	354,86	0,71	178,86	308,15	46,54	7,69
	Обед													
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,45	118,25	0,11	8,25	-	0,06	29,20	67,58	27,28	1,13
291	Плов из птицы	250	22,52	11,18	45,57	373,33	0,18	8,17	35,00	0,18	45,12	236,66	67,15	2,33
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	40	3,00	1,16	20,20	103,24	0,06	-	-	0,03	9,20	-	-	0,93
-	Хлеб ржаной	34	2,18	0,41	11,02	57,52	0,06	-	-	0,03	11,56	-	-	1,29
	Итого за обед	789	30,45	15,61	109,23	712,34	0,41	16,45	35,00	0,30	106,18	307,04	95,82	5,96

	Итого за день		49,78	44,48	147,69	1259,86	0,65	35,26	389,86	1,01	285,03	615,18	142,36	13,65
	2 неделя. Пятница													
	Завтрак													
75	Икра свекольная	100	2,37	0,10	22,87	185,30	0,03	5,66	-	0,05	59,22	60,92	30,15	1,70
234	Котлеты рубленные из филе минтая с соусом сметанным	140	11,38	9,42	15,80	194,25	0,07	0,30	22,05	0,12	52,38	155,17	36,24	1,31
304	Рис отварной	180	4,38	6,44	44,02	251,64	0,02	-	-	0,02	1,64	73,14	19,61	636,00
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	2,25	0,87	15,15	77,43	0,05	-	-	0,02	6,90	-	-	0,54
	Итого за завтрак	665	20,44	16,85	112,83	768,62	0,17	5,99	22,05	0,21	131,24	292,03	87,40	639,83
	Обед													
99	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95,25	0,08	10,38	-	0,05	34,85	49,28	20,75	0,78
295	Котлеты рубленные из птицы с соусом сметанным с томатом	140	14,07	15,87	16,63	266,00	0,11	0,93	46,03	0,11	61,90	95,52	20,97	1,33
203	Макаронные изделия отварные	180	6,55	6,95	36,54	234,85	0,06	-	34,28	0,04	14,57	45,08	12,22	0,97
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	40	3,00	1,16	20,20	103,24	0,06	-	-	0,03	9,20	-	-	0,93
-	Хлеб ржаной	34	2,18	0,41	11,02	57,52	0,06	-	-	0,03	11,56	-	-	1,29
	Итого за обед	859	27,45	29,40	108,53	816,86	0,35	11,33	80,31	0,24	143,18	192,67	55,33	5,58
	Итого за день		47,89	46,25	221,37	1585,48	0,53	17,32	102,36	0,45	274,41	484,70	142,73	645,41
	Итого за 10 дней		481,44	436,46	1862,95	14081,06	6,21	311,84	1611,30	6,11	3460,32	5861,53	1684,48	1381,49
	В среднем за один день		40,1	36,4	155,2	1173,4	0,5	26,0	134,3	0,5	288,4	488,5	140,4	115,1

Прошито, пронумеровано и скреплено
Печатью _____ (_____) листов
Председатель Правления РайПО
И. В. Федоров / И. В. Федоров

