



«УТВЕРЖДАЮ»  
ИП Матвеев А.О.

**Примерное десятидневное меню – раскладка питания обучающихся муниципальных казенных общеобразовательных учреждений Грачевского муниципального округа Ставропольского края на 2024/25 учебный год: 1-4 классов, 5-11 классов, детей участников СВО, детей с ограниченными возможностями здоровья.**

«СОГЛАСОВАНО»:

Начальник управления образования Грачевского муниципального округа Ставропольского края

Директор МКОУ СОШ 1 с. Грачевка

Директор МКОУ СОШ 2 с. Безназир

Директор МКОУ СОШ 3 с. Кугульта

Директор МКОУ СОШ 4 с. Красное

Директор МКОУ СОШ 5 с. Сергеевское

Директор МКОУ СОШ 6 с. Свищевка

Директор МКОУ СОШ 7 с. Старомарьевка

Директор МКОУ СОШ 8 с. Тугулулук

Директор МКОУ СОШ 9 п. Верхняя Кугульта

Директор МКОУ СОШ 10 х. Октябрь

Н.В.Ширинян

О.Н. Ломакина

В.П. Ануфриев

Т.С. Панчешная

Е.И. Долгая

О.А.Гоноченко

О.А. Степанова

С.В. Краснянская

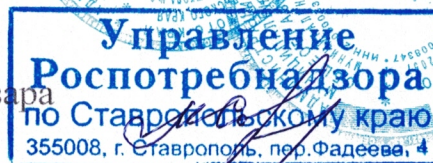
В.В. Белова

А.В. Вербина

А. И. Нестерова

«СОГЛАСОВАНО»:

*Зам НО СК*  
Управление Роспотребнадзора  
по Ставропольскому краю



*М. И. Сорокина*

## СОГЛАСОВАНО:

Начальник управления  
образования администрации  
Грачевского муниципального округа  
Ставропольского края



И.В. Ширинян

Директор МКОУ СОШ 1 с. Грачевка

Директор МКОУ СОШ 2 с. Бештапир

Директор МКОУ СОШ 3 с. Кульды

Директор МКОУ СОШ 4 с. Красное

Директор МКОУ СОШ 5 с. Сергиевское

Директор МКОУ СОШ 6 с. Спиневка

Директор МКОУ СОШ 7 с. Старомарьевка

Директор МКОУ СОШ 8 с. Тумуль

Директор МКОУ СОШ 9 д. Верхняя Кульды

Директор МКОУ СОШ 10 с. Октябрь

«02» 2024 год



## УТВЕРЖДЕНО:

ИП Матвеев А.О.

«02»

2024 год



## **Примерное десятидневное меню – раскладка**

Для организации горячего питания (завтрак) обучающихся 1-4 классов

Грачевского муниципального округа

«2024/2025 учебный год»

Наделя: первая

№	Наименование Блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Витамины							Минеральные вещества			Mg	Fe
							В1	С	А	Е	Са	Р						
<b>1 День</b>																		
	<b>Завтрак</b>																	
223	Запеканка из творога со сгущенным молоком	200/60	27,9	23,5	29,4	449,3	0,1	0,9	0,1	2,3	39,9	124	194,4	1,4				
382	Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134	0	1	0	0	14	121	90	1				
г/п	Яблоко свежее калиброванное	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0	0,05	16	11	2,2				
	<b>Итого:</b>	<b>560</b>	<b>31,20</b>	<b>26,40</b>	<b>64,00</b>	<b>630,30</b>	<b>0,10</b>	<b>11,90</b>	<b>0,10</b>	<b>2,30</b>	<b>53,95</b>	<b>261,00</b>	<b>295,40</b>	<b>4,60</b>				

**2 День**

<b>Завтрак</b>																	
45	Свежий огурец	60	2,6	5	3,13	69,33	0,03	15,87	0,005	0,65	46	32,35	15,33	0,8			
246	Гуляш из говядины	90/50	10,69	11,27	2,62	131,2	0,01	0,96	0	0,03	18,88	93,63	16,22	1,6			
305	Рис припущенный	180	3,6	4,7	38,4	211,1	0	0	0	0,3	27,9	8,9	80,8	0,5			
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	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0,308	0			
г/п	Хлеб ржаной	20	1,12	0,02	7,84	37,6	3,6	0	0	0	7,6	31,2	9,8	0,52			
	<b>Итого</b>	<b>630</b>	<b>18,5</b>	<b>26,39</b>	<b>69,11</b>	<b>524,03</b>	<b>25,44</b>	<b>22,06</b>	<b>7</b>	<b>17,58</b>	<b>104,2</b>	<b>137,68</b>	<b>114,058</b>	<b>3,18</b>			

