

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

«    » \_\_\_\_\_ 2022 г.

Утверждаю:

Директор МОУ «СОШ №3  
г. Зеленокумска»

Г.В.Иванова

«    » \_\_\_\_\_ 2023 года

## ПРИМЕРНОЕ

меню завтраков и обедов для обучающихся 5-11-х классов МОУ «СОШ № 3 г.Зеленокумска»  
на осенне-зимний период 2022-2023 учебный год

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.

№№ реп.	Наименование блюд и кулинарных изделий	Выход порции грамм	Пищевые вещества (г)			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е
	<b>Понедельник 1 неделя</b>									
	<b>Обед:</b>									
70, 71	Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	60	0.48	0.08	1.02	6	0.01	6.3	0	0.1
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1.81	4.92	13.5	117	0.05	9.17	0	1.4
	Рыба ( минтай), запечённая в сметанном соусе	90/150	30.3	10.7	0.08	195	0.08	0.2	9.31	1.4
312	Пюре картофельное	180	4.57	7.48	27.2	195	0.17	21.8	0	17
389	Сок фруктовый, ягодный в индивидуальной упаковке	200	1	0	20.2	84.8	0.02	4	0	0.4
	Хлеб пшеничный	20	1.32	0.12	9.84	46.64	0.05	0	0	0.3
	Хлеб ( ржано- пшеничный)	30	1.98	0.2	14	67.32	0.05	0	0	0.6
	<b>Итого за прием:</b>	<b>890</b>	<b>41.46</b>	<b>23.5</b>	<b>85.9</b>	<b>711.76</b>	<b>0.43</b>	<b>41.5</b>	<b>9.31</b>	<b>21</b>
	<b>Вторник 1 неделя</b>									
	<b>Обед:</b>									
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5.49	5.27	16.5	148.25	0.22	5.82	0	5.8
295	Биточки рубленые из бройлер- цыплят	90/10	15.3	25.9	14.8	324	0.1	1.04	91.4	3.8
143	Рагу из овощей	180	2.52	14.8	18.9	217	0.1	21.4	77.1	1.2
883/1	Кисель витаминный	200	-	-	15	56	-	-	-	-
	Хлеб пшеничный	20	1.32	0.12	9.84	46.64	0.05	0	0	0.3
	Хлеб ( ржано- пшеничный)	30	1.98	0.2	14	67.32	0.05	0	0	0.6
	<b>Итого за прием:</b>	<b>790</b>	<b>26.61</b>	<b>46.1</b>	<b>89</b>	<b>859.21</b>	<b>0.52</b>	<b>28.3</b>	<b>169</b>	<b>12</b>
	<b>Среда 1 неделя</b>									
	<b>Обед:</b>									
75	Икра свекольная	60	1.38	4.08	9.24	78	0.01	3.4	0	7.4



	<b>Обед:</b>									
75	Икра свекольная	60	1.42	0.06	13.7	111.18	0.01	3.4	0	7.4
99	Суп из овощей со сметаной 15% жирности	250/15	1.59	4.98	15.3	95.25	0.05	10.4	0	1.1
279	Тефтели из говядины с соусом томатным	90/150	14.1	20.7	21.3	327	0.06	0.92	43.2	3.8
303	Каша рисовая вязкая	180	7.9	12.2	73.3	435	0.02	0	0	0.2
346	Компот из апельсинов	200	0.16	0.16	27.9	114.6	0.01	0.9	0	0.2
	Хлеб пшеничный	20	1.32	0.12	9.84	46.64	0.05	0	0	0.3
	Хлеб ( ржано- пшеничный)	30	1.98	0.2	14	67.32	0.05	0	0	0.6
	<b>Итого за прием:</b>	<b>905</b>	<b>28.47</b>	<b>38.4</b>	<b>175</b>	<b>1196.99</b>	<b>0.25</b>	<b>15.6</b>	<b>43.2</b>	<b>14</b>
	<b>Вторник 2 неделя</b>									
	<b>Обед:</b>									
70, 71	Овощи натуральные свежие или соленые ( огурцы)	60	0.48	0.08	1.02	6	0.01	6.3	0	0.1
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2.57	2.78	15.7	109	0.09	6.07	0	1.5
229	Рыба ( минтай), тушенная в томате с овощами	90/150	18.2	9.6	9.6	198	0.08	5.97	9.31	1.4
312	Пюре картофельное	180	4.57	7.48	27.2	195	0.17	21.8	0	17
377	Чай с сахаром	200/15	0.13	0.02	15.2	62	0	2.83	0	0
	Хлеб пшеничный	20	1.32	0.12	9.84	46.64	0.05	0	0	0.3
	Хлеб ( ржано- пшеничный)	30	1.98	0.2	14	67.32	0.05	0	0	0.6
	<b>Итого за прием:</b>	<b>905</b>	<b>29.25</b>	<b>20.3</b>	<b>92.6</b>	<b>683.96</b>	<b>0.45</b>	<b>43</b>	<b>9.31</b>	<b>20</b>
	<b>Среда 2 неделя</b>									
	<b>Обед:</b>									
47	Квашеная капуста	60	0.85	2.52	4.23	42.85	0.02	2.8	0	0
84	Борщ с фасолью и картофелем	250	3.58	5.11	21	127.75	0.06	6.7	0	1.4
290	Птица (бройлер- цыпленок), тушенная в соусе см	90/150	17.91	17.2	5.26	229.5	0.08	3.13	56.2	9.6
303	Каша вязкая пшеничная	180	7.9	12.2	73.3	435	0.1	0	0	3.6
342	Компот из свежих плодов ( яблок)	200	0.16	0.16	27.9	114.6	0.01	0.9	0	0.2

































































