

СОГЛАСОВАНО

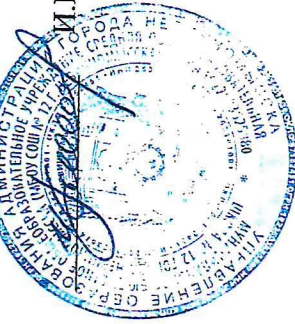
Начальника территориального
отдела ту-Роспотребнадзора
по Ставропольскому краю
г. Невинномыска



М. Устинова

СОГЛАСОВАНО

Директора МБОУ СОШ № 12



И.В. Белякова

УТВЕРЖДАЮ

Директор ООО "Арнест-Сервис"



З.Д. Плотвина

ПРИМЕРНОЕ 2-Х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

ШКОЛЬНЫХ завтраков, обедов для детей 1-4 классов

на 2024г-2025г. учебный год.

ПРИМЕРНОЕ 2-Х НЕДЕЛЬНУЕ МЕНЮ

№ раскладки	Наименование блюда и продуктов	Выход порции, г	Б	Ж	У	К	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1 НЕДЕЛЯ														
ПОНЕДЕЛЬНИК														
ЗАВТРАК														
93-01	Суп молочный с макаронными изделиями с маслом	250	7,19	6,51	23,55	181,50	0,09	1,13	38,25		202,03	172,48	30,18	0,64
376-05	Чай с сахаром	200	0,20		14,00	28,00					6,00			0,40
15-05	Сыр Российский	15	3,48	4,42		54,6	0	0,105	39		132	75	5,25	0,15
14-05	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	20		16,4	0,2	150			118		2	4		
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	0,95	0,12	5,80	31,92	0,01				2,76	10,44	3,96	0,13
Всего:			11,82	27,45	43,55	446,02	0,10	1,24	195,25	0,00	344,79	261,92	39,39	1,32
ОБЕД														
101-05	Суп картофельный с рисом	200	1,58	2,19	11,66	72,60	0,08	6,60	0,00		18,44	50,04	20,00	0,71
278-05	Тефтели из говядины	90	13,3	14,75	17,56	360	0,09	1,27	58,5		65,85	160,05	32,4	1,44
331-05	Соус сметанный с томатом	50	0,84	2,54	3,36	40,26	0,02	0,94	0,05		11,83	12,09	2,60	0,13
302-05	Каша гречневая с маслом	160	7,96	5,98	38,23	245,81	0,19		0,02		13,85	222,40	72,00	4,21
349-05	Компот из сух/фруктов	200	0,04		24,76	94,20	0,010	1,08			6,40	3,60		0,18
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,40	0,06				6,90	25,20	9,90	0,60
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	0,95	0,12	5,80	31,92	0,01				2,76	10,44	3,96	0,13
Всего:			27,22	26,57	114,12	922,19	0,46	9,89	58,57	0,00	126,03	483,82	140,86	7,41
Итого за день:			39,03	54,02	157,66	1368,21	0,56	11,13	253,82		470,82	745,74	180,25	8,73
ВТОРНИК														
ЗАВТРАК														
54-22	Макароны с сыром	200	10,53	9,07	38,13	276,93	0,07	0,05	44,93		168,00	133,33	14,67	1,03
379-05	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	1,75	24,35	109,00	0,07	3,80	0,02	-	148,85	106,60	17,10	0,69
338-05	Фрукты свежие	150	0,6	0,6	14,7	70,5	0,3	10			10	75,8		2,2
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	0,95	0,12	5,80	31,92	0,01				2,76	10,44	3,96	0,13
Всего:			14,88	11,54	82,98	488,35	0,45	13,85	44,95	0,00	329,61	326,17	35,73	4,05
ОБЕД														
57фирм.	Борщ Ставропольский	200	1,45	3,93	100,20	82,00	0,04	8,25	0,00	-	35,50	42,58	21,00	0,95
295-05	Котлета рубленая из птицы	90	14,55	16,30	13,56	354,31	0,11	0,00	0,02	-	15,96	129,81	21,91	1,19
304-05	Рис отварной с маслом	160	5,88	8,67	58,68	336,18	0,05		43,20	-	4,17	98,40	30,42	0,85
389-05	Сок фруктовый консервированный	200	1,08		25,74	100,8	0,036	3,6			36	21,6	16,2	0,72
70,71-05	Овощи свежие в нарезке (огурцы)	60	0,144	0,018	0,45	2,4	0,018	7,5	0,36		4,2	7,8	6	0,3

