

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

«20» 08 2024 г.

Утверждаю:

И.о. директора МКОУ «ООШ №18

х.Кононов»


З.Н. Гурень

«20» 08 2024 года



ПРИМЕРНОЕ

меню завтраков для обучающихся 1-4-х классов МКОУ «ООШ № 18»
на период 2024-2025 учебного 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.

№ п/п	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	Е	Са	Р	Мg	Fe				
Получательник 1 несутя																		
Итого за прием:																		
181	Молоко вязкая, молочная из дыня с маслом	200/10	5,7	6,8	41,7	252,6	0	1,3	0	0,3	61,8	108,3	35,2	0,5				
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				
13	Сыр твердый (российский)	15	3,95	3,99	0	60	0,01	0,21	78	1,83	26,4	150	10,5	0,3				
176	Сыр 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																		
Итого за прием:																		
70	Молоко сгущенное кашированное 1 шт	300	1,98	0,2	14,01	67,32	0,05	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57	4,4				
Итого за прием:																		
665			12,64	19,06	90,64	601,98	0,17	24,34	118	2,75	381,3	312,9	58,1	6,15				
Обед:																		
70	Мясни ингушские свежие или соевые (отурыя)	60	0,48	0,08	1,02	6	0,01	6,3	0	0,05	13,78	25,2	8,4	0,17				
81	Пюре 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				
217	Рыба (ингуш), запеченная в собственном соку	90/140	30,3	10,73	0,075	185	0,08	0,2	9,31	1,36	104,2	259,5	77,6	1,02				
117	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,2	0	1	36,97	86,59	27,7	1				
148	Компот из сухофруктов	200	0,33	0,02	28,83	118	0	0,3	0	0,18	24,98	11,56	6,32	0,9				
Хлеб пшеничный																		
Итого за прием:																		
30			1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0	0	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49				
Хлеб (ржанно-пшеничный)																		
Итого за прием:																		
850			39,81	21,59	85,42	677,21	0,38	34,17	9,31	4,87	246,6	432,58	172,2	5,87				
Итого за день:																		
			52,45	40,65	176,1	1279,19	0,55	58,51	127	7,62	627,9	745,48	230,3	12,02				
Получательник 1 несутя																		
Завтрак:																		
101/11	Омлет ингушский с горошком отварным ошпаренным	156	11,7	16,8	5,1	217,5	0,2	5	0,2	4	90	204,4	23,8	2,3				
178	Кефирный 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																		
Итого за прием:																		
200			4,4	3	6,5	70	0,1	12,5	0,2	0,5	15	35	50	0,8				
Итого за прием:																		
596			20,51	30,05	37,52	500,8	0,5	18,8	60,4	5,62	238,7	356,2	95,6	3,74				
Обед:																		
47	Капшная капуста	60	1,6	5,27	8,6	80,2	0,02	2,8	0	0	54,6	33,4	10,83	0,02				
102	Суп картофельный с горошком	250	5,49	4,22	16,53	148,25	0,22	5,82	0	5,82	42,67	88,1	35,57	2,05				
295	Выпечка рубленые из брокколи-пыльца	90/5	11,38	11,1	5,15	209,8	0,01	0,8	70,6	5,9	42,9	75,37	16,07	1,09				
141	Рыбу из овощей	150	2,34	3,69	13,49	213	0,09	18,75	69	18,8	55,7	67,5	24,39	0,9				
189	Сок фруктовый (ягодный) в индивидуальной упаковке	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,4	14	14	8	2,8				
Хлеб пшеничный																		
Итого за прием:																		
30			1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0	0	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49				
Хлеб (ржанно-пшеничный)																		
Итого за день:																		
805			25,11	24,58	87,82	940,01	0,46	32,17	140	31,8	222,37	327,37	112,6	7,92				
Среды 1 несутя																		
Итого за прием:																		
			45,62	49,82	125,3	1440,81	0,96	50,97	200	37,4	461,07	683,57	208,2	11,66				
Завтрак:																		
214	Котлета рыбная с маслом	90/5	13,3	12,43	10,4	206,7	0,08	1	9,31	1,36	53	259,5	32	1				
112	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,2	0	1	36,97	86,59	27,7	1				
177	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				
Хлеб пшеничный																		
Итого за прием:																		
30			1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0	0	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49				
Хлеб (ржанно-пшеничный)																		
Итого за прием:																		
502			19,79	17,57	69,89	519,91	0,32	22,03	9,31	3,26	116,67	399,49	79,8	3,42				
Обед:																		
75	Нарва свекольная	60	1,42	0,06	13,72	111,18	0,01	3,4	0	7,38	38,53	36,55	18,08	1,02				
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				
290	Брефротанов из мяса говядины	90/140	19,76	3,0	6,65	377	0,06	1,79	0	8,72	56,32	222,5	29,18	3,12				
101	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,64	5,99	31,46	202,2	0,06	0	22,1	1,5	12,55	38,8	8,4	0,84				
148	Компот из сухофруктов	200	0,33	0,02	28,83	118	0	0,3	0	0,18	24,98	11,56	6,32	0,9				
Хлеб пшеничный																		
Итого за прием:																		
30			1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0	0	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49				
Хлеб (ржанно-пшеничный)																		
Итого за прием:																		
850			32,42	39,1	116,6	1008,09	0,28	13,74	22,1	20	168,58	414,38	102,5	7,81				

