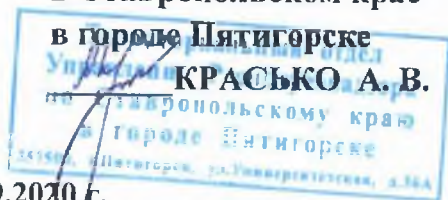


**СОГЛАСОВАНО:**  
Начальник ТО У  
Роспотребнадзора  
в Ставропольском крае



17.09.2020 г.

**СОГЛАСОВАНО:**  
Директор МБОУ гимназии №4



**УТВЕРЖДАЮ:**  
И.о. директора  
МУП «Объединение  
школьного питания»



## ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ ДЕТЕЙ (12 – 18 ЛЕТ) В ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД 2020 ГОДА

Меню составлено технологом МУП «Объединение школьного питания» Семенюта Г.А.

В работе использованы:

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания школьников 2005 г.»

Могильный М.П.

«Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания 1982 г.»

«Справочник хим. Составы пищевых продуктов» под редакцией И. М. Скурихина и М. Н. Волгарева

№ рецептуры	Наименование блюда	Масса порций	Пищевые вещества (г)			энергет. ценность ккал.	Витамины (мг.)			Минеральные вещества (мг.)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	<b>Первый день (I неделя)</b>												
	<b>Завтрак</b>												
291	Плов из цыплят	100/280	10,6	15,9	21,9	306	0,1	2,4	0,03	20,13	179,66	35,2	1,5
15	Сыр российский порционный	20	6,9	8,7	0	108	0,006	0,24	0,04	150	81	7,5	0,165
428	Хлеб – булочка школьная	30	1,28	0,56	9,17	47,52	0,02	0	0	3,22	11,06	2,13	0,16
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,155	0,21	5,64	30,15	0,03	0	0	4,95	2,91	8,55	0,68
338	Яблоко сезонное калиброванное	1 шт.	0,4	0	11,3	46	0,03	17,0	0	16	11	9	3,3
	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15,0	60	0	0,005	0	3,39	0,41	2,26	0,05
	Итого завтрак		20,435	25,37	63,01	597,67	0,186	19,645	0,07	197,69	286,04	64,64	5,855
	<b>Обед</b>												
70	Огурец натуральный соленый	50	0,65	0,05	3,5	16,5	0	1,4	0,01	8	12	6,5	0,15
102	Суп картофельный с горохом	250	4,07	5,35	23,85	163,75	0,23	12,38	0	45,51	107,93	43,1	1,98
348	Рагу из овощей	180	4,18	1,6	38,03	200,9	0,31	65,05	0	127,7	171,8	92,1	2,68
268	Биточки из говядины	100	9,08	10,84	16,12	222,4	0,04	0	0	10,24	113,4	18,04	0,96
349	Компот из сухофруктов	200	0,08	0	21,82	87,6	0,017	0,2	0	28,5	20,6	9,2	0,96
376	Хлеб – булочка школьная	30	1,28	0,56	9,17	47,52	0,02	0	0	3,22	11,06	2,13	0,16
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,155	0,21	5,64	30,15	0,03	0	0	4,95	2,91	8,55	0,68
	Итого обед		20,495	18,61	118,13	768,82	0,647	79,03	0,01	228,12	439,7	179,62	7,57
	<b>Всего:</b>		<b>40,53</b>	<b>38,98</b>	<b>169,84</b>	<b>1320,49</b>	<b>0,803</b>	<b>81,675</b>	<b>0,08</b>	<b>409,81</b>	<b>714,74</b>	<b>235,26</b>	<b>10,125</b>
	<b>Второй день</b>												
	<b>Завтрак</b>												
14	Масло сливочное «крестьянское» порциями	10	0,1	8,2	0,1	75	0,001	0	0,04	2,4	3	0,05	0,02
210	Омлет натуральный	160	5,3	7,7	5,6	140	0,033	0	0,13	24,36	78,9	4,99	1,01
428	Хлеб – булочка школьная	30	1,28	0,56	9,17	47,52	0,02	0	0	3,22	11,06	2,13	0,16

