

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

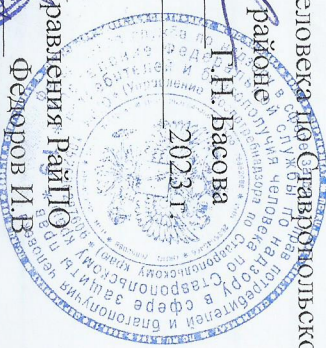
Г.Н. Басова
Г.Н. Басова

« 2023 г. »

Согласованно:

Председатель Правления РайПО
Федоров И.В.

2023 года



ПРИМЕРНОЕ

10 - дневное меню для питания обучающихся в 5 - 11 -х классов

МОУ «СОШ №2» (осенне — зимний период)

на 2023 учебный год

Утверждено:
Директор МОУ СОШ № 2
Васильченко Е. Ю

« 2023 года »



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 блюда и кулинарных изделий	Выход порции грамм	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг							
			Б	Ж	У		В1	С	А	В2	Ca	P	Mg	Fe					
	2-я возрастная группа																		
	1 неделя. Понедельник																		
	Завтрак																		
174	Каша вязкая молочная рисовая с маслом сливочным «Крестьянским» МДЖ 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	Яйцо вареное	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	100	0,40	-	9,00	44,40	0,03	10,00	-	-	16,00	11,00	9,00	2,20					
	Итого за завтрак	595	13,92	15,77	49,79	531,54	0,15	10,99	154,80	0,33	186,67	274,14	61,56	4,41					
	Обед																		
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,80	4,93	10,93	103,75	0,05	10,67	-	0,05	49,72	54,60	26,12	6,12					
287	Голубцы ленивые из говядины	120	7,59	6,24	12,85	138,22	0,08	10,77	21,04	0,08	40,56	96,93	25,94	0,91					
309	Макаронные изделия отварные	180	7,06	5,78	33,85	215,61	0,07	-	-	0,04	6,21	47,58	27,04	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	20,53	17,47	96,98	630,48	0,25	24,27	21,04	0,17	122,19	247,01	97,99	7,95					
	Итого за день		34,45	33,24	146,77	1162,02	0,40	35,26	175,84	0,50	308,86	521,15	159,55	12,36					
	1 неделя. Вторник																		
	Завтрак																		
210	Омлет натуральный	105	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	150/50/15	1,52	1,35	15,90	81,00	0,04	1,33	10,00	16,00	126,60	92,80	15,40	0,41					

