

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 12-ДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 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.

Наделя: первая

1 день

№	Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Витамины				Минеральные		Mg	Fe
							B1	C	A	E	Ca	P		
	Завтрак													
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	220/80	30,50	22,08	73,70	616,90	0,1	1,04	21,8	0	484,2	489,83	224,3	0,82
377	Чай с лимоном	200/7	0,1	0	15,2	60	0	2,8	0	0	5,7	5,6	3	0,4
1	Бутерброд с маслом сливочным мдж 72,5%	30/10	5,8	8,88	15,01	165,65	58,75	164,9	11,1	28,7	0,52	0,1		0
г/п	Яблоко свежее калиброванное 1 шт	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0	0,05	16	11	2,2
	Итого:	647	36,80	31,36	113,71	889,55	58,85	178,74	32,90	28,70	490,47	511,53	238,30	3,42

2 день

№	Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Витамины				Минеральные		Mg	Fe
							B1	C	A	E	Ca	P		
	Завтрак													
75	Свекла тушеная	100	1,3	7,76	9,97	113	0,03	26,45	0.005	0,65	76,6	53,62	25,5	0,8
291	Плов из птицы	100/280	32,17	23,27	49,46	581,78	450,71	44,82	48,48	259,42	3,80	50,77	11,20	3,70
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
г/п	Хлеб пшеничный	30	1,54	5,4	14,4	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0,308	0
г/п	Хлеб ржаной	20	1,12	0,02	6,67	37,6	3,6	0	0	0	7,6	31,2	9,8	0,52
	Итого	630	36,2	36,47	95,5	844,78	479,74	76,5	55,48	276,67	99,42	138,39	48,208	5,3

3 день

№	Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Витамины				Минеральные		Mg	Fe
							B1	C	A	E	Ca	P		
	Завтрак													
210	Омлет натуральный	116	13,05	23,24	2,47	271,04	0,1	0,65	26,4	0	19,6	19,88	8,66	0,8
73	Консервы овощные закусочные икра кабачковая (порции)	100	1,9	8,9	7,7	119	0	7	0	0,6	7,7	37	15	0,4
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	2,4	17,2	103.5	0	1,3	0	0	62,1	53,5	18,7	0,3
г/п	Хлеб пшеничный	30	1,54	5,4	14,4	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0,308	0
г/п	Хлеб ржаной	20	1,12	0,02	6,67	37,6	3,6	0	0	0	7,6	31,2	9,8	0,52
г/п	Яблоко свежее калиброванное 1 шт	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0	0,05	16	11	2,2
	Итого:	566	21,11	40,36	58,24	527,04	29,1	24,15	33,4	17,2	97,37	157,58	63,468	4,22

4 день

№	Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Витамины				Минеральные		Mg	Fe
							B1	C	A	E	Ca	P		
	Завтрак													
139	Капуста тушеная	100	2,03	3,67	7,88	77	0,05	28,47	0	0	58,75	40,67		0,67
229	Рыба (минтай), тушеная в томате с овощами	100/50	9,34	5,07	3,26	101,14	0,05	3,5	4,8	0,02	51,2	175,8	39,97	0,54
310	Картофель отварной	180	2,86	4,32	23,01	142,28	0,16	20,99	0	0,012	14,64	79,69	29,31	1,16
377	Чай с лимоном	200/7	2,9	2,5	24,8	134	0	1	0	0	14	121	90	1
г/п	Хлеб пшеничный	30	1,54	5,4	14,4	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0,308	0
г/п	Хлеб ржаной	20	1,12	0,02	6,67	37,6	3,6	0	0	0	7,6	31,2	9,8	0,52
	Итого:	687	17,76	17,31	72,14	467,42	29,21	30,69	11,8	16,632	87,76	407,69	169,388	3,22