	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,155	0,21	5,64	30,15	0,03	0	0	4,95	2,91	8,55	0,68
428	Какао с молоком	200	5,76	3,2	26,74	150,8	0,036	1,197	0,018	0	115,61	85,42	14,7
338	Банан калиброванный	1 шт.	3	0	47,2	200	0,08	20	0	16	56	84	1,2
	Итого завтрак		16,595	19,87	94,45	643,47	0,2	21,197	0,188	50,93	267,48	185,14	17,77
	<b>Обед</b>												
71	Помидоры свежие	50	0,55	0,1	1,9	11,5	0	6	0,12	5	12	5,5	0,22
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,9	15,2	112,25	0,062	22,76	0	46,48	53,03	28,1	1,27
279	Тефтели из говядины с соусом красным основным	100/50	15,08	15,8	18,82	332,4	0,1	5,48	0	39,47	177,3	36,4	1,59
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,96	5,64	42,36	266,72	0,29	0	0,02	15,11	208	139	4,65
428	Хлеб – булочка школьная	30	1,28	0,56	9,17	47,52	0,02	0	0	3,22	11,06	2,13	0,16
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,155	0,21	5,64	30,15	0,03	0	0	4,95	2,91	8,55	0,68
348	Компот из изюма	200	0,38	0	31,4	127,2	0,003	0,3	0	0	26,18	11,55	6,53
	Итого обед		28,11	26,65	120,96	910,37	0,515	34,54	0,14	115,96	482,33	237,65	15,62
	<b>Всего:</b>		<b>44,705</b>	<b>46,52</b>	<b>215,41</b>	<b>1553,84</b>	<b>0,715</b>	<b>55,737</b>	<b>0,328</b>	<b>166,89</b>	<b>749,81</b>	<b>422,79</b>	<b>33,39</b>
	<b>Третий день</b>												
	<b>Завтрак</b>												
14	Масло сливочное «крестьянское» порциями	10	0,1	8,2	0,1	75	0,001	0	0,04	2,4	3	0,05	0,02
208	Лапшевник с творогом и молоком сгущенным	200/20	18,18	12,2	63,7	124,6	0,13	0,36	0,050	210,33	255,3	35,42	1,26
386	Биойогурт плодово-ягодный в индивидуальной упаковке	125	2,8	2,5	9,1	71	0,08	1,2	0,04	244	182	30	0,2
389	Сок фруктовый (яблочный, мультифруктовый, апельсиновый, виноградный) промышленного изготовления в индивидуальной упаковке	200	1,0	0	24,4	101,6							
							0,04	4,0	0	40	24	18	0,8
428	Хлеб – булочка школьная	30	1,28	0,56	9,17	47,52	0,02	0	0	3,22	11,06	2,13	0,16
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,155	0,21	5,64	30,15	0,03	0	0	4,95	2,91	8,55	0,68