Итого за день:														
Четверг 1 неделя														
Завтрак:														
72	Завтрак на творога с яблоками со сухим молоком	200/40	35	26,53	67,2	648	0,1	2,57	83,3	4,67	232,58	253,4	401,7	1,65
73	Завтрак на творога с яблоками со сухим молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4	0,1	157,2	124,4	3	0,02
182	Масло сливочное (крестьянское)МДЖ-72,5%	10	0,08	7,25	0,13	66,06	0,11	0	40	0,02	2,4	9,9	0,57	0,48
14	Масло сливочное (крестьянское)МДЖ-72,5%	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,05	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,1	4,4
	Хлеб пшеничный	200	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	32	22	71,47	7,12	
	Яблоко сезонное калиброванное 1 шт	680	41,94	38,52	118,5	993,98	0,32	24,16	148	5,38	426,08	428	71,47	7,12
Итого за прием:														
	Обед:	60	0,48	0,08	1,02	6	0,01	6,3	0	0,05	13,78	25,2	8,4	0,17
74	Овощи натуральные свежие или соевые (помидоры)	250	1,76	4,95	7,9	89,75	0,05	15,8	0	1,09	49,25	49	22,1	0,82
88	Щи из свежей капусты с картофелем	90/270	21,62	10,74	43,74	358,4	0,18	7,8	33,6	7,8	43,31	227,2	64,7	2,24
89	Щи из свежей капусты с картофелем	200	0,16	0,16	27,9	114,6	0,01	0,9	0	0,16	14,18	4,4	5,1	0,95
291	Пшеница из тринды (брокер- папик)	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0	0	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49
142	Компот из свежих яблок (яблоко)	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,05	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57	0,48
	Хлеб пшеничный	830	27,32	16,25	104,4	682,71	0,35	30,8	33,6	9,99	133,02	354,8	118	5,24
	Хлеб (ржанно-пшеничный)		69,26	54,57	222,9	1676,69	0,67	54,96	181	15,4	559,1	782,8	189,5	12,36
Итого за прием:														
Пятица 1 неделя														
Завтрак:														
76	Овощи натуральные свежие или соевые (огурцы)	60	0,48	0,08	1,02	6	0,01	6,3	0	0,05	13,78	25,2	8,4	0,17
76	Овощи натуральные свежие или соевые (огурцы)	90/140	8,69	14,69	27,78	277,71	0,06	0,42	103	0,42	62,9	109,5	14,32	1,37
260	Угши из говядины	150	8,85	9,56	39,86	280	0,21	0	40	3,6	26,39	210,35	140,5	4,73
171	Капша гречневая расщипанная	200	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
877	Чай с сахаром	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,05	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57	0,48
	Хлеб пшеничный	200	3	1	42	192	0,1	20	0,2	0,8	24	56	80	1,2
	Батон калиброванный 1 шт	780	23,13	25,55	139,9	885,03	0,43	29,55	143	5,47	148,17	430,65	255,5	8,4
Итого за прием:														
	Обед:	60	1,17	0,95	4,52	31,18	0,02	12,87	-	41,6	30,1	15,49	0,61	0,17
