

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.

Утверждено:

И.о.директора МКОУ «ООПН №18 х.Кононов»

З.Н.Грень

« ____ » _____ 2024 года

ПРИМЕРНОЕ

меню завтраков для обучающихся 5-9-х классов МКОУ «ООШ № 18 ____»

на период 2024-2025 учебный год

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.

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	9,0	0,57	
Итого в индивидуальной упаковке	200	4,4	3	6,5	70	0,1	12,5	0,2	0,5	15	35	30	0,8	
Итого за прием:	614	23,56	30,91	53,16	586,12	0,568	19,09	6,48	5,51	272,1	415,8	112,8	4,66	
Обен:														
70 Омолчи натуральные свежие или соленые (отруца)	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	
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	
105 Рис пропаренный	150	3,64	4,29	36,67	199,95	0,02	0	0	0,17	2,41	60,6	19	0,51	
189 Сок фруктовый (яблочный) в индивидуальной упаковке	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,4	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	9,0	0,57	
Итого за прием:	870	30,49	17,37	105	723,71	0,338	23,83	11,6	6,2	150,3	530,9	175,96	6,34	
Итого за день:		54,05	48,28	158,2	1309,83	0,906	42,92	76,4	11,71	422,4	946,7	286,76	11	
Средня 2 недели														
Завтрак:														
208 Котлеты из мяса говядины	100/10	6,8	15,46	8,79	203	0,19	2,32	1,68	27,9	98,1	91,9	30,12	1,11	
201 Вермишель 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	
338 Яблоко сезонное калиброванное 1 шт	200	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	0	32	22	0,1	4,4	
Итого за прием:	790	15,35	22,47	89,06	628,52	0,298	25,15	23,82	30	163,8	182,3	50,92	7,28	
Обен:														
47 Каменная капуста	60	1,6	4,2	8,6	80,2	0,02	2,8	0	0	54,6	33,4	10,81	0,02	
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 Пшеница (бейкер-патенток), тушенная в масле со сметаной с луком	100/150	17,91	15,18	5,26	229,5	0,075	3,13	56,2	9,57	59,8	140,29	22,65	1,51	
301 Капша вякая пшеничная	180	4,8	5,09	29,46	189	0,1	0	0	3,62	18,77	121,14	25,02	2,04	
342 Компот из свежемороженых ягод	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:	890	31,33	30,06	109,2	855,01	0,363	13,53	56,2	15,63	156,3	214	447,73	116,6	7,28
Итого за день:		46,08	52,53	198,3	1483,53	0,661	38,68	80,02	45,63	377,8	630,03	167,52	14,56	
Четверг 2 недели														
Завтрак:														
223 Запеканка из творога со ступенчатым молоком	200/40	35	26,53	67,2	648	0,1	2,57	83,25	4,67	232,6	253,4	40,17	1,65	
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	
Итого в индивидуальной упаковке	200	4,4	3	6,5	70	0,1	12,5	0,2	0,5	15	35	50	0,8	
Итого за прием:	680	44,47	39,86	103,8	951,98	0,398	16,37	143,5	6,58	382,6	406,6	114,07	3,17	
Обен:														
70 Омолчи натуральные свежие или соленые (отруца)	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	22,7	0,87	
259 Жаркое по-домашнему из говядины	100/280	22,21	24,81	22,74	525,26	0,05	1,47	0	1,47	34,9	246,64	35,25	4,9	
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	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:	840	28,29	27,94	88,55	848,97	0,212	16,32	0	3,95	112,9	388,37	90,44	7,9	
Итого за день:		72,76	67,8	192,3	1800,95	0,61	32,69	143,5	10,53	495,4	794,97	204,51	11,07	
Пятница 2 недели														
Завтрак:														
75 Яйца свежесырые	60	1,42	0,06	13,72	111,18	0,01	3,4	0	7,38	35,53	36,55	18,08	1,02	
295 Рыбочка рубленые из бройлер- птицы	100/10	15,3	29,4	15,46	388	0,1	1,04	4,5	3,81	55,54	97,5	20,8	1,42	
303 Капша дрсневная вякая	180	9,96	10,74	44,84	315	0,24	0	4,5	3,6	29,69	236,6	158,08	5,32	
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	
Батат калиброванный 1 шт	200	3	1	4,2	192	0,1	20	0,2	0,8	24	56	80	1,2	
Итого за прием:	800	35,99	44,4	155,8	1220,74	0,588	25,74	156,6	17,28	283	565,65	308,66	10,15	
Обен:														
321 Капустя тушенная	60	1,17	0,95	4,52	31,18	0,02	12,87	-	41,59	30,1	15,49	0,61	0,17	

108	Сум капиталовенити с кредитови	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	Финансиран из гондони в соопе сметани	100/170	13,32	18,11	16	284,8	0,05	0,18	26,09	3,96	37,86	122,84	19,55	8,36
293	Материјални извештаи отворени с милион	180	5,64	5,99	31,46	202,2	0,06	0	22,14	1,5	12,55	38,8	8,4	0,84
342	Косови из сепежа илени	200	0,16	0,16	27,9	114,6	0,01	0,9	0	0,16	14,18	4,4	5,1	0,95
	Хиет пиничи	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0	0	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49
	Хиет (равно-пипичи)	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 отпени	910	32,19	33,93	118,1	913,99	0,338	23,06	63,23	53,66	152,5	407,05	98,71	12,78
	Итого за депа	6818	78,33	273,9	2134,73	0,926	48,8	219,8	70,94	435,5	972,7	407,37	22,93	
	Итого за депа илени	555,2	567,4	2079	16396,04	7,969	49,41	143,3	32,8,5	513,6	956,3	2641,5	150,7	
	В средени 1 депа	55,52	56,74	207,9	1639,604	0,797	49,41	143,3	32,85	513,6	956,3	2641,5	15,07	