	Итого завтрак		23,715	20,67	103,71	413,27	0,262	1,89	0,13	468,61	454,85	78,5	2,37
	<b>Обед</b>												
101	Суп картофельный с крупой пшеничной	250	1,6	2,18	16,74	93	0,08	13,2	0	19,63	49,84	21,45	0,67
312	Картофель отварной с маслом сливочным	180/5	6,8	4,9	60,64	279,37	0,45	73,45	0,023	76,56	184,5	87,5	3,25
234	Котлета рыбная из минтая	100	14,2	8,69	10,69	176,01	0,08	0,94	0	37,94	143,68	33,2	0,81
71	Огурец свежий	50	0,65	0,05	3,5	16,5	0	1,4	0,01	8	12	6,5	0,15
428	Хлеб – булочка школьная	30	1,28	0,56	9,17	47,52	0,02	0	0	3,22	11,06	2,13	0,16
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,155	0,21	5,64	30,15	0,03	0	0	4,95	2,91	8,55	0,68
348	Компот из чернослива	200	0,38	0	31,4	127,2	0,003	0,3	0	0	26,18	11,55	6,53
	Итого обед		33,555	36,08	130,39	943,19	0,327	17,58	0,14	95,38	441,02	108,56	10,97
	<b>Всего:</b>		<b>57,27</b>	<b>56,75</b>	<b>234,1</b>	<b>1356,46</b>	<b>0,589</b>	<b>19,47</b>	<b>0,27</b>	<b>563,99</b>	<b>895,87</b>	<b>187,06</b>	<b>13,34</b>
	<b>Четвертый день</b>												
	<b>Завтрак</b>												
173	Каша вязкая молочная «Геркулес» с маслом и сахаром	200/10/10	14,36	14,92	51,92	398,75	0,28	1,3	0,07	161	264	77,3	2,04
14	Масло сливочное «крестьянское» порциями	10	0,1	8,2	0,1	75	0,001	0	0,04	2,4	3	0,05	0,02
15	Сыр российский порционный	20	6,9	8,7	0	108	0,006	0,24	0,04	150	81	7,5	0,165
338	Яблоко сезонное калиброванное	1 шт.	0,4	0	11,3	46	0,03	17,0	0	16	11	9	3,3
428	Хлеб – булочка школьная	30	1,28	0,56	9,17	47,52	0,02	0	0	3,22	11,06	2,13	0,16
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,155	0,21	5,64	30,15	0,03	0	0	4,95	2,91	8,55	0,68
428	Какао с молоком	200	3,76	3,2	26,74	150,8	0,036	1,197	0,018	0	115,61	85,42	14,7
	Итого завтрак		27,955	35,79	104,87	856,22	0,403	19,737	0,168	337,57	488,58	189,95	21,065
	<b>Обед</b>												
99	Суп из овощей	250	1,75	4,93	14,25	108,25	0,83	22,75	0	41,22	48,05	22,63	5,4
290	Цыплята, тушеные в соусе красном основном	100/100	25,36	28,15	27,0	406	0,15	2,68	0,1	48,12	256	30,98	2,18



<b>Завтрак</b>													
15	Сыр российский порционный	20	4,6	5,8	0	72	0,004	0,16	0,026	100	54	5	0,1
210	Омлет натуральный	120	14,75	16,8	16,65	157,5	0,01	0	0,33	69,48	232,2	14,91	3,0
428	Какао с молоком	200	3,76	3,2	36,74	150,8	0,036	1,197	0,018	0	115,61	85,42	14,7
338	Яблоко сезонное калиброванное	1 шт.	0,4	0	11,3	46	0,03	17,0	0	16	11	9	3,3
428	Хлеб – булочка школьная	30	1,28	0,56	9,17	47,52	0,02	0	0	3,22	11,06	2,13	0,16
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,155	0,21	5,64	30,15	0,03	0	0	4,95	2,91	8,55	0,68
	<b>Итого завтрак</b>		<b>25,945</b>	<b>26,57</b>	<b>79,5</b>	<b>503,97</b>	<b>0,13</b>	<b>18,357</b>	<b>0,374</b>	<b>193,65</b>	<b>426,78</b>	<b>125,01</b>	<b>21,94</b>
<b>Обед</b>													
102	Суп картофельный с горохом	200	4,056	4,28	19,08	131	0,18	9,90	0	36,40	86,34	34,48	1,58
142	Картофель и овощи, тушеные в соусе	180	6,6	9,5	35,7	243,6	0,24	34,12	0,004	31,91	111,9	43,25	1,65
229	Минтай, тушеный с овощами	100/100	10,16	12,30	2,60	82,65	0,18	16,3	0	94,44	340,48	87,12	1,88
71	Помидор свежий	50	0,6	0,1	2,3	13	0,03	12,5	0	7	13	10	0,45
348	Компот из кураги	200	1,04	0	44,0	140,2	0,02	0,8	0	41,53	29,2	23,03	0,7
428	Хлеб – булочка школьная	30	1,28	0,56	9,17	47,52	0,02	0	0	3,22	11,06	2,13	0,16
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,155	0,21	5,64	30,15	0,03	0	0	4,95	2,91	8,55	0,68
	Итого обед		22,73	21,95	118,49	688,12	0,7	73,62	0,004	219,45	594,89	208,56	7,1
	<b>Всего:</b>		<b>48,67</b>	<b>48,52</b>	<b>197,99</b>	<b>1192,09</b>	<b>0,83</b>	<b>91,977</b>	<b>0,378</b>	<b>413,1</b>	<b>1021,6</b>	<b>333,57</b>	<b>29,04</b>
<b>Первый день ( II неделя)</b>													
<b>Завтрак</b>													
14	Масло сливочное «крестьянское» порциями	10	0,1	8,2	0,1	75	0,001	0	0,04	2,4	3	0,05	0,02
309	Макароны отварные	180	6,06	1,1	46,96	275,09	0,11	0	0,03	21,94	61,17	11,3	1,16
294	Котлета рубленая из филе птицы	100	16,43	8,62	9,57	190,93	0,09	0	0	12,59	154,5	24,6	1,48
338	Яблоко сезонное калиброванное	1 шт.	0,4	0	11,3	46	0,03	17,0	0	16	11	9	3,3
428	Хлеб – булочка школьная	30	1,28	0,56	9,17	47,52	0,02	0	0	3,22	11,06	2,13	0,16

