

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

12 — дневное меню для организации горячего питания обучающихся

на осенне — зимний период 2024 года

в МОУ СОШ №2

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.

№ 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
	1-я возрастная группа													
	1 неделя. Понедельник													
	Завтрак													
75	Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111,18	0,02	3,40	-	0,03	35,53	36,55	18,09	1,02
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	510	17,65	17,02	80,51	595,92	0,15	3,66	115,20	0,17	349,88	241,43	39,81	3,16
	Обед													
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,23	118,60	0,18	4,66	-	0,06	34,14	70,48	28,46	1,64
234	Биточки из филе минтая с соусом сметанным с томатом	90/50	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	150	2,56	4,17	26,57	154,05	0,03	-	-	0,02	13,40	104,84	12,80	0,59
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	-	0,02	32,48	23,44	23,44	0,70
-	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,15	77,43	0,05	-	-	0,02	6,90	-	-	0,54
-	Хлеб ржаной	30	1,92	0,36	9,72	50,75	0,05	-	-	0,024	10,20	-	-	1,14
	Итого за обед	750	23,16	19,12	112,49	727,88	0,40	5,68	22,05	0,26	149,49	353,93	100,94	5,92
	Итого за день		40,81	36,14	193,00	1323,79	0,55	9,34	137,25	0,44	499,37	595,36	140,74	9,08
	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	200	1,44	3,94	8,75	83,00	0,04	8,54	-	0,04	39,78	43,68	20,90	0,98
278	Гёфтели из говядины с соусом сметанным с томатом	90/50	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	150	4,00	4,24	24,56	152,40	0,08	-	-	0,03	15,65	100,95	21,60	1,70
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	-	0,02	32,48	23,44	23,44	0,70
-	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,15	77,43	0,05	-	-	0,02	6,90	-	-	0,54
-	Хлеб ржаной	30	1,92	0,36	9,72	50,75	0,05	-	-	0,024	10,20	-	-	1,14
	Итого за обед	750	20,24	20,64	103,23	688,56	0,30	10,18	43,17	0,22	140,58	280,54	89,27	6,13
	Итого за день		34,97	36,11	189,07	1348,89	0,65	31,17	97,97	0,52	334,38	604,20	246,72	10,33
	1 неделя. Среда													
	Завтрак													
139	Капуста тушенная	60	1,22	2,21	4,73	46,20	0,02	10,25	-	0,02	35,25	24,10	12,51	0,50
268	Биточки рубленые из птицы с соусом сметанным с томатом	90/50	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	150	5,46	5,79	30,45	195,71	0,06	-	28,57	0,03	12,14	37,57	10,18	0,81
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	30	2,25	0,87	15,15	77,43	0,05	-	-	0,02	6,90	-	-	0,54
	Итого за завтрак	607	38,39	26,42	81,55	664,84	0,21	14,08	50,45	0,22	119,49	244,06	79,04	4,84
	Обед													
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,41	3,96	6,32	71,80	0,05	12,62	-	0,04	39,40	39,20	17,70	0,66
229	Филе минтая, тушенное в томате с овощами	90/50	13,65	6,93	5,32	147,00	0,07	5,22	8,15	0,07	54,70	227,07	67,94	1,19
312	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,44	137,25	0,13	18,16	-	0,11	36,98	86,60	27,75	1,01
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	30	2,25	0,87	15,15	77,43	0,05	-	-	0,02	6,90	-	-	0,54

101	Суп картофельный с пшеничной крупой	200	1,58	2,17	9,69	68,60	0,07	6,60	-	0,04	21,36	44,78	18,22	0,70
268	Котлеты из говядины с соусом сметанным с томатом	90/50	14,09	16,08	15,05	264,25	0,07	7,00	17,68	0,12	24,47	161,33	31,92	2,54
303	Каша гречневая вязкая	150	4,58	5,01	20,52	145,50	0,12	-	-	0,06	8,45	108,87	72,03	2,42
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
-	Хлеб ржаной	30	1,92	0,36	9,72	50,75	0,05	-	-	0,024	10,20	-	-	1,14
Итого за обед		765	24,49	24,51	85,13	666,53	0,36	13,63	17,68	0,27	82,47	317,78	123,57	7,62
Итого за день			63,97	52,42	219,55	1616,46	0,67	35,92	174,28	1,17	642,73	915,61	277,34	10,93
1 неделя. Суббота														
Завтрак														
75	Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111,18	0,02	3,40	-	0,03	35,53	36,55	18,09	1,02
234	Котлеты рубленые из филе минтая с соусом сметанным	90/50	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	150	3,65	5,37	36,68	209,70	0,02	-	-	0,02	1,37	60,95	16,34	0,53
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		595	18,77	15,74	96,36	652,56	0,15	3,73	22,05	0,18	107,27	255,47	72,06	3,68
Обед														
99	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	76,20	0,06	8,30	-	0,04	27,88	39,42	16,60	0,62
295	Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным с томатом	90/50	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	150	5,46	5,79	30,45	195,71	0,06	-	28,57	0,03	12,14	37,57	10,18	0,81
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
-	Хлеб ржаной	30	1,92	0,36	9,72	50,75	0,05	-	-	0,024	10,20	-	-	1,14
Итого за обед		765	25,04	26,90	94,26	726,09	0,32	9,26	74,60	0,21	130,12	175,31	49,15	4,72
Итого за день			43,81	42,64	190,62	1378,65	0,48	12,99	96,65	0,39	237,39	430,78	121,21	8,40

