

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 ЗАВТРАКОВ 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.

Наделя: первая														
1 день														
№	Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Витамины				Минеральные		Mg	Fe
							B1	С	А	Е	Ca	P		
	Завтрак													
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/60	26,43	19,14	63,90	534,73	0,1	0,9	18,92	0	449,63	454,84	194,4	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:	607	32,73	28,42	103,91	807,38	58,85	178,60	30,02	28,70	455,90	476,54	208,40	3,42
2 день														
№	Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Витамины				Минеральные		Mg	Fe
							B1	С	А	Е	Ca	P		
	Завтрак													
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
291	Плов из птицы	90/270	31,02	22,44	47,69	561,00	434,61	43,22	46,75	250,15	3,66	48,96	10,80	3,60
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	580	33,7476	27,877	83,763	711,00	463,61	48,448	53,75	266,746	22,6848	82,96	22,31232	4,4

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)	60	1,14	5,34	4,62	71,4	0	4,2	0	0,6	4,62	22,2	9	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:	526	20,35	36,8	55,16	479,44	29,1	21,35	33,4	17,2	94,29	142,78	57,468	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	60	1,22	2,2	4,73	46,2	0,03	17,08	0	0	35,25	24,4	12,51	0,5
229	Рыба (минтай), тушеная в томате с овощами	90/50	8,72	4,73	3,04	94,4	0,05	3,29	4,24	0,02	30,73	105,48	23,98	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	0,1	0	15,2	60	0	2,8	0	0	5,7	5,6	3	0,4
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:	637	14,34	14,47	62,32	386,68	29,21	32,28	11,24	16,632	58,99	221,97	66,398	2,62

5 день

№	Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Витамины				Минеральные		Mg	Fe
							B1	C	A	E	Ca	P		
	Завтрак													
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
295	Котлета рубленая из бройлер- цыпленка с соусом сметанным	90\50	14,43	17,95	11,59	262,95	0	1,48	0,11	0,6	9,32	160,11	27,39	1,93
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:	630	24,89	34,18	85,84	692,75	29,17	23,88	17,11	18,65	196,84	327,46	104,228	4,46

Наделя: вторая

6 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	200/60	19,26	16,824	72,174	517,47	0,1	0,9	18,92	0	401,74	379,65	58,182	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:	607	25,56	26,10	112,18	790,12	58,85	178,60	30,02	28,70	408,01	401,35	72,18	3,42

7 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	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	200	3,71	14,64	25,88	258,06	0	0	0	0,4	35,09	103,22	41,3	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:	590	19,61	28,69	75,33	592,65	175,655	129,25	25,71	107,022	77,15	280,92	78,048	3,12

8 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)	60	1,14	5,34	4,62	71,4	0	4,2	0	0,6	4,62	22,2	9	0,4
295	Котлета рубленая из бройлер-цыпленка с соусом сметанным	90\50	14,43	17,95	11,59	262,95	0	1,48	0,11	0,6	9,32	160,11	27,39	1,93
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	0,1	0	15,2	60	0	2,8	0	0	5,7	5,6	3	0,4
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:	637	22,69	28,17	79,16	603,95	29,1	9,48	7,11	18	29,94	207,91	76,498	3,65

9 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	90/50	9,83	8,85	3,87	134,42	0,05	1,88	35,07	0	36,29	79,24	0	0
171	Каша пшеничная рассыпчатая	180	7,57	5,4	46,5	265,5	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	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	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	24,39	27,71	102,43	697,455	29,08	22,98	42,07	17,25	232,51	382,29	52,838	2,2

10 день

№	Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Витамины				Минеральные		Mg	Fe
							B1	C	A	E	Ca	P		
	Завтрак													
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
278	Тефтели мясные (говядина) с соусом красным основным	90/50	5,68	6,34	7,43	109,42	0,04	0,53	24,58	0,02	20,26	64,04	13,29	0,63
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:	730	22,8	27,101	120,11	769,19	29,07	32,6	31,58	17,67	147,17	510,28	320,728	11,23
	Всего за 10 дней	6174	241,11	279,52	880,21	6530,62	931,70	677,47	282,01	536,57	1723,48	3034,46	1059,10	42,74
	Среднее значение за 1 день	617,4	24,11078	27,952	88,021	653,06204	93,1695	67,747	28,2	53,657	172,348	303,446	105,91003	4,274

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.