	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,155	0,21	5,64	30,15	0,03	0	0	4,95	2,91	8,55	0,68
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15,0	60	0	0,005	0	3,39	0,41	2,26	0,05
	Итого завтрак		25,525	18,69	97,74	724,69	0,281	17,005	0,07	64,49	244,05	57,89	6,85
	<b>Обед</b>												
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,8	6,19	18,93	142,23	0,1	31,11	0	75,09	75,81	36,6	1,75
279	Тефтели из говядины с соусом красным основным	100/50	15,08	15,8	18,82	332,4	0,1	5,48	0	39,47	177,3	36,4	1,59
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,96	5,64	42,36	266,72	0,29	0	0,02	15,11	208	139	4,65
71	Огурец свежий	50	0,65	0,05	3,5	16,5	0	1,4	0,01	8	12	6,5	0,15
428	Хлеб – булочка школьная	30	1,28	0,56	9,17	47,52	0,02	0	0	3,22	11,06	2,13	0,16
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,155	0,21	5,64	30,15	0,03	0	0	4,95	2,91	8,55	0,68
349	Компот из сухофруктов	200	0,08	0	21,82	87,6	0,017	0,2	0	28,5	20,6	9,2	0,96
	Итого обед		27,005	28,45	120,24	923,12	0,557	38,19	0,03	174,34	507,68	238,38	9,94
	<b>Всего:</b>		<b>52,53</b>	<b>47,14</b>	<b>217,98</b>	<b>1647,81</b>	<b>0,838</b>	<b>55,195</b>	<b>0,1</b>	<b>238,83</b>	<b>751,73</b>	<b>296,27</b>	<b>16,79</b>
	<b>Второй день</b>												
	<b>Завтрак</b>												
174	Каша вязкая молочная из риса	220	5,62	7,94	21,36	305,64	0,09	1,3	0,06	136,4	168,9	39,8	0,82
209	Яйца вареные	1/40 (1шт.)	5,1	7,6	0,3	63	0,028	0	0,1	22	76,8	4,8	1,0
386	Биойогурт плодово-ягодный в индивидуальной упаковке	125	2,8	2,5	9,1	71	0,08	1,2	0,04	244	182	30	0,2
389	Сок фруктовый (яблочный, мультифруктовый, апельсиновый, виноградный) промышленного изготовления в индивидуальной упаковке	200	1,0	0	24,4	101,6	0,04	4,0	0	40	24	18	0,8
428	Хлеб – булочка школьная	30	1,28	0,56	9,17	47,52	0,02	0	0	3,22	11,06	2,13	0,16
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,155	0,21	5,64	30,15	0,03	0	0	4,95	2,91	8,55	0,68
	Итого завтрак		17,055	18,81	84,97	678,91	0,288	6,505	0,2	453,96	466,08	105,54	3,71