321	Капуста тушеная	250	5,49	5,27	16,53	148,25	0,22	5,82	0	5,82	42,67	88,1	35,57	2,05
96	Рассолник ленинградский со сметаной 15% жир.	90/130	13,62	16,28	14,71	263,2	0,08	0,92	20,3	3,8	47,35	165,26	50,09	2,44
273	Котлета рубленная из говядины, запеченная с молочным соусом	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,2	0	1	36,97	86,59	27,7	1
112	Пюре картофельное	200	0,13	0,05	24,54	121	0,01	2,16	0	0,12	14,38	8,34	3,94	0,07
350	Кисель из ягод свежзамороженных	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0	0	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,05	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57	0,48
	Хлеб (ржанно-пшеничный)	840	26,77	27,67	104,6	814,84	0,57	39,97	20,3	53,2	183,97	412,78	135,6	6,79
Итого за прием:														
	Ужин:		49,9	53,22	244,5	1699,87	0,994	69,52	163,2	58,7	332,14	843,43	391,13	15,19
Итого за день:														
Понедельник 2 неделя														
Завтрак:														
182	Капша молочная из пшеничной крупы с маслом сливочным	200/10	7,51	11,72	37,05	285	0,19	1,17	58	2,4	138,1	184,37	47,6	1,23
14	Масло сливочное (крестьянское)МДЖ-72,5%	15	0,08	7,25	0,13	66,06	0,11	0	40	0,02	2,4	3	0	0,02
15	Сыр топленый (грозненский)	200	3,95	3,99	0	60	0,01	0,21	78	1,83	26,4	150	10,5	0,3
376	Чай с сахаром	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,05	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57	0,48
	Хлеб пшеничный	200	0,8	0,8	19,6	94	0	20	0	32	22	71,47	7,12	
	Яблоко сезонное калиброванное 1 шт	665	14,45	23,98	85,99	634,38	0,36	24,21	176	4,85	457,6	388,97	70,5	6,88
Итого за прием:														
	Обед:	60	1,42	0,06	13,72	111,18	0,01	3,4	0	7,38	35,53	36,55	18,08	1,02
75	Икра свекольная	250	5,49	5,27	16,53	148,25	0,22	5,82	0	5,82	42,67	88,1	35,57	2,05
102	Суп картофельный с горохом	90/140	8,82	9,8	11,16	167,82	0,06	0,48	39	4,36	27,95	98,26	19,5	0,81
279	Тфтели из говядины с соусом томатным	150	8,85	9,56	39,86	280	0,21	0	40	3,6	26,39	210,35	140,5	4,73
171	Капша гречневая расщипанная	200	0,33	0,02	28,83	118	0	0,3	0	0,18	24,98	11,56	6,32	0,9
148	Компот из сухофруктов	20	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57	0,48
	Хлеб пшеничный	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,05	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57	0,48
	Хлеб (ржанно-пшеничный)	850	28,21	25,03	134	939,21	0,6	10	79	22,2	170,02	493,82	237,7	10,57
Итого за прием:														
	Ужин:		42,66	49,01	219,9	1573,59	0,96	34,21	255	27,1	627,62	882,79	308,2	17,45
Итого за день:														
Вторник 2 неделя														
Завтрак:														