	2 неделя. Понедельник													
	Завтрак													
139	Капуста тушенная	60	1,22	2,21	4,73	46,20	0,02	10,25	-	0,02	35,25	24,10	12,51	0,50
268	Биточки рубленые из птицы с соусом сметанным с томатом	90/50	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	150	5,46	5,79	30,45	195,71	0,06	-	28,57	0,03	12,14	37,57	10,18	0,81
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	30	2,25	0,87	15,15	77,43	0,05	-	-	0,02	6,90	-	-	0,54
	Итого за завтрак	602	38,39	26,42	81,55	664,84	0,21	14,08	50,45	0,22	119,49	244,06	79,04	4,84
	Обед													
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,23	118,60	0,18	4,66	-	0,06	34,14	70,48	28,46	1,64
234	Биточки из филе минтая с соусом сметанным с томатом	90/50	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	150	2,56	4,17	26,57	154,05	0,03	-	-	0,02	13,40	104,84	12,80	0,59
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	-	0,02	32,48	23,44	23,44	0,70
-	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,15	77,43	0,05	-	-	0,02	6,90	-	-	0,54
-	Хлеб ржаной	30	1,92	0,36	9,72	50,75	0,05	-	-	0,024	10,20	-	-	1,14
	Итого за обед	750	23,16	19,12	112,49	727,88	0,40	5,68	22,05	0,26	149,49	353,93	100,94	5,92
	Итого за день		61,55	45,54	194,03	1392,72	0,61	19,76	72,50	0,49	268,98	597,99	179,98	10,75
	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	200	1,44	3,94	8,75	83,00	0,04	8,54	-	0,04	39,78	43,68	20,90	0,98

278	Тефтели из говядины с соусом сметанным с томатом	90/50	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	150	4,00	4,24	24,56	152,40	0,08	-	-	0,03	15,65	100,95	21,60	1,70
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,80	0,02	0,73	-	0,02	32,48	23,44	23,44	0,70
-	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,87	15,15	77,43	0,05	-	-	0,02	6,90	-	-	0,54
-	Хлеб ржаной	30	1,92	0,36	9,72	50,75	0,05	-	-	0,024	10,20	-	-	1,14
	Итого за обед	750	20,24	20,64	103,23	688,56	0,30	10,18	43,17	0,22	140,58	280,54	89,27	6,13
	Итого за день		34,97	36,11	189,07	1348,89	0,65	31,17	97,97	0,52	334,38	604,20	246,72	10,33
	2 недели. Среда													
	Завтрак													
75	Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111,18	0,02	3,40	-	0,03	35,53	36,55	18,09	1,02
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	510	17,65	17,02	80,51	595,92	0,15	3,66	115,20	0,17	349,88	241,43	39,81	3,16
	Обед													
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,41	3,96	6,32	71,80	0,05	12,62	-	0,04	39,40	39,20	17,70	0,66
229	Филе минтая, тушенное в томате с овощами	90/50	13,65	6,93	5,32	147,00	0,07	5,22	8,15	0,07	54,70	227,07	67,94	1,19
312	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,44	137,25	0,13	18,16	-	0,11	36,98	86,60	27,75	1,01
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	30	2,25	0,87	15,15	77,43	0,05	-	-	0,02	6,90	-	-	0,54
-	Хлеб ржаной	30	1,92	0,36	9,72	50,75	0,05	-	-	0,024	10,20	-	-	1,14
	Итого за обед	772	22,42	16,94	72,15	546,23	0,35	38,83	8,15	0,26	162,37	357,26	115,79	4,90
	Итого за день		40,08	33,96	152,66	1142,14	0,50	42,49	123,35	0,43	512,26	598,70	155,60	8,06
	2 недели. Четверг													
	Завтрак													
75	Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111,18	0,02	3,40	-	0,03	35,53	36,55	18,09	1,02