	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,40	0,06				6,90	25,20	9,90	0,60
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	0,95	0,12	5,80	31,92	0,01				2,76	10,44	3,96	0,13
	Всего:		26,60	30,03	217,17	985,01	0,32	19,35	43,58	0,00	105,49	335,83	109,39	4,74
	Итого за день:		41,48	41,57	300,15	1473,36	0,77	33,20	88,54		435,10	662,00	145,12	8,79
СРЕДА														
ЗАВТРАК														
174-05	Каша молочная рисовая с маслом	250	3,68	4,82	44,02	234,52	0,03		23,80		7,02	79,76	25,95	0,56
376-05	Чай с сахаром	200	0,19	0,00	13,30	26,60				-	5,70			0,38
14-05	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	15		12,3	0,15	112,5			59		1	2		
15-05	Сыр Российский	20	4,64	5,9		72,8	0	0,07	26		88	50	3,5	0,1
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	0,95	0,12	5,80	31,92	0,01				2,76	10,44	3,96	0,13
	Всего:		9,45	23,14	63,27	478,34	0,04	0,07	108,80	0,00	104,48	142,20	33,41	1,17
ОБЕД														
102-05	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,80	0,18	4,65	0,00	-	30,46	69,74	28,24	1,62
234-05	Котлета рыбная	90	11,97	4,23	8,62	240,76	0,08	0,38	23,63		48,04	165,15	27,00	0,66
312-05	Картофельное пюре с маслом	160	3,26	5,12	21,81	192,00	0,15	19,38	27,20	-	39,45	92,37	29,60	1,08
350-05	Кисель из свежих фруктов	200	0,13	0,04	24,75	99,72	0,01	1,65		-	12,58	8,15	3,74	0,13
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,40	0,06				6,90	25,20	9,90	0,60
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	0,95	0,12	5,80	31,92	0,01				2,76	10,44	3,96	0,13
	Всего:		23,25	14,72	86,79	749,60	0,49	26,06	50,83	0,00	140,19	371,05	102,44	4,22
	Итого за день:		32,70	37,86	150,06	1227,94	0,53	26,13	159,63		244,67	513,25	135,85	5,39
ЧЕТВЕРГ														
ЗАВТРАК														
222-05	Пудинг из творога с рисом со стученным молоком	250	34,71	25,17	46,62	551,74	0,102	0,55	157,82		294,07	436,44	53,42	1,452
959-05	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,20	0,04	1,30	0,01		122,00	90,00	14,00	0,56
15-05	Сыр Российский	20	4,64	5,9		72,8	0	0,07	26		88	50	3,5	0,1
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	0,95	0,12	5,80	31,92	0,01				2,76	10,44	3,96	0,13
14-05	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	10		8,2	0,1	75			59		1	2		
	Всего:		43,82	43,11	78,01	876,66	0,15	1,92	242,83	0,00	507,83	588,88	74,88	2,24
ОБЕД														
96-05	Рассольник Ленинградский	200	1,60	4,09	13,54	97,40	0,08	6,03		-	19,96	50,64	21,12	0,75
290-05	Цыпята тушеные в томатном соусе с овоща	90	20,16	16,40	6,33	253,12	0,07	0,61	48,38		63,11	155,48	26,88	1,99
145-05	Каша пшеничная с маслом	160	7,04	4,67	37,62	227,96	0,12		0,02	-	1,30	172,80	0,03	2,59
349-05	Компот из сух/фруктов	200	0,04		24,76	94,20	0,010	1,08			6,40	3,60		0,18
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,40	0,06				6,90	25,20	9,90	0,60
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	0,95	0,12	5,80	31,92	0,01				2,76	10,44	3,96	0,13