5 день

№	Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Витамины				Минеральные		Mg	Fe
							B1	C	A	E	Ca	P		
	Завтрак													
75	Морковь тушеная	100	1,3	7,77	9,96	113	0,03	26,45	0,005	1,08	76,66	53,92	25,55	0,8
295	Котлета рубленая из бройлер-цыпленка с соусом сметанным	100/50	15,46	19,2	12,42	281,73	0	1,58	0,11	0,6	9,98	171,55	29,35	2,07
202	Макаронные изделия отварные	180	5,5	4,8	31,3	191	0,1	0	0	0,8	7	11	36	0,8
378	Чай с молоком	150/50	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	10	0	126,6	92,8	15,4	0,41
г/п	Хлеб пшеничный	30	1,54	5,4	14,4	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0,308	0
г/п	Хлеб ржаной	20	1,12	0,02	6,67	37,6	3,6	0	0	0	7,6	31,2	9,8	0,52
	Итого:	680	26,44	38,54	90,65	756,73	29,17	34,56	17,11	19,08	228,16	360,47	116,408	4,6

6 день

№	Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Витамины				Минеральные		Mg	Fe
							B1	C	A	E	Ca	P		
	Завтрак													
185	Запеканка рисовая с повидлом яблочным	220/80	6,7	6,2	87,55	432,92	0,06	1,34	1,23	0	15,1	101,75	32,3	1,23
377	Чай с лимоном	200/7	0,1	0	15,2	60	0	2,8	0	0	5,7	5,6	3	0,4
г/п	Хлеб пшеничный	40	2,05	7,2	19,2	69,87	33,87	6,9	9,3	22,1	0,27	0	0,4	0
г/п	Хлеб ржаной	30	1,68	0,03	10	56,4	5,4	0	0	0	11,4	46,8	14,7	0,78
	Итого:	577	10,53	13,43	131,95	619,19	39,33	11,04	10,53	22,1	32,47	154,15	50,4	2,41

Неделя: вторая		7 день												
№	Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Витамины				Минеральные		Mg	Fe
							B1	C	A	E	Ca	P		
	Завтрак													
224	Запеканка из творога с морковью со сгущенным молоком	220/80	22,2	19,4	83,27	597,08	0,1	0,9	21,8	0	463,55	438,06	67,1	0,82
377	Чай с лимоном	200/7	0,1	0	15,2	60	0	2,8	0	0	5,7	5,6	3	0,4
1	Бутерброд с маслом сливочным мдж 72,5%	30/10	5,8	8,88	15,01	165,65	58,75	164,9	11,1	28,7	0,52	0,1		0
г/п	Яблоко свежее калиброванное 1 шт	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0	0,05	16	11	2,2
	Итого:	647	28,50	28,68	123,28	869,73	58,85	178,60	32,90	28,70	469,82	459,76	81,10	3,42

8 день														
№	Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Витамины				Минеральные		Mg	Fe
							B1	C	A	E	Ca	P		
	Завтрак													
229	Рыба (минтай), тушеная в томате с овощами	100/50	9,34	5,07	3,26	101,14	0,05	3,5	4,8	0,02	51,2	175,8	39,97	0,54
305	Овощное рагу	200	5,3	6,95	56,88	312,73	0	0	0	0,4	37,2	11,86	21,77	0,7
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,55	3,38	25	139,7	146,6	120,4	14	90	0	29,3	0	1,3
г/п	Хлеб пшеничный	30	1,54	5,4	14,4	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0,308	0
г/п	Хлеб ржаной	20	1,12	0,02	6,67	37,6	3,6	0	0	0	7,6	31,2	9,8	0,52
	Итого:	600	20,85	20,82	106,21	643,57	175,65	129,1	25,8	107,02	96,32	248,16	71,848	3,06

