

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

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

Утверждаю:

Директор МОУ «СОШ №№ 3  
г. Зеленокумска»

  
Г.В. Иванова

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023года

### ПРИМЕРНОЕ

Меню завтраков и обедов для обучающихся 5-11-х классов МОУ «СОШ № 3 г. Зеленокумска»  
осенне-зимний период 2023-2024 учебного года  
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.







	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
	<b>Итого за прием:</b>	<b>800</b>	<b>27,48</b>	<b>16,17</b>	<b>106,7</b>	<b>692,71</b>	<b>0,338</b>	<b>30,5</b>	<b>33,6</b>	<b>9,99</b>	<b>133</b>	<b>354,8</b>	<b>118</b>	<b>5,24</b>
	<b>Пятница 1 неделя</b>													
	<b>Обед:</b>													
321	Капустя тушеная	60	1,17	0,95	4,52	31,18	0,02	12,87	-	41,59	30,1	15,49	0,61	0,17
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	Коллеты рубленные из говядины, запеченные с молочными соусом	90/50	5,02	13	14,13	195	0,04	1,5	84,34	0,94	109,2	87,01	32,28	0,63
171	Капша гречневая рассыпчатая	180	9,96	10,74	44,84	315	0,24	0	45	3,6	29,69	236,6	158,08	5,32
350	Кисель из ягод свежемороженых	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
	<b>Итого за прием:</b>	<b>900</b>	<b>22,26</b>	<b>30,23</b>	<b>128</b>	<b>904,02</b>	<b>0,494</b>	<b>24,9</b>	<b>10,4</b>	<b>48,79</b>	<b>226,4</b>	<b>454,54</b>	<b>238,88</b>	<b>8,25</b>
	<b>Понедельник 2 недели</b>													
	<b>Обед:</b>													
75	Икра свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111,18	0,01	3,4	0	7,38	35,53	36,55	18,08	1,02
99	Суп из овощей со сметаной 15% жирности	250/15	1,59	4,98	9,15	95,25	0,05	10,37	0	1,14	34,85	49,27	20,75	0,77
279	Тертлги из говядины с соусом томатным	90/50	9,96	11,14	13,04	192,18	0,06	0,92	43,17	3,81	112,5	112,5	23,33	1,1
303	Капша рисовая вязкая	180	9,96	10,74	44,84	315	0,24	0	45	3,6	29,69	236,6	158,08	5,32
342	Компот из апельсинов	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
	<b>Итого за прием:</b>	<b>905</b>	<b>26,39</b>	<b>27,4</b>	<b>132,5</b>	<b>942,17</b>	<b>0,468</b>	<b>15,59</b>	<b>88,17</b>	<b>16,98</b>	<b>239,3</b>	<b>488,32</b>	<b>243,04</b>	<b>10,22</b>
	<b>Вторник 2 недели</b>													
	<b>Обед:</b>													
70, 71	Овощи натуральные свежие или соленые ( огуры)	60	0,48	0,08	1,02	6	0,01	6,3	0	0,05	13,78	25,2	8,4	0,17
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
295	Коллеты рубленные из бройлер- цыплят	90/5	15,3	29,4	15,46	388	0,1	1,04	91,4	3,81	55,54	97,5	20,8	1,42
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
	<b>Итого за прием:</b>	<b>900</b>	<b>26,33</b>	<b>38,34</b>	<b>100,8</b>	<b>866,46</b>	<b>0,488</b>	<b>39,2</b>	<b>91,4</b>	<b>23,31</b>	<b>169,7</b>	<b>347,3</b>	<b>112</b>	<b>6,76</b>
	<b>Среда 2 недели</b>													
	<b>Завтрак:</b>													
75	Икра морковная	60	1,42	0,06	13,72	111,18	0,01	3,4	0	7,38	35,53	36,55	18,08	1,02
268	Коллеты из мяса говядины	90/5	6,8	15,46	8,79	203	0,19	2,32	1,68	27,9	98,1	91,9	30,12	1,11
203	Вершель отварная с маслом	180	5,64	5,99	31,46	202,2	0,06	0	22,14	1,5	12,55	38,8	8,4	0,84
377	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
	Хлеб пшеничный	40	1,98	0,2	14,01	67,32	0,048	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	<b>Итого за прием:</b>	<b>585</b>	<b>15,97</b>	<b>21,73</b>	<b>83,18</b>	<b>645,7</b>	<b>0,308</b>	<b>8,55</b>	<b>23,82</b>	<b>37,38</b>	<b>167,3</b>	<b>196,85</b>	<b>68,9</b>	<b>3,9</b>
	<b>Обед:</b>													
75	Икра морковная	60	1,42	0,06	13,72	111,18	0,01	3,4	0	7,38	35,53	36,55	18,08	1,02