-	Хлеб пшеничный	44	3,47	0,44	21,25	102,87	0,44	-	-	-	10,12	38,28	14,52	0,48
-	Банан калиброванный	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	565	17,74	20,17	80,99	578,63	0,63	21,51	277,20	16,46	224,88	345,12	125,22	3,94
	Обед													
102	Суп картофельный с бобовыми	250	6,73	5,27	16,53	148,25	0,22	5,82	-	0,07	42,67	88,10	35,57	2,05
294	Блишки рубленые из птицы с маслом сливочным «Крестьянским» МДЖ 72,5%	100/5	24,53	23,57	22,90	402,31	0,27	1,27	75,67	0,25	84,08	112,52	31,22	5,09
171	Каша вязкая рисовая	180	3,07	5,00	31,88	184,86	0,02	-	-	0,02	4,96	66,68	21,60	0,44
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
-	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	38,35	34,36	110,46	906,32	0,56	7,12	75,67	0,34	154,31	313,60	106,29	8,41
	Итого за день		56,09	54,53	191,45	1484,95	1,19	28,63	352,87	16,80	379,19	658,72	231,51	12,35
	1 неделя. Среда													
	Завтрак													
173	Каша молочная жидкая из пшеничной крупы с маслом сливочным «Крестьянским» МДЖ 72,5%	200/10	8,64	11,06	11,70	312,00	0,14	0,96	54,80	0,17	146,77	221,30	44,33	2,34
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	1,58	0,20	9,66	40,76	0,02	-	-	-	4,60	17,40	6,60	0,22
-	Хлеб ржаной	30	1,58	0,20	9,66	40,76	0,02	-	-	-	4,60	17,40	6,60	0,22
	Итого за завтрак	500	1,65	0,22	24,66	100,76	0,02	0,03	0,00	0,00	15,70	20,20	8,00	0,50
	Обед													
101	Суп картофельный с пшеничной крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	-	0,05	26,70	55,97		
294	Котлеты рубленые из птицы с маслом сливочным «Крестьянским» МДЖ 72,5%	100/5	24,53	23,57	22,90	402,31	0,27	1,27	75,67	0,25	84,08	112,52	31,22	5,09
309	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным «Крестьянским» МДЖ 72,5%	180	7,06	5,78	33,85	215,61	0,07	-	-	0,04	6,21	47,58	27,04	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	785	34,22	32,15	100,87	836,47	0,45	10,25	75,67	149,47	239,51	75,72	5,80
	Итого за день		35,87	32,37	125,53	937,23	0,47	10,28	75,67	165,17	259,71	83,72	6,30
	1 неделя. Четверг												
	Завтрак												
224	Запеканка из творога с яблоками со ступенным молоком	200/40	24,99	23,69	78,51	627,42	0,16	1,92	104,57	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	152,22	124,56	21,34	0,48
-	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	6,90	26,10	9,90	0,33
	Итого за завтрак	550	31,44	27,53	110,58	816,16	0,25	3,51	128,97	570,75	152,42	95,93	2,42
	Обед												
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	0,05	15,77	-	49,25	49,00	22,12	0,82
291	Плов из птицы	270	24,32	12,07	49,21	403,20	0,20	8,82	37,80	48,73	255,60	72,81	2,52
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	792	30,16	17,54	96,46	665,85	0,30	27,42	37,80	123,68	352,50	113,83	4,25
	Итого за день		61,60	45,07	207,04	1482,01	0,55	30,93	166,77	694,43	504,92	209,76	6,67
	1 неделя. Пятница												
	Завтрак												
294	Биточки рубленые из птицы с маслом сливочным «Крестьянским» МДЖ 72,5%	100/10	24,53	23,57	22,90	402,31	0,27	1,27	75,67	84,08	112,52	31,22	5,09
171	Каша рассыпчатая гречневая с маслом сливочным «Крестьянским» МДЖ 72,5 %	180/10	9,95	10,74	44,84	315,00	0,23	-	45,00	29,68	236,64	158,08	5,32
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	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	6,90	26,10	9,90	0,33
	Итого за завтрак	550	36,92	34,63	97,23	847,45	0,53	1,30	120,67	131,76	378,06	200,60	11,02
	Обед												
96	Рассольник ленинградский	250	2,01	5,09	11,98	107,25	0,09	8,37	-	29,15	56,72	24,17	0,92

210	Омлет натуральный с маслом сливочным «Крестьянским» МДЖ 72,5 %	130/10	9,75	17,38	1,84	202,76	0,07	0,18	227,20	0,36	72,16	158,04	11,30	1,85
73	Икра кабачковая для детского питания	60	1,63	4,31	8,72	80,28	0,02	2,80	-	0,02	54,55	33,48	10,86	0,44
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
-	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	-	6,90	26,10	9,90	0,33
-	Хлеб ржаной	20	1,58	0,20	9,66	40,76	0,02	-	-	-	4,60	17,40	6,60	0,22
-	Яблоко сезонное калиброванное	237	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	550	19,41	25,73	52,29	512,54	0,20	4,57	251,60	0,57	290,43	359,58	60,00	3,32
	Обед													
103	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,68	2,83	17,45	118,25	0,11	8,25	-	0,06	29,20	67,57	27,27	1,13
287	Голубцы ленивые из говядины	120	7,59	6,24	12,85	138,22	0,08	10,77	21,04	0,08	40,56	96,93	25,94	0,91
174	Каша пшеничная вязкая	180	7,69	9,01	45,07	292,50	0,14	-	45,00	0,07	40,60	176,02	37,87	2,98
376	Чай с сахаром	200	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
-	Хлеб ржаной	20	1,58	0,20	9,66	40,76	0,02	-	-	-	4,60	17,40	6,60	0,22
	Итого за обед	790	18,51	15,67	92,24	572,24	0,26	10,80	66,04	0,15	101,46	310,55	78,41	4,61
	Итого за день		37,92	41,40	144,53	1084,78	0,46	15,37	317,64	0,72	391,89	670,13	138,41	7,93
	2 неделя. Среда													
	Завтрак													
268	Котлета рубленая из говядины с маслом сливочным «Крестьянским» МДЖ 72,5 %	100/10	14,25	20,90	12,36	297,09	0,07	0,29	38,69	0,14	37,25	163,05	48,17	2,42
309	Макаронные изделия отварные (вермишель) с маслом сливочным «Крестьянским» МДЖ 72,5%	180/10	7,06	5,78	33,85	215,61	0,07	-	-	0,04	6,21	47,58	27,04	0,01
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	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	-	6,90	26,10	9,90	0,33
	Итого за завтрак	550	23,75	27,00	75,70	642,84	0,17	0,32	38,69	0,17	61,46	239,53	86,51	3,04
	Обед													
84	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,55	5,11	14,16	127,75	0,09	6,70	-	0,06	54,17	99,50	34,45	1,72

