

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель начальника отдела
санитарного надзора Управления
Роспотребнадзора по СК

(М.И. Сорокина)

« _____ » _____ 2025 год

СОГЛАСОВАНО:

Начальник управления образования
администрации Грачевского муниципального
округа СК

(Н. В. Ширинян)

« _____ » _____ 2025 год

УТВЕРЖДАЮ:

Генеральный директор ООО «Северная Пальмира»

(В. С. Цормутян)

« _____ » _____ 2025 год

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ОБЕДОВ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЙ ГРАЧЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ

(на период с 01.04.2025г. по 31.05.2025 учебного года)

МКОУ «СОШ№1» с. Грачевка, МКОУ «СОШ№2» с. Бешпагир, МКОУ «СОШ№3» с. Кугульта,
МКОУ «СОШ№4» с. Красное, МКОУ «СОШ№5» с. Сергиевское, МКОУ «СОШ№6» с. Спицевка, филиал
МКОУ «СОШ№6» п. Новоспицевский, МКОУ «СОШ№7» с. Старомарьевка, МКОУ «СОШ№8» с. Тугулук,
МКОУ «СОШ №9» п. Верхняя Кугульта, МКОУ «СОШ№10» х. Октябрь.

Меню составлено на основании сборника рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников, 2017 года издания.

Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Витамины				Минеральные вещества		Mg	Fe
							В1	С	А	Е	Са	Р		
1день														
	Обед													
75	Свекла тушеная	60	0,78	4,66	5,98	67,8	0,03	15,87	0.005	0,65	46	32,35	15,33	0,8
84	Борщ с капустой и картофелем	250	3,56	5,12	14,17	127,75	0,1	6,7	0	3,1	54,18	99,5	34,45	1,73
290	Бройлер-цыпленок, тушеный в сметанном соусе с томатом	90/50	10,92	9,83	4,3	149,35	0,055	2,09	38,96	0	40,32	88,04	4,93	0,76
202	Макаронные изделия отварные	180	7,33	6,4	41,73	254,66	0,13	0	0	1,06	9,33	14,66	48	1,06
г/п	Сок яблочный	200	1	0,2	19,6	83,4	0	4	0	0	8	14	8	2,8
г/п	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	24	169	0	0	0	0,14	11,2	54	0,72	0,12
г/п	Хлеб ржаной	30	2	0,3	10	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	26,1	5,7	1,2
	Итого:	910	28,79	26,91	119,78	913,16	0,415	28,66	38,96	5,65	174,43	328,65	117,13	8,47

2 день														
№	Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Витамины				Минеральные вещества		Mg	Fe
							B1	C	A	E	Ca	P		
	Обед													
87	Щи из свежей капусты и картофеля	250	1,8	5	6,9	86,6	0	33,4	0,2	2,2	19,3	51,5	22,13	0,83
229	Рыба (минтай), тушеная в томате с овощами	90/50	9,69	5,25	3,38	104,89	0,055	3,65	4,71	0,022	34,14	117,2	26,64	0,6
75	Морковь тушеная	60	0,78	4,66	5,98	67,8	0,03	15,87	0.005	0,65	46	32,35	15,33	0,8
310	Картофель отварной	180	3,81	5,76	30,68	189,7	0,21	27,99	0	0,016	19,52	106,25	39,08	1,55
349	Компот из сухофруктов	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	2	9,4	0	0
г/п	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	24	169	0	0	0	0,14	11,2	54	0,72	0,12
г/п	Хлеб ржаной	30	2	0,3	10	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	26,1	5,7	1,2
	Итого:	910	21,28	21,37	100,34	756,59	0,395	80,91	4,91	3,728	137,56	396,8	109,6	5,1

3 день

№	Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Витамины				Минеральные вещества		Mg	Fe
							В1	С	А	Е	Ca	Р		
	Обед													
102	Суп картофельный с горохом	250	5,97	5,52	20,14	155,67	0,1	11	0,2	0,2	22	30	35,51	87,55
295	Котлета рубленая из бройлер- цыпленка с соусом сметанным	90/50	16	19,94	12,87	292,16	0	1,64	0,12	0,66	10,35	177,9	21,28	1,34
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,38	7,781	51,03	320,97	0	0	0	0,4	58,94	245,69	181	6,08
350	Кисель из сухофруктов	200	0,1	0	26,9	110,2	0	3	0	0	5	15,2	0,1	0,1
75	Свекла тушеная	60	0,78	4,66	5,98	67,8	0,03	15,87	0,005	0,65	46	32,35	15,33	0,8
г/п	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	24	169	0	0	0	0,14	11,2	54	0,72	0,12
г/п	Хлеб ржаной	30	2	0,3	10	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	26,1	5,7	1,2
	Итого:	910	38,43	38,601	150,92	1177	0,23	31,51	0,32	2,75	158,89	581,24	259,64	97,19