234	Котлеты,рубленные из филе минтая с минтая с соусом сметанным	90/50	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	150	3,65	5,37	36,68	209,70	0,02	-	-	0,02	1,37	60,95	16,34	0,53
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	595	18,77	15,74	96,36	652,56	0,15	3,73	22,05	0,18	107,27	255,47	72,06	3,68
	Обед													
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,15	2,27	13,96	94,60	0,09	6,60	-	0,05	23,36	54,06	21,82	0,90
291	Плов из птицы	90/160	22,52	11,18	45,57	373,33	0,18	8,17	35,00	0,18	45,12	236,66	67,15	2,33
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	30	2,25	0,87	15,15	77,43	0,05	-	-	0,02	6,90	-	-	0,54
-	Хлеб ржаной	30	1,92	0,36	9,72	50,75	0,05	-	-	0,024	10,20	-	-	1,14
	Итого за обед	732	28,97	14,70	99,60	658,11	0,38	17,60	35,00	0,27	99,78	295,12	91,37	5,27
	Итого за день		47,73	30,44	195,96	1310,67	0,53	21,33	57,05	0,45	207,05	550,59	163,43	8,95
	2 недели. Пятница													
	Завтрак													
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	180/30	30,69	23,22	58,80	567,00	0,13	0,99	136,60	0,63	410,43	451,83	55,77	1,35
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00	0,16	125,78	90,00	14,00	0,13
-	Хлеб пшеничный	35	2,63	1,02	17,68	90,34	0,06	-	-	0,02	8,05	-	-	0,63
318	Фрукт сезонный калиброванными абрикотами	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	645	39,48	27,91	134,42	949,94	0,31	22,29	156,60	0,90	560,26	597,83	153,77	3,31
	Обед													
101	Суп картофельный с пшеничной крупой	200	1,58	2,17	9,69	68,60	0,07	6,60	-	0,04	21,36	44,78	18,22	0,70
268	Котлеты из говядины с соусом сметанным с томатом	90/50	14,09	16,08	15,05	264,25	0,07	7,00	17,68	0,12	24,47	161,33	31,92	2,54
303	Каша гречневая вязкая	150	4,58	5,01	20,52	145,50	0,12	-	-	0,06	8,45	108,87	72,03	2,42
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

-	Хлеб ржаной	30	1,92	0,36	9,72	50,75	0,05	-	-	0,024	10,20	-	-	1,14
	Итого за обед	765	24,49	24,51	85,13	666,53	0,36	13,63	17,68	0,27	82,47	317,78	123,57	7,62
	Итого за день		63,97	52,42	219,55	1616,46	0,67	35,92	174,28	1,17	642,73	915,61	277,34	10,93
	2 недели. Суббота													
	Завтрак													
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
176	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
138	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	564	18,54	28,78	36,76	537,52	0,21	15,31	354,86	0,61	155,86	284,15	32,54	7,09
	Обед													
99	Суп из овощей	200	1,27	3,99	7,32	76,20	0,06	8,30	-	0,04	27,88	39,42	16,60	0,62
295	Котлеты рубленные из птицы с соусом сметанным с томатом	90/50	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	150	5,46	5,79	30,45	195,71	0,06	-	28,57	0,03	12,14	37,57	10,18	0,81
176	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
-	Хлеб ржаной	30	1,92	0,36	9,72	50,75	0,05	-	-	0,024	10,20	-	-	1,14
	Итого за обед	715	25,04	26,90	94,26	726,09	0,32	9,26	74,60	0,21	130,12	175,31	49,15	4,72
	Итого за день		43,57	55,67	131,02	1263,61	0,54	24,57	429,46	0,82	285,98	459,45	81,69	11,82
	Итого за 12 дней		583,74	508,29	2164,59	16148,99	6,97	350,47	1909,19	7,78	4502,73	7453,08	2209,49	121,69
	В среднем за один день		48,6	42,4	180,4	1345,7	0,6	29,2	159,1	0,6	375,2	621,1	184,1	10,1

Пропито, пронумеровано и скреплено
Печатью _____ (листов)
Исполнитель РайО
/ И. В. Федоров