Всего:		72,34	26,27	100,80	782,00	0,35	7,72	48,40	0,00	100,43	418,16	61,89	6,24
Итого за день:		76,16	69,38	178,80	1658,66	0,50	9,64	291,23		608,26	1007,04	136,77	8,49
ПЯТНИЦА													
ЗАВТРАК													
295-05	Шницель курный рубленый	90	14,55	16,30	13,56	354,31	0,11	0,00	0,02	-	15,96	129,81	21,91
302-05	Каша гречневая с маслом	160	7,96	5,98	38,23	245,81	0,19		0,02	-	13,85	222,40	72,00
377-05	Чай с лимоном	207	0,48		8,88	42,49		1,91			13,80	20,88	11,04
14-05	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	10		8,2	0,1	75			59		1	2	
15-05	Сыр Российский	10	2,32	2,95		36,4	0	0,07	26		88	50	3,5
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	0,95	0,12	5,80	31,92	0,01				2,76	10,44	3,96
Всего:		26,25	33,55	66,57	785,93	0,31	1,98	85,05	0,00	135,36	435,53	112,41	7,54
ОБЕД													
99-05	Суп из овощей	200	1,68	5,98	9,35	98,37	0,11	6,80		-	25,71	69,47	43,02
291-05	Плов из филе куриного	200	31,72	26,56	55,76	589,06	0,10	1,58	75,00		70,48	311,42	74,22
342-05	Компот из свежих фруктов	180	0,18	0,18	20,07	99,00	0,02			-	10,80	2,16	0,00
70,71-05	Овощи свежие в нарезке (помидоры)	60	0,288	0,036	0,9	7,2	0,018	7,5	0,36		4,2	7,8	6
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,40	0,06				6,90	25,20	9,90
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	0,95	0,12	5,80	31,92	0,01				2,76	10,44	3,96
Всего:		37,37	33,87	104,63	902,95	0,32	15,88	75,36	0,00	120,85	426,49	137,10	5,25
Итого за день:		63,62	67,42	171,19	1688,88	0,63	17,86	160,41	0,00	256,21	862,02	249,51	12,80
2 НЕДЕЛЯ													
ПОНЕДЕЛЬНИК													
ЗАВТРАК													
268-05	Каша пшенная молочная с маслом	250	10,38	18,25	90,62	550,00	0,11	0,91	30,60		161,92	155,78	29,62
376-05	Чай с сахаром	200	0,19	0,00	13,30	26,60				-	5,70		0,38
14-05	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	20		16,4	0,2	150			59		1	2	
15-05	Сыр Российский	15	3,48	4,42		54,6	0	0,105	39		132	75	5,25
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	0,95	0,12	5,80	31,92	0,01				2,76	10,44	3,96
Всего:		15,00	39,19	109,92	813,12	0,12	1,02	128,60	0,00	303,38	243,22	38,83	1,20
ОБЕД													
101-05	Суп картофельный с рисом	200	1,58	2,19	11,66	72,60	0,08	6,60	0,00		18,44	50,04	20,00
278-05	Тефтели из говядины	90	13,3	14,75	17,56	360	0,09	1,27	58,5	-	65,85	160,05	32,4
331-05	Соус сметанный с томатом	50	0,84	2,54	3,36	40,26	0,02	0,94	0,05	-	11,83	12,09	2,60
312-05	Картофельное пюре с маслом	160	3,06	4,80	20,45	192,00	0,15	19,38	27,20	-	39,45	92,37	29,60
342-05	Компот из сух/ фруктов	200	0,04		24,76	94,20	0,02			-	10,80	2,16	0,00
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,40	0,06				6,90	25,20	9,90
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	0,95	0,12	5,80	31,92	0,01				2,76	10,44	3,96
Всего:		30	0,95	0,12	5,80	31,92	0,01				2,76	10,44	3,96
Итого за день:		30	0,95	0,12	5,80	31,92	0,01				2,76	10,44	3,96