	<b>Обед</b>												
99	Суп из овощей	250	1,4	3,94	11,4	86,6	0,66	18,2	0	41,22	32,97	18,10	4,32
289	Рагу из цыплят	100/280	13,39	14,65	23,46	377,82	0,11	6,16	0	46,42	283,8	45,8	2,44
70	Помидор натуральный соленый	50	0,65	0,05	3,5	16,5							
							0	1,4	0,01	8	12	6,5	0,15
428	Хлеб – булочка школьная	30	1,28	0,56	9,17	47,52	0,02	0	0	3,22	11,06	2,13	0,16
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,155	0,21	5,64	30,15	0,03	0	0	4,95	2,91	8,55	0,68
348	Компот из изюма	200	0,38	0	31,4	127,2	0,003	0,3	0	26,18	11,55	6,53	0,96
	Итого обед		18,455	13,82	74,57	692,19	0,243	21,06	0,01	108,4	371,16	90,96	5,06
	<b>Всего:</b>		<b>35,51</b>	<b>33,63</b>	<b>159,54</b>	<b>1371,1</b>	<b>0,531</b>	<b>27,565</b>	<b>0,21</b>	<b>562,36</b>	<b>837,24</b>	<b>196,5</b>	<b>8,77</b>
	<b>Третий день</b>												
	<b>Завтрак</b>												
188	Запеканка рисовая с творогом со сгущенным молоком	200/15											
			13,91	17,91	66,78	494,52	0,09	0,57	0,06	194,5	269,4	54,1	1,12
15	Сыр российский порционный	20	6,9	8,7	0	108	0,006	0,24	0,04	150	81	7,5	0,165
338	Банан калиброванный	1 шт.	5	0	47,2	200	0,08	20	0	16	56	84	1,2
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	0	15,0	60	0	0,005	0	3,39	0,41	2,26	0,05
428	Хлеб – булочка школьная	30	1,28	0,56	9,17	47,52	0,02	0	0	3,22	11,06	2,13	0,16
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,155	0,21	5,64	30,15	0,03	0	0	4,95	2,91	8,55	0,68
	Итого завтрак		28,345	27,38	143,79	940,19	0,226	20,815	0,1	372,06	420,78	158,54	3,375
	<b>Обед</b>												
102	Суп картофельный с горохом	250	4,05	5,28	19,08	131	0,18	9,90	0	36,40	86,34	31,48	1,58
312	Картофель отварной с маслом сливочным	180/5											
			6,8	10,9	30,64	279,37	0,45	73,45	0,023	76,56	184,5	87,5	3,25
229	Минтай, тушенный с овощами	100	15,92	12,69	8,56	198	0,18	16,3	0	94,44	340,48	87,12	1,88
71	Помидор свежий	50	0,55	0,1	1,9	11,5	0	6	0,12	5	12	5,5	0,22
348	Компот из кураги	200	1,04	0	35,0	140,2	140,2	0,8	0	41,53	29,2	23,03	0,7
428	Хлеб – булочка школьная	30	1,28	0,56	9,17	47,52	0,02	0	0	3,22	11,06	2,13	0,16
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,155	0,21	5,64	30,15	0,03	0	0	4,95	2,91	8,55	0,68