4 день

№	Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Витамины				Минеральные вещества		Mg	Fe
							В1	С	А	Е	Ca	Р		
	Обед													
101	Суп крестьянский с крупой	250	1,7	2,7	13,3	85,2	0,1	16,5	0,2	0,3	23,6	55,1	14,18	0,58
291	Плов из бройлер-цыпленка	90/270	23,1	23,8	22	394,1	0,1	4,8	0,3	0, 0	32,3	239	42,3	2,1
50	Консервы овощные закусочные икра кабачковая (порции)	60	1,14	5,34	4,62	71,4	0	4,2	0	0,6	4,62	22,2	9	0,4
349	Компот из сухофруктов	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	2	9,4	0	0
г/п	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	24	169	0	0	0	0,14	11,2	54	0,72	0,12
г/п	Хлеб ржаной	30	2	0,3	10	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	26,1	5,7	1,2
	Итого:	860	31,14	32,54	93,32	858,3	0,3	25,5	0,5	1,74	79,12	405,8	71,9	4,4

5 день

№	Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Витамины				Минеральные вещества		Mg	Fe
							В1	С	А	Е	Са	Р		
	Обед													
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,3	5,3	16,4	122,4	0,1	16,8	0,2	2,5	27,8	28	24,17	0,9
278	Тефтели мясные (говядина) с соусом красным основным	90/50	10,6	13,2	9,5	198,6	0	1,6	0	0,5	14,6	6,1	65,1	1,7
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,38	7,781	51,03	320,97	0	0	0	0,4	58,94	245,69	181	6,08
139	Капуста тушеная	60	1,22	2,2	4,73	46,2	0,03	17,08	0	0	35,25	24,4	12,51	0,5
350	Кисель из сухофруктов	200	0,1	0	26,9	110,2	0	3	0	0	5	15,2	0,1	0,1
г/п	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	24	169	0	0	0	0,14	11,2	54	0,72	0,12
г/п	Хлеб ржаной	30	2	0,3	10	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	26,1	5,7	1,2
г/п	Яблоко свежее калиброванное 1 шт	100	0,4	0,4	9,9	47	0,3	0	0	8	26	12,28	0,72	0,12
	Итого:	1010	30,20	29,58	152,46	1075,57	0,53	38,48	0,20	12,24	184,19	411,77	290,02	10,72

Неделя: вторая

6 день

№	Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Витамины				Минеральные вещества		Mg	Fe
							В1	С	А	Е	Са	Р		
	Обед													
102	Суп картофельный с горохом	250	5,6	5,4	17,5	140,7	0,2	9,8	0,3	4	35,6	48,8	35,57	2,05
302	Каша пшеничная рассыпчатая	180	10,43	6,9	46,5	285	0	0	0	0	16,9	137	26	0,6
290	Бройлер-цыпленок, тушеный в сметанном соусе с томатом	90/50	10,92	9,83	4,3	149,35	0,055	2,09	38,96	0	40,32	88,04	4,93	0,76
75	Свекла тушеная	60	0,78	4,66	5,98	67,8	0,03	15,87	0,005	0,65	46	32,35	15,33	0,8
350	Кисель из сухофруктов	200	0,1	0	26,9	110,2	0	3	0	0	5	15,2	0,1	0,1
г/п	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	24	169	0	0	0	0,14	11,2	54	0,72	0,12
г/п	Хлеб ржаной	30	2	0,3	10	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	26,1	5,7	1,2
г/п	Яблоко свежее калиброванное 1 шт	100	0,4	0,4	9,9	47	0,3	0	0	8	26	12,28	0,72	0,12
	Итого:	1010	33,43	27,89	145,08	1030,25	0,685	30,76	39,26	13,49	186,42	413,77	89,07	5,75