290	Птица, тушенная в соусе сметанном с луком	140	16,07	14,17	4,10	210,00	0,07	2,01	52,50	0,12	54,46	126,70	18,39	1,27
174	Каша вязкая пшеничная	180	7,69	9,01	45,07	292,50	0,14	-	45,00	0,07	40,60	176,02	37,87	2,98
343	Компот из свежих 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	20	1,58	0,20	9,66	40,76	0,02	-	-	-	4,60	17,40	6,60	0,22
	Итого за обед	810	30,63	28,85	110,53	826,37	0,35	9,61	97,50	0,26	172,61	441,42	109,05	7,36
	Итого за день		54,38	55,85	186,23	1469,21	0,52	9,93	136,19	0,43	234,07	680,95	195,56	10,40
	2 неделя. Четверг													
	Завтрак													
223	Запеканка из творога 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
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,16	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00	0,16	125,78	90,00	14,00	0,13
-	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,30	14,49	70,14	0,03	-	-	-	6,90	26,10	9,90	0,33
-	Йогурт питьевой 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	595	34,02	29,77	125,25	905,66	0,27	3,22	153,37	0,94	680,56	224,16	104,84	2,20
	Обед													
101	Суп картофельный с пшеничной крупой	250	1,97	2,71	12,11	85,75	0,09	8,25	-	0,05	26,70	55,97		
291	Плов из птицы	270	24,32	12,07	49,21	403,20	0,20	8,82	37,80	0,20	48,73	255,60	72,81	2,52
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
-	Хлеб ржаной	20	1,58	0,20	9,66	40,76	0,02	-	-	-	4,60	17,40	6,60	0,22
	Итого за обед	775	29,52	15,20	95,64	630,47	0,33	17,10	37,80	0,25	95,73	349,17	87,41	3,24
	Итого за день		63,54	44,97	220,89	1536,13	0,60	20,32	191,17	1,19	776,29	573,33	192,25	5,44
	2 неделя. Пятница													
	Завтрак													
294	Биточки рубленые из птицы с маслом сливочным «Крестьянским» МДЖ 72,5%	100/10	24,53	23,57	22,90	402,31	0,27	1,27	75,67	0,25	84,08	112,52	31,22	5,09

173	Каша вязкая гречневая с маслом сливочным «Крестьянским» МДЖ 72.5 %	180/10	9,95	10,74	44,84	315,00	0,23	-	45,00	0,13	29,68	236,64	158,08	5,32
143	Компот из свежих 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 завтрак	550	38,59	34,97	119,77	942,81	0,56	2,17	120,67	0,39	139,44	397,06	210,94	11,91
	Обед													
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	0,05	15,77	-	0,05	49,25	49,00	22,12	0,82
234	Биточки рубленые из филе минтая с соусом сметанным с томатом	100/50	12,16	10,25	17,45	210,00	0,08	1,24	26,25	0,14	79,77	179,41	61,81	1,49
173	Каша пшеничная вязкая	180	7,69	9,01	45,07	292,50	0,14	-	45,00	0,07	40,60	176,02	37,87	2,98
376	Чай с сахаром	200	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
-	Хлеб ржаной	20	1,58	0,20	9,66	40,76	0,02	-	-	-	4,60	17,40	6,60	0,22
	Итого за обед	820	23,08	19,68	96,84	644,02	0,26	1,27	71,25	0,21	140,66	393,03	114,28	5,18
	Итого за день		61,67	54,65	216,61	1586,83	0,82	3,44	191,92	0,60	280,10	790,09	325,22	17,09
	Итого за 12 дней		507,69	471,91	1761,90	13676,73	6,47	202,95	2000,51	22,99	4102,13	6019,96	2014,07	106,67
	В среднем за один день		50,8	47,2	176,2	1367,7	0,6	20,3	200,1	2,3	410,2	602,0	201,4	10,7



Прошито, пронумеровано и скреплено

Печатью _____ (_____) листов

Председатель Правления РайПО

I. V. Fedorov / И. В. Федоров