84	Борщ с фасолью и картофелем	250	3,56	5,11	14,16	127,75	0,06	6,7	0	1,39	54,17	99,5	34,4	1,7
290	Птица (бройлер-пышенок), тушенная в соусе сметанном с луком	90/50	17,91	15,18	5,26	229,5	0,075	3,13	56,2	9,57	59,8	140,29	22,65	1,51
303	Каша вязкая пшеничная	180	4,8	5,09	29,46	189	0,1	0	0	3,62	18,77	121,14	25,92	2,04
342	Компот из свежих яблок	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
	<b>Итого за прием:</b>	<b>890</b>	<b>31,15</b>	<b>25,92</b>	<b>114,4</b>	<b>885,99</b>	<b>0,353</b>	<b>14,13</b>	<b>56,2</b>	<b>23,01</b>	<b>195</b>	<b>450,88</b>	<b>123,85</b>	<b>8,28</b>
	<b>Четверг 2 недели</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	0,05	13,78	25,2	8,4	0,17
101	Суп картофельный с пшеничной 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
259	Жаркое по-домашнему из говядины	90/160	22,21	24,81	22,74	525,26	0,05	1,47	0	1,47	34,9	246,64	35,25	4,9
377	Чай с лимоном	200	3,01	2,88	15,95	100,6	0,04	1,3	20	0,8	125,7	90	14	0,13
	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
	<b>Итого за прием:</b>	<b>840</b>	<b>30,97</b>	<b>30,8</b>	<b>75,67</b>	<b>831,57</b>	<b>0,248</b>	<b>17,32</b>	<b>20</b>	<b>4,57</b>	<b>213,6</b>	<b>466,81</b>	<b>98,12</b>	<b>7,13</b>
	<b>Пятница 2 недели</b>													
	<b>Обед:</b>													
321	Капуста тушеная	60	1,17	0,95	4,52	31,18	0,02	12,87	-	41,59	30,1	15,49	0,61	0,17
108	Суп картофельный с клецками	250	8,6	8,4	14,33	167,25	0,1	9,11	15	5,56	45,3	176,52	47,35	1,4
280	Фрикадельки из говядины в соусе сметанном	90/50	13,32	18,11	16	284,8	0,05	0,18	26,09	3,96	37,86	122,84	19,55	8,36
203	Макаронные изделия отварные с маслом	180	5,64	5,99	31,46	202,2	0,06	0	22,14	1,5	12,55	38,8	8,4	0,84
377	Чай с сахаром	200	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
	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
	<b>Итого за прием:</b>	<b>910</b>	<b>32,16</b>	<b>33,79</b>	<b>105,4</b>	<b>861,39</b>	<b>0,328</b>	<b>24,99</b>	<b>63,23</b>	<b>53,51</b>	<b>152,5</b>	<b>407,05</b>	<b>96,01</b>	<b>12,19</b>
	<b>Итого за весь период:</b>		#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####
	<b>В среднем 1 день</b>		#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####

