

Согласовано:

Заместитель 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

«21» августа 2023 г.

Утверждаю:

Директор МКОУ «ООШ № 16 п. Шешквандие»

Суслова О. В.

«21» августа 2023 года

ПРИМЕРНОЕ

Меню завтраков и обедов для обучающихся 5-11-х классов МКОУ «ООШ № 16 п. Шешквандие»
осенне-зимний период 2023-2024 учебного года

2-я возрастная группа

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

№№ реп.	Наименование блюд 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	Мg	Fe				
	Понедельник 1 неделя																	
	Завтрак:																	
183	Каша 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				
209	Яйца вареные	40	5,08	4,6	0,28	62,78	0,06	-	0,22	49,5	192,8	10,6	2,25					
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 порциями (российский)	15	3,95	3,99	0	60	0,01	0,21	78	1,83	264	426,99	10,5	0,3				
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	94,39	2,4	0,36				
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	121,05	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 прием:	732	17,72	23,66	90,92	664,76	0,228	24,34	118,2	52,25	574,1	828,68	60,35	6,15				
	Обед:																	
82	Борщ с капустой и картофелем	250	2,34	5,64	11,2	117	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	16,7	44,37	103,9	33,3	1,21				
350	Чай с сахаром	200	0,13	0,05	24,54	121	0,008	2,16	0	0,12	14,38	8,34	3,94	0,07				
	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 прием:	900	40,41	22,58	88,37	722,34	0,404	33,32	9,31	20,75	230,9	422,87	169,09	5,16				
	Итого за день:		58,13	46,24	179,3	1387,1	0,632	57,66	127,5	73	805	1251,6	229,44	11,31				
	Вторник 1 неделя																	
	Завтрак:																	
219	Омлет с зеленым горошком отварным	106/50	13,04	16,14	16,8	264	0,14	1,4	244	4,4	126,2	243,2	30,21	2,6				
379	Кофейный напиток с молоком	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	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57				
	Банан калиброванный 1 шт	200	3	1	42	192	0,1	20	0,2	0,8	24	56	80	1,2				
	Итого за прием:	610	21,11	27,47	88,89	689,98	0,438	22,7	304,2	6,61	285,2	417,4	134,11	4,52				
	Обед:																	
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	Биточки рубленые из бройлер- цыплят	100/10	15,3	29,4	15,46	388	0,1	1,04	91,4	3,81	55,54	97,5	20,8	1,42				
143	Рагу 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				
389	Чай с сахаром	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,4	14	14	8	2,8				

	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 прием:	860	28,78	53,91	94,95	999,11	0,536	32,3	168,5	12,37	189,7	327,1	112,04	8,44
	Итого за день:		49,89	49,82	183,8	1689,09	0,974	55	472,7	18,98	474,9	744,5	246,15	12,96
	Среда 1 неделя													
	Завтрак:													
238	Хлебцы рыбные (минтай филе) с маслом сливочным	100/5	15,36	8,1	8,1	166,5	0,08	5,97	9,31	1,36	62,51	259,5	77,6	1,36
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
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
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
	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:	552	22,55	21,57	69,03	562,58	0,454	30,59	49,31	19,34	136	423	134	14,22
	Обед:													
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
250	Бефстроганов из мяса говядины	100/150	30,4	46,2	10,24	580	0,1	1,48	65,6	6,88	86,6	342,3	44,9	4,8
203	Макаронные изделия отварные с маслом	180	6,88	7,29	38,38	246,6	0,07	0	36	1,8	15,3	47,3	10,26	1,026
348	Компот из сухофруктов	200	0,33	0,02	28,83	118	0,004	0,3	0	0,18	24,98	11,56	6,32	0,9
	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 прием:	900	43,54	56,62	117,6	1164,99	0,32	10,03	101,6	11,4	167,4	507,53	104,05	8,736
	Итого за день:		66,09	78,19	186,6	1727,57	0,774	40,62	150,9	30,74	303,4	930,53	238,05	22,96
	Четверг 1 неделя													
	Завтрак:													
224	Запеканка из творога с морковью со ступенным молоком	200/40	24,99	23,69	78,51	627,43	0,16	2	108,9	2	428,8	439,5	67,39	1,68
382	Какао 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 I шт	200	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	325,1	0,1	4,4
	Итого за прием	680	31,93	35,48	129,8	973,41	0,378	23,59	173,3	2,71	622,3	917,2	98,69	7,15
	Обед:													
88	Щи 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 из птицы (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
342	Чай с сахаром	200	0,16	0,16	27,9	114,6	0,01	0,9	0	0,16	14,18	4,4	5,1	0,95
	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 прием:	800	26,84	16,17	103,4	676,71	0,338	24,5	33,6	9,94	119,2	329,6	109,6	5,07
	Итого за день		58,77	51,65	233,2	1650,12	0,716	48,09	206,9	12,65	741,5	1246,8	208,29	12,22

Пятница 1 неделя														
Завтрак:														
70, 71	Овощи натуральные свежие или соленые (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	Гуляши из 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
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	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 прием:	830	28,06	39,45	126,7	982,37	0,54	28,23	280,9	7,52	519,2	644,05	267,72	7,92
	Обед:													
96	Рассолыник ленинградский 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 рубленые из говядины, запеченные с молочным соусом	100/150	5,02	13	14,13	195	0,04	1,5	84,34	0,94	109,2	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
350	Чай с сахаром	200	0,13	0,05	24,54	121	0,008	2,16	0	0,12	14,38	8,34	3,94	0,07
	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 прием:	900	14,81	24,3	103,2	722,54	0,404	33,82	10,4	20,3	210,9	306,35	113,49	3,97
	Итого за день:		42,87	63,75	229,9	1704,91	0,944	62,05	10,4	27,82	730,1	950,4	381,21	11,89
	Понедельник 2 неделя													
	Завтрак:													
182	Каша молочная из пшенной крупы с маслом сливочным	220/10	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	0,19	0,11	0	40	0,02	2,4	3	0	0,02
15	Сыр порциями (российский)	15	3,95	3,99	0	60	0,01	0,21	78	1,83	264	150	10,5	0,3
378	Чай с лимоном	200	3,88	2,36	23,55	131	0,07	0	13	1,65	11	37	14,5	0,69
	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 прием:	675	18,2	26,32	104,3	677,51	0,428	21,38	189	6,49	454,7	724,67	82,6	7,24
	Обед:													
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,57	2,78	15,69	109	0,09	6,07	0	1,46	29,5	57,7	23,8	0,1
229	Рыба (минтай), тушенная в томате с овощами	100/150	19,5	9,9	7,6	210	0,1	7,46	11,6	3,23	78,14	324,4	97,06	1,7
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
377	Чай с сахаром	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,4	14	14	8	2,8
	Хлеб пшеничный	30	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 прием:	900	30,05	18,76	91,87	682,46	0,478	39,32	11,6	22,68	178,5	549	179,86	6,87
	Итого за день:		30,85	19,56	111,5	776,46	0,478	59,32	11,6	22,68	210,5	874,1	179,96	11,27