№	Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Витамины							Минеральные			Mg	Fe
							В1	С	А	Е	Са	Р						
<b>Завтрак</b>																		
278	Омлет натуральный	116	13,05	23,24	2,47	271,04	0,1	0,25	30,7	0	96,47	211,27	15,янв	2,47				
302	Горошек консервированный	60	1,6	0,1	3,2	19,4	0,1	5	0	0,6	10	31	10,5	0,4				
	Кондитерские изделия (пряники)	50	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,01	8	82	42	0,6				
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	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0,308	0				
г/п	Хлеб ржаной	20	1,12	0,02	7,84	37,6	3,6	0	0	0	7,6	31,2	9,8	0,52				
г/п	Яблоко свежее калиброванное	100	0,4	0,4	9,9	47	0,3	0	0	8	26	12,28	0,72	0,12				
	<b>Итого:</b>	<b>576</b>	<b>22,31</b>	<b>32,06</b>	<b>71,57</b>	<b>523,44</b>	<b>29,54</b>	<b>21,75</b>	<b>37,7</b>	<b>25,21</b>	<b>210,49</b>	<b>421,25</b>	<b>97,128</b>	<b>4,41</b>				

#### 4 День

<b>Завтрак</b>																
№	Икра кабачковая	60	1,64	4,32	8,73	80,27	0,03	2,81	0	0	54,55	33,48	23,98	0,54		
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		
350	Кисель из сухофруктов	200	0,09	0	24,21	99,18	0	2,7	0	0	4,5	13,68	8,19	0,09		
г/п	Хлеб пшеничный	30	1,54	5,4	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0,308	0		
г/п	Хлеб ржаной	20	1,12	0,02	7,84	37,6	3,6	0	0	0	7,6	31,2	9,8	0,52		
	<b>Итого:</b>	<b>630</b>	<b>14,85</b>	<b>18,77</b>	<b>68,95</b>	<b>468,53</b>	<b>25,64</b>	<b>34,99</b>	<b>11,24</b>	<b>16,632</b>	<b>104,74</b>	<b>232,33</b>	<b>85,768</b>	<b>2,33</b>		

№	Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Витамины					Минеральные		Mg	Fe
							В1	С	А	Е	Са	Р			

### 5 День

Завтрак															
278	Тефтели мясные (говядина)	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	
202	Макаронные изделия отварные	180	5,5	4,8	31,3	191	0,1	0	0	0,8	7	11	36	0,8	
71/70	Овощи натуральные свежие или соленные (огурцы)	60	0,5	0,1	1,5	8,1	0	6	0	0,1	13,8	25,2	8,4	0,6	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	17,46	69,66	0	0	0	0	8,46	0	1,8	0	
г/п	Хлеб пшеничный	30	1,54	5,4	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0,308	0	
г/п	Хлеб ржаной	20	1,12	0,02	7,84	37,6	3,6	0	0	0	7,6	31,2	9,8	0,52	
	<b>Итого:</b>	<b>630</b>	<b>13,22</b>	<b>16,64</b>	<b>67,65</b>	<b>430,58</b>	<b>25,54</b>	<b>11,73</b>	<b>31,58</b>	<b>17,52</b>	<b>49,84</b>	<b>100,24</b>	<b>59,798</b>	<b>2,03</b>	

### 6 ДЕНЬ

Завтрак															
259	Жаркое по домашнему	90/270	25,7	27,январь	22,2	442,6	0,3	28,8	0	4,2	58,7	20,7	198,5	5,1	
382	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	2,9	2,5	24,8	134	0	1	0	0	14	121	90	1	
г/п	Яблоко свежее калиброванное	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0	0,05	16	11	2,2	
г/п	Хлеб пшеничный	30	1,54	5,4	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0,308	0	
г/п	Хлеб ржаной	20	1,12	0,02	7,84	37,6	3,6	0	0	0	7,6	31,2	9,8	0,52	
	<b>Итого:</b>	<b>627</b>	<b>30,54</b>	<b>36,20</b>	<b>66,76</b>	<b>676,00</b>	<b>25,70</b>	<b>45,00</b>	<b>7,00</b>	<b>20,80</b>	<b>73,07</b>	<b>157,70</b>	<b>299,81</b>	<b>8,30</b>	