Минеральные вещества (мг)

Ca	P	Mg	Fe
14	25.2	8.4	0.17
54	0.73	34.45	1.72
104	259.5	77.6	1.02
44	103.9	33.3	1.21
14	14	8	2.8
5.6	23.8	7.8	0.49
6.9	25.2	9.9	0.57
<b>243</b>	<b>452.3</b>	<b>179.5</b>	<b>7.98</b>
43	88.1	35.57	2.05
56	97.5	20.8	1.42
64	77.1	27.87	1.03
0.3	-	-	0
5.6	23.8	7.8	0.49
6.9	25.2	9.9	0.57
<b>175</b>	<b>311.7</b>	<b>101.9</b>	<b>5.56</b>
36	36.55	18.08	1.02

27	55.97	22.77	0.87
87	342.3	44.9	4.8
15	47.3	10.26	1.026
6	4.2	2.7	0.49
5.6	23.8	7.8	0.49
6.9	25.2	9.9	0.57
<b>183</b>	<b>535.3</b>	<b>116.4</b>	<b>9.266</b>
14	25.2	8.4	0.17
49	49	22.1	0.82
43	227.2	64.7	2.24
6	4.2	2.7	0.49
5.6	23.8	7.8	0.49
6.9	25.2	9.9	0.57
<b>125</b>	<b>354.6</b>	<b>115.6</b>	<b>4.78</b>
43	88.1	35.57	2.05
47	165.3	50.09	2.44
26	210.4	140.5	4.73
6	4.2	2.7	0.49
5.6	23.8	7.8	0.49
6.9	25.2	9.9	0.57
<b>135</b>	<b>516.9</b>	<b>246.6</b>	<b>10.77</b>

36	36.55	18.08	1.02
35	49.27	20.75	0.77
113	112.5	23.33	1.1
2.4	60.6	19	0.51
14	4.4	5.1	0.95
5.6	23.8	7.8	0.49
6.9	25.2	9.9	0.57
<b>212</b>	<b>312.3</b>	<b>104</b>	<b>5.41</b>
14	25.2	8.4	0.17
30	57.7	23.8	0.1
63	259.5	77.6	1.36
44	103.9	33.3	1.21
14	4.4	2.4	0.36
5.6	23.8	7.8	0.49
6.9	25.2	9.9	0.57
<b>177</b>	<b>499.7</b>	<b>163.2</b>	<b>4.26</b>
55	33.4	10.83	0.02
54	99.5	34.4	1.7
60	140.3	22.65	1.51
19	121.1	25.92	2.04
14	4.4	5.1	0.95

5.6	23.8	7.8	0.49
6.9	25.2	9.9	0.57
<b>214</b>	<b>447.7</b>	<b>116.6</b>	<b>7.28</b>
14	25.2	8.4	0.17
27	55.97	22.77	0.87
35	246.6	35.25	4.9
14	4.4	2.4	0.36
5.6	23.8	7.8	0.49
6.9	25.2	9.9	0.57
<b>102</b>	<b>381.2</b>	<b>86.52</b>	<b>7.36</b>
45	176.5	47.35	1.4
38	122.8	19.55	8.36
15	47.3	10.26	1.026
14	4.4	2.4	0.36
5.6	23.8	7.8	0.49
6.9	25.2	9.9	0.57
<b>125</b>	<b>400.1</b>	<b>97.26</b>	<b>12.21</b>



























