219	Омлет натуральный	106	10,1	16,7	1,9	198,1	0,1	0	0,2	3,4	80	173,4	13,3	1,9
	Икра кабачковая для детского питания	60	1,6	0,1	3,2	19,4	0,1	5	0	0,6	10	31	10,5	0,4
182	Кавео с молоком	200	4,08	3,54	17,38	118,6	0,06	1,39	24,4	0,1	152,2	124,4	21,3	0,48
14	Масло сливочное (крестьянское)М/ДЖ-72,9%	10	0,08	7,25	0,13	66,06	0,11	0	40	0,02	2,4	3	0	0,02
	Хлеб пшеничный	30	1,32	0,12	9,84	46,64	0,05	0	0	0,3	5,6	23,8	7,8	0,49
	Хлеб (ржаное-пшеничный)	20	1,98	0,2	14,01	67,32	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Йогурт 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:	656	23,56	30,91	53,16	586,12	0,57	19,09	64,8	5,51	272,1	415,8	112,8	4,66
	Обед:													
70, 71	Овоши натуральные свежие или солёные (огурцы)	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 макаронами из пшеницы и картофелем	250	2,57	2,78	15,69	109	0,09	6,07	0	1,46	29,5	37,7	23,8	0,1
229	Рыба (минтай), тушенная в томате с овощами	90/140	13,36	8,1	8,1	166,5	0,08	5,97	9,31	1,36	62,51	259,5	77,6	1,36
305	Рис отваренный	130	3,64	4,29	36,67	199,95	0,02	0	0	0,17	2,41	60,6	19	0,51
389	Сок фруктовый (ягодный) в индивидуальной упаковке	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,4	14	14	8	2,8
	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 (ржаное-пшеничный)	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Итого за прием:	850	26,35	15,57	105,5	680,21	0,32	22,34	9,31	4,33	134,7	466	154,5	6
	Итого за день:		30,75	18,57	112	750,21	0,42	34,84	9,51	4,83	149,7	501	204,5	6,8
	Среда 2 недели													
	Завтрак:													
268	Котлеты 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	Вермишель отварная с маслом	150	5,64	5,99	31,46	202,2	0,06	0	22,1	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	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
338	Яблоко сезонное калиброванное 1 шт	150	0,6	0,6	14,7	67,62	0,03	10	-	-	16	11	9	2,2
	Итого за прием:	625	15,15	22,27	84,16	602,14	0,33	15,15	23,8	30	147,75	171,3	59,82	5,08
	Обед:													
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- цыпленок), тушенная в соусе сметанном с луком	90/140	15,52	13,16	4,56	198,9	0,06	2,71	48,8	8,29	51,83	121,56	19,63	1,31
303	Каши вязкая пшеничная	150	0	4,24	24,55	152,4	0,08	0	0	0,9	15,6	100,9	21,6	1,7
342	Компот из свежемороженой 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 (ржаное- пшеничный)	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Итого за прием:	850	27,96	23,05	108,7	818,79	0,32	13,71	48,8	19	183,81	411,91	116,5	7,74
	Итого за день:		43,11	45,32	192,9	1420,93	0,65	28,86	72,6	49	331,56	583,21	176,3	12,82
	Четверг 2 недели													
	Завтрак:													
223	Запеканка из творога со ступенчатым молоком	200/40	3,5	26,53	67,2	648	0,1	2,57	83,3	4,67	232,58	253,4	40,17	1,65
379	Кефирный 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)М/ДЖ-72,9%	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	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Йогурт 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	0,4	16,37	143	6,58	382,58	406,6	114,1	3,17
	Обед:													
70,71	Овоши натуральные свежие или солёные (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	90/270	27,65	13,7	31,5	525,26	0,05	1,47	0	1,47	34,9	246,64	35,25	4,9
348	Компот из сухофруктов	200	0,13	0,02	28,83	118	0	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 (ржаное- пшеничный)	30	1,98	0,2	14,01	67,32	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Итого за прием:	850	33,73	16,83	97,31	848,97	0,21	16,32	0	3,95	112,86	388,37	90,44	7,9
	Итого за день:		78,2	86,69	201,1	1800,95	0,61	32,69	143	10,5	495,44	794,97	204,5	11,07
	Пятница 2 недели													
	Завтрак:													
75	Икра свекольная	60	1,43	0,06	13,72	111,18	0,01	3,4	0	7,38	35,53	36,55	18,08	1,02
295	Выпечка рушакные из бройлер- цыпленка	90/9	11,38	11,1	5,15	299,8	0,01	0,8	70,6	5,9	42,9	75,37	16,07	1,09
303	Каши протертая вязкая	150	3,64	4,29	36,67	199,95	0,02	0	0	0,17	2,41	60,6	19	0,51

377	Чай с лимоном	2900,7	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	0,05	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:	762	22,87	16,79	136,6	978,89	0,24	27,03	70,8	15,2	131,54	281,92	153,3	5,24
	Обед:													
321	Капуста тушеная	60	1,17	0,95	4,52	31,18	0,02	12,87	-	41,6	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 соус сметанном	990/140	13,32	18,11	16	284,8	0,05	0,18	26,1	3,96	37,86	122,84	19,55	8,36
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,64	5,99	31,46	202,2	0,06	0	22,1	1,5	12,55	38,8	8,4	0,84
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	0,05	0	0	0,59	6,9	25,2	9,9	0,57
	Итого за прием:	850	32,19	33,93	118,1	913,99	0,338	23,06	63,23	53,7	152,49	407,05	98,71	12,78
	Итого за день:		55,06	50,72	254,7	1892,88	0,576	50,09	134	68,8	284,03	688,97	251,96	18,02
	Итого за весь период:		519,2	475,2	1936	15063,12	6,98	450,4	1318	303	4153,8	7320,1	2347	128,6
	В среднем 1 день		51,92	47,52	193,6	1506,312	0,7	45,04	132	30,3	415,38	732,01	234,7	12,86