№	Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Витамины							Минеральные		Mg	Fe
							В1	С	А	Е	Са	Р					
<b>7 День</b>																	
<b>Завтрак</b>																	
291	Плов из бройлер-цыпленка	90/270	17,32	6,75	16,5	295,57	0,075	3,6	0	0,22	10,87	3,3	3,67	0,67			
71\70	Овоши натуральные свежие или соленые (помидоры)	60	0,5	0,1	1,5	8,1	0	6	0	0,1	13,8	25,2	8,4	0,6			
г/п	Сок фруктовый	200	1	0,2	19,6	83,4	0	4	0	0	8	14	14	2,8			
г/п	Хлеб пшеничный	30	1,54	5,4	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0,308	0			
г/п	Хлеб ржаной	20	1,12	0,02	7,84	37,6	3,6	0	0	0	7,6	31,2	9,8	0,52			
	<b>Итого:</b>	<b>580</b>	<b>21,48</b>	<b>12,47</b>	<b>55,4</b>	<b>477,07</b>	<b>29,075</b>	<b>18,8</b>	<b>7</b>	<b>16,92</b>	<b>40,59</b>	<b>73,7</b>	<b>36,178</b>	<b>4,59</b>			

**8 День**

<b>Завтрак</b>																
№	Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
131	Горошек консервированный	60	1,6	0,1	3,2	19,4	0,1	5	0	0,6	10	31	10,5	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		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	17,46	69,66	0	0	0	0	8,46	0	1,8	0		
г/п	Хлеб пшеничный	30	1,54	5,4	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0,308	0		
г/п	Хлеб ржаной	20	1,12	0,02	7,84	37,6	3,6	0	0	0	7,6	31,2	9,8	0,52		
г/п	Яблоко свежее калиброванное	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0	0,05	16	11	2,2		
	<b>Итого:</b>	<b>630</b>	<b>24,59</b>	<b>28,67</b>	<b>91,15</b>	<b>680,01</b>	<b>29,2</b>	<b>21,68</b>	<b>7,11</b>	<b>18,6</b>	<b>42,75</b>	<b>249,31</b>	<b>96,798</b>	<b>5,85</b>		

№	Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Витамины							Минеральные			Mg	Fe
							В1	С	А	Е	Са	Р						
<b>Завтрак</b>																		
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 гречневая рассыпчатая	180	3,6	4,6	37,7	206	0	0	0	0,3	11	78	26	0,6				
350	Кисель из сухофруктов	200	0,09	0	24,21	99,18	0	2,7	0	0	4,5	13,68	8,19	0,09				
71\70	Овощи натуральные свежие или соленые (огурцы)	60	0,5	0,1	1,5	8,1	0	6	0	0,1	13,8	25,2	8,4	0,6				
г/п	Болоко свежее калиброванное	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0	0,05	16	11	2,2				
г/п	Хлеб пшеничный	30	1,54	5,4	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0,308	0				
г/п	Хлеб ржаной	20	1,12	0,02	7,84	37,6	3,6	0	0	0	7,6	31,2	9,8	0,52				
	<b>Итого:</b>	<b>730</b>	<b>17,08</b>	<b>10,52</b>	<b>91,01</b>	<b>596,88</b>	<b>29</b>	<b>23,9</b>	<b>7</b>	<b>17</b>	<b>37,27</b>	<b>164,08</b>	<b>63,698</b>	<b>4,01</b>				

### 10 День

<b>Завтрак</b>																
181	Каша манная молочная с маслом сливочным м.д.ж 72,5% и сахаром	200/10/10	5,75	3,31	40,22	214,29	0,08	1,12	17,15	0	125,4	109,71	19,34	0,46		
	Сыр Российский	15	3,5	4,4	0	54	0,4	0,1	4,8	0,5	13	9,4	1,3	0,8		
	Масло сливочное крестьянское м.д.ж. 72,5%	10	0,1	7,3	0,1	66	0,1	0	5	0,7	0,2	0,4	0	0,1		
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	9,96	52,4	25,4	5,2	7	16,6	0,32	0	0,308	0		
г/п	Хлеб ржаной	20	1,12	0,02	7,84	37,6	3,6	0	0	0	7,6	31,2	9,8	0,52		
г/п	Кондитерские изделия (пряники)	50	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,01	8	82	42	0,6		
	<b>Итого:</b>	<b>545</b>	<b>16,41</b>	<b>23,43</b>	<b>103,92</b>	<b>654,29</b>	<b>29,62</b>	<b>17,42</b>	<b>33,95</b>	<b>17,81</b>	<b>168,52</b>	<b>353,71</b>	<b>162,748</b>	<b>3,48</b>		

Меню составлено согласно нормативных документов:

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