Всего:		22,32	25,39	96,34	868,38	0,43	78,19	85,75	0,00	156,03	352,35	98,46	4,81
Итого за день:		37,32	64,58	206,25	1681,50	0,55	29,21	214,35		459,41	595,57	137,29	6,01
ВТОРНИК													
ЗАВТРАК													
295-05	Котлета рубленая из птицы	90	14,55	16,30	13,56	354,31	0,11	0,00	0,02	15,96	129,81	21,91	1,19
302-05	Каша гречневая с маслом	170	7,46	5,61	35,84	230,45	0,18		0,02	12,98	208,50	67,50	3,95
376-05	Чай с сахаром	200	0,19	0,00	13,30	26,60				5,70			0,38
15-05	Сыр Российский	10	2,32	2,95		36,4	0	0,07	26	88	50	3,5	0,1
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	0,95	0,12	5,80	31,92	0,01			2,76	10,44	3,96	0,13
14-05	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	10		8,2	0,1	75			59	1	2		
Всего:		25,47	33,18	68,60	754,68	0,30	0,07	85,04	0,00	126,40	400,75	96,87	5,75
ОБЕД													
96-05	Рассольник Ленинградский	200	1,60	4,09	13,54	97,40	0,08	6,03		19,96	50,64	21,12	
289-05	Рагу картофельное с овощами из птицы	250	36,34	39,55	33,99	643,04	0,31	38,83	2,71	52,88	324,18	68,12	2,45
349-05	Компот из сух/фруктов	200	0,04		24,76	94,20	0,02			10,80	2,16	0,00	0,72
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,40	0,06			6,90	25,20	9,90	0,60
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	0,95	0,12	5,80	31,92	0,01			2,76	10,44	3,96	0,13
Всего:		41,48	44,75	90,84	943,96	0,48	44,86	2,71	0,00	93,30	412,62	103,10	3,90
Итого за день:		66,95	77,93	159,43	1698,64	0,79	44,93	87,75		219,70	813,37	199,97	9,65
СРЕДА													
ЗАВТРАК													
174-05	Каша молочная рисовая с маслом	250	3,68	4,82	44,02	325,00	0,12		21,25	9,98	118,04	78,09	2,64
376-05	Чай с сахаром	200	0,19	0,00	13,30	26,60				5,70			0,38
14-05	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	10		8,2	0,1	75			59	1	2		
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	0,95	0,12	5,80	31,92	0,01			2,76	10,44	3,96	0,13
15-05	Сыр Российский	10	2,32	2,95		36,4	0	0,07	26	88	50	3,5	0,1
Всего:		7,13	16,09	63,22	494,92	0,13	0,07	106,25	0,00	107,44	180,48	85,55	3,25
ОБЕД													
103-05	Суп картофельный с макаронами	200	2,15	2,27	13,82	83,80	0,09	6,60	0,00	19,68	53,32	21,60	0,87
290-05	Цыпленок тушеный в томатном соусе с овоща	90	20,16	16,40	6,33	253,12	0,07	0,61	48,38	63,11	155,48	26,88	1,99
302-05	Каша гречневая с маслом	160	7,96	5,98	38,23	245,81	0,19		0,02	13,85	222,40	72,00	4,21
350-05	Кисель из свежих фруктов	200	0,14	0,04	27,50	110,80	0,01	1,83	1,00	13,98	0,06	4,16	0,14
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,40	0,06			6,90	25,20	9,90	0,60
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	0,95	0,12	5,80	31,92	0,01			2,76	10,44	3,96	0,13
Всего:		33,91	25,80	104,43	802,85	0,43	9,04	49,40	0,00	120,28	466,90	138,50	7,95
Итого за день:		41,04	41,89	167,64	1297,77	0,56	9,11	155,65		227,72	647,38	224,05	11,20
ЧЕТВЕРГ													