7 день

№	Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Витамины				Минеральные вещества		Mg	Fe
							В1	С	А	Е	Са	Р		
	Обед													
75	Морковь тушеная	60	0,78	4,66	5,98	67,8	0,03	15,87	0,005	0,65	46	32,35	15,33	0,8
111	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,9	2,8	19	117	0,1	6	0,2	0,4	21	22	27,28	1,13
278	Тефтели мясные (говядина) с соусом красным основным	90/50	10,6	13,2	9,5	198,6	0	1,6	0	0,5	14,6	6,1	65,1	1,7
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	10,38	7,781	51,03	320,97	0	0	0	0,4	58,94	245,69	181	6,08
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,67	0,09	32,02	132,8	0,02	0,73	0	0,01	32,48	23,44	17,46	0,7
г/п	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	24	169	0	0	0	0,14	11,2	54	0,72	0,12
г/п	Хлеб ржаной	30	2	0,3	10	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	26,1	5,7	1,2
	Итого:	910	31,53	29,231	151,53	1067,37	0,25	24,2	0,2	2,8	189,62	409,68	312,59	11,73

8 день

№	Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Витамины				Минеральные вещества		Mg	Fe
							В1	С	А	Е	Са	Р		
	Обед													
139	Капуста тушеная	60	1,22	2,2	4,73	46,2	0,03	17,08	0	0	35,25	24,4	12,51	0,5
102	Суп картофельный с горохом	250	5,6	5,4	17,5	140,7	0,2	9,8	0,3	4	35,6	48,8	35,57	2,05
259	Жаркое по домашнему из филе куриного	90/270	25,7	27,9	22,2	442,6	0,3	28,8	0	4,2	58,7	20,7	198,5	5,1
242	Компот из свежих плодов (яблоки)	200	0,16	0,16	23,88	94,60	111,80	6,80	3,60	4,40	0,88	0,00	0,00	4,00
г/п	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	24	169	0	0	0	0,14	11,2	54	0,72	0,12
г/п	Хлеб ржаной	30	2	0,3	10	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	26,1	5,7	1,2
	Итого:	860	37,88	36,36	102,31	954,3	112,43	62,48	3,9	13,44	147,03	174	253	12,97

9 день

№	Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Витамины				Минеральные вещества		Mg	Fe
							B1	C	A	E	Ca	P		
	Обед													
80	Суп картофельный с крупой рисовой	250	2,12	2,85	17,31	104,33	466,20	15,60	23,50	59,65	0,77	200,00	1,16	16,50
295	Котлета рубленая из бройлер- цыпленка с соусом сметанным	90/50	16	19,94	12,87	292,16	0	1,64	0,12	0,66	10,35	177,9	21,28	1,34
202	Макаронные изделия отварные	180	7,33	6,4	41,73	254,66	0,13	0	0	1,06	9,33	14,66	48	1,06
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,67	0,09	32,02	132,8	0,02	0,73	0	0,01	32,48	23,44	17,46	0,7
50	Консервы овощные закусочные икра кабачковая (порции)	60	1,14	5,34	4,62	71,4	0	4,2	0	0,6	4,62	22,2	9	0,4
г/п	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	24	169	0	0	0	0,14	11,2	54	0,72	0,12
г/п	Хлеб ржаной	30	2	0,3	10	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	26,1	5,7	1,2
	Итого:	910	32,46	35,32	142,55	1085,55	466,45	22,17	23,62	62,82	74,15	518,3	103,32	21,32

10 день

№	Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Витамины				Минеральные вещества		Mg	Fe
							B1	C	A	E	Ca	P		
	Обед													
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,3	5,3	16,4	122,4	0,1	16,8	0,2	2,5	27,8	28	24,17	0,9
229	Рыба (минтай), тушеная в томате с овощами	90/50	9,69	5,25	3,38	104,89	0,055	3,65	4,71	0,022	34,14	117,2	26,64	0,6
305	Овощное рагу	180	3,34	13,18	23,3	232,25	0	0	0	0,4	31,58	92,9	21,77	0,7
г/п	Сок яблочный	200	1	0,2	19,6	83,4	0	4	0	0	8	14	8	2,8
г/п	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	24	169	0	0	0	0,14	11,2	54	0,72	0,12
г/п	Хлеб ржаной	30	2	0,3	10	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	26,1	5,7	1,2
	Итого:	910	21,53	24,63	96,68	773,14	0,255	24,45	4,91	3,762	118,12	332,2	87	6,32
Всего за 10 дней		9200	306,67	302,43	1255	9691,23	581,94	369,12	116,78	122,42	1449,5	3972,21	1693,27	183,97
Среднее значение за 1 день		920	30,667	30,243	125,5	969,123	58,194	36,912	11,678	12,242	144,95	397,221	169,327	18,397

Меню составлено согласно нормативных документов:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях (сборник технических нормативов)/ под редакцией Тутельяна В.А.,
2. Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания. Скурихин И.М., Тутельян В.А. - Москва, 2015г.