9 день														
№	Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Витамины				Минеральные		Mg	Fe
							B1	C	A	E	Ca	P		
	Завтрак													
73	Консервы овощные закусочные икра кабачковая (порции)	100	1,9	8,9	7,7	119	0	7	0	0,6	7,7	37	15	0,4
295	Котлета рубленая из бройлер-цыпленка с соусом сметанным	100/50	15,46	19,2	12,42	281,73	0	1,58	0,11	0,6	9,98	171,55	29,35	2,07
202	Макаронные изделия отварные	180	5,5	4,8	31,3	191	0,1	0	0	0,8	7	11	36	0,8
377	Чай с лимоном	200/7	2,9	2,5	24,8	134	0	1	0	0	14	121	90	1
г/п	Хлеб пшеничный	30	1,54	5,4	14,4	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0,308	0
г/п	Хлеб ржаной	20	1,12	0,02	6,67	37,6	3,6	0	0	0	7,6	31,2	9,8	0,52
	Итого:	687	26,52	31,92	89,59	696,73	29,1	7,78	7,11	18	38,9	334,75	165,458	4,39

10 день

№	Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Витамины				Минеральные		Mg	Fe
							B1	C	A	E	Ca	P		
	Завтрак													
290	Бройлер-цыпленок, тушеный в сметанном соусе с томатом	100/50	10,53	9,48	4,15	144,02	0,05	2,01	37,58	0	38,88	84,9	0	0
171	Каша пшеничная рассыпчатая	180	10,43	6,9	46,5	285	0	0	0	0	16,9	137	26	0,6
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,55	3,38	25,01	139,74	0	0,03	0	0	125,4	102,5	1,4	0,28
75	Свекла тушеная	100	1,3	7,76	9,97	113	0,03	26,45	0,005	0,65	76,6	53,62	25,5	0,8
г/п	Хлеб пшеничный	30	1,54	5,4	14,4	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0,308	0
г/п	Хлеб ржаной	20	1,12	0,02	6,67	37,6	3,6	0	0	0	7,6	31,2	9,8	0,52
	Итого:	680	28,47	32,94	106,7	771,755	29,08	33,69	44,58	17,25	265,7	409,22	63,008	2,2

11 день

№	Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Витамины				Минеральные		Mg	Fe
							B1	C	A	E	Ca	P		
	Завтрак													
75	Морковь тушеная	100	1,3	7,77	9,96	113	0,03	26,45	0,005	1,08	76,66	53,92	25,55	0,8
278	Тефтели мясные (говядина) с соусом красным основными	100/50	6,08	6,79	9,91	117,24	0,04	0,57	26,34	0,02	21,7	68,6	14,24	0,68
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
382	Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134	0	1	0	0	14	121	90	1
г/п	Хлеб пшеничный	30	1,54	5,4	14,4	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0,308	0
г/п	Хлеб ржаной	20	1,12	0,02	6,67	37,6	3,6	0	0	0	7,6	31,2	9,8	0,52
г/п	Яблоко свежее калиброванное 1 шт	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0	0,05	16	11	2,2
	Итого:	780	23,72	30,661	126,57	822,21	29,07	43,22	33,34	18,1	179,27	536,41	331,898	11,28

12 день

№	Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Витамины				Минеральные		Mg	Fe
							B1	C	A	E	Ca	P		
	Завтрак													
185	Запеканка манная с повидлом яблочным	220/80	6,7	6,2	87,55	432,92	0,06	1,33	1,23	0	45,9	70,19	16,8	1,23
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
г/п	Хлеб пшеничный	40	2,05	7,2	19,2	69,87	33,87	6,9	9,3	22,1	0,27	0	0,4	0
г/п	Хлеб ржаной	30	1,68	0,03	10	56,4	5,4	0	0	0	11,4	46,8	14,7	0,78
	Итого:	570	10,5	13,45	131,75	619,19	39,33	8,26	10,53	22,1	68,67	119,79	33,3	2,29
	Всего за 12 дней	7751	287,40	335,94	1246,29	8527,90	1026,48	756,33	315,48	591,55	2154,33	3837,90	1432,78	49,81
	Среднее значение за 1 день	775,1	28,74	33,594	124,63	852,7895	102,648	75,633	31,548	59,1552	215,433	383,79	143,2784	4,981

Меню составлено согласно нормативных документов:

1. Сборник рецептур 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.