ЗАВТРАК															
222-05	Пудинг из творога с манной крупой со сгущенным молоком	240	30,58	21,12	11,22	246,4	0,099	0,528	148			143	409,16	50,08	1,364
951,00	Кофейный напиток с молоком	200	2,80	1,75	24,35	109,00	0,07	3,80	0,02	-		148,85	106,60	17,10	0,69
15-05	Сыр Российский	20	4,64	5,9		72,8	0	0,07	26			88	50	3,5	0,1
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	0,95	0,12	5,80	31,92	0,01					2,76	10,44	3,96	0,13
14-05	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	10		8,2	0,1	75			59			1	2		
Всего:			38,97	37,09	41,47	535,12	0,18	4,40	233,02	0,00	383,61	578,20	74,64	2,29	
ОБЕД															
102-05	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,80	0,18	4,65	0,00	-	30,46	69,74	28,24	1,62	
234-05	Биточек рыбный	90	11,97	4,23	8,62	120,38	0,08	0,38	23,63		48,04	165,15	27,00	0,66	
304-05	Рис отварной с маслом	160	5,88	8,67	58,68	336,18	0,05		43,20	-	4,17	98,40	30,42	0,85	
389/05	Сок фруктовый консервированный	200	1,08		25,74	100,8	0,036	3,6			36	21,6	16,2	0,72	
70,71-05	Овощи свежие в нарезке (огурцы)	60	0,144	0,018	0,45	2,4	0,018	7,5	0,36		4,2	7,8	6	0,3	
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,40	0,06				6,90	25,20	9,90	0,60	
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	0,95	0,12	5,80	31,92	0,01				2,76	10,44	3,96	0,13	
Всего:			26,96	18,25	125,09	776,88	0,43	16,13	67,19	0,00	132,53	398,33	121,72	4,88	
Итого за день:			65,93	55,34	166,56	1312,00	0,61	20,53	300,21		516,14	976,53	196,36	7,17	
ПЯТНИЦА															
ЗАВТРАК															
182-05	Каша жидкая молочная из овсяной крупы с маслом	250	8,87	14,58	50,27	369,00	0,21	1,17	58,00		153,06	230,31	60,66	1,74	
377-05	Чай с лимоном	207	0,48		8,88	42,49		1,91			13,80	20,88	11,04	1,91	
14/05	Масло сливочное "Крестьянское" 72,5%	10		8,2	0,1	75			59		1	2			
15\05	Сыр Российский	15	3,48	4,42		54,6	0	0,105	39		132	75	5,25	0,15	
	Хлеб пшеничный 1 сорт	40	1,26	0,16	7,73	42,56	0,01				2,76	10,44	3,96	0,13	
Всего:			14,09	27,36	66,98	583,65	0,22	3,19	156,00	0,00	302,62	338,63	80,91	3,93	
ОБЕД															
57фирм.	Борщ Ставропольский	200	1,45	3,93	100,20	82,00	0,04	8,25	0,00	-	35,50	42,58	21,00	0,95	
291-05	Плов из филе куриного	200	31,72	26,56	55,76	589,06	0,10	1,58	75,00		70,48	311,42	74,22	3,43	
342-05	Компот из свежих фруктов	200	0,18	0,18	20,07	99,00	0,02			-	10,80	2,16	0,00	0,72	
70,71-05	Овощи свежие в нарезке (помидоры)	60	0,288	0,036	0,9	7,2	0,018	7,5	0,36		4,2	7,8	6	0,3	
	Хлеб ржаной	30	2,55	0,99	12,75	77,40	0,06				6,90	25,20	9,90	0,60	
	Хлеб пшеничный 1 сорт	30	0,95	0,12	5,80	31,92	0,01				2,76	10,44	3,96	0,13	
Всего:			37,14	31,82	195,48	886,58	0,25	17,33	75,36	0,00	130,64	399,60	115,08	6,13	
Итого за день:			51,22	59,18	262,46	1470,23	0,47	20,52	231,36		433,26	738,23	195,99	10,06	
Итого за две недели:			515,44	569,17	1920,20	14877,20	5,97	222,25	1942,95	0,00	3871,28	7561,14	1801,17	88,28	

Итого в среднем за один день:										
51,54	56,92	192,02	1487,72	0,60	22,22	194,30	0,00	387,13	756,11	180,12
										8,83

Используемая литература:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников / Под редакцией М.П. Могильного. - М.: ДеЛи принт, 2005г.
2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в дошкольных организациях / под ред. М.П. Могильного и Т.В. Тутельяна. – М.: ДеЛи принт, 2011.
3. Рецептуры на фирменные, новые, национальные блюда и кулинарные изделия для предприятий общественного питания Ставропольского края. Ставрополь 1984г.