	Итого обед		30,795	29,74	109,99	837,74	141,06	106,45	0,143	262,1	666,49	245,31	8,47
	<b>Всего:</b>		<b>59,14</b>	<b>57,12</b>	<b>253,78</b>	<b>1777,93</b>	<b>141,28</b>	<b>127,26</b>	<b>0,243</b>	<b>634,16</b>	<b>1087,2</b>	<b>403,85</b>	<b>11,84</b>
	<b>Четвертый день</b>												
	<b>Завтрак</b>												
14	Масло сливочное «крестьянское» порциями	10	0,1	8,2	0,1	75	0,001	0	0,04	2,4	3	0,05	0,02
268	Шницель из говядины	100	10,8	10,84	17,12	222,4	0,04	0	0	10,24	113,4	18,04	0,96
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	7,96	5,64	42,36	266,72	0,29	0	0,02	15,11	208	139	4,65
338	Яблоко сезонное калиброванное	1 шт.	0,4	0	11,3	46	0,03	17,0	0	16	11	9	3,3
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,2	0	16	65	0,001	0,33	0	3,71	0,58	2,35	0,05
428	Хлеб – булочка школьная	30	1,28	0,56	9,17	47,52	0,02	0	0	3,22	11,06	2,13	0,16
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,155	0,21	5,64	30,15	0,03	0	0	4,95	2,91	8,55	0,68
	Итого завтрак		21,895	25,45	101,69	752,79	0,412	17,33	0,06	55,63	349,95	179,12	9,82
	<b>Обед</b>												
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,9	15,2	112,25	0,062	22,76	0	46,48	53,03	28,1	1,27
309	Макароны отварные	180	6,06	1,1	46,96	275,09	0,11	0	0,03	21,94	61,17	11,3	1,16
290	Цыплята, тушеные в соусе красном основном	100/100	25,36	26,15	27,0	406	0,15	2,68	0,1	48,12	256	30,98	2,18
71	Огурец свежий	50	0,65	0,05	3,5	16,5	0	1,4	0,01	8	12	6,5	0,15
428	Хлеб – булочка школьная	30	1,28	0,56	9,17	47,52	0,02	0	0	3,22	11,06	2,13	0,16
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,155	0,21	5,64	30,15	0,03	0	0	4,95	2,91	8,55	0,68
346	Компот из апельсинов	200	0,08	0	27,08	108,6	0,031	19,10	0	33,28	18,3	11,59	0,32
	Итого обед		36,415	32,97	134,55	996,11	0,403	45,94	0,14	165,99	414,47	99,15	5,92
	<b>Всего:</b>		<b>58,31</b>	<b>58,42</b>	<b>236,24</b>	<b>1748,9</b>	<b>0,815</b>	<b>63,27</b>	<b>0,2</b>	<b>221,62</b>	<b>764,42</b>	<b>278,27</b>	<b>15,74</b>
	<b>Пятый день</b>												
	<b>Завтрак</b>												
14	Масло сливочное «крестьянское» порциями	10	0,1	8,2	0,1	75	0,001	0	0,04	2,4	3	0,05	0,02



102	Суп картофельный с горохом	250	4,056	4,28	19,08	131	0,18	9,90	0	36,40	86,34	34,48	1,58
142	Картофель и овощи, тушеные в соусе	180	3,6	9,5	35,7	243,6	0,24	34,12	0,004	31,91	111,9	43,25	1,65
234	Котлета рыбная из минтая	100	14,2	8,69	10,69	176,01	0,08	0,94	0	37,94	143,68	33,2	0,81
71	Помидор свежий	50	0,6	0,1	2,3	13	0,03	12,5	0	7	13	10	0,45
428	Хлеб – булочка школьная	30	1,28	0,56	9,17	47,52	0,02	0	0	3,22	11,06	2,13	0,16
	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,155	0,21	5,64	30,15	0,03	0	0	4,95	2,91	8,55	0,68
349	Компот из сухофруктов	200	0,08	0	21,82	87,6	0,017	0,2	0	28,5	20,6	9,2	0,96
	Итого обед		24,971	23,34	104,4	728,88	0,597	57,66	0,004	149,92	389,49	140,81	6,29
	<b>Всего:</b>		<b>37,501</b>	<b>37,61</b>	<b>151,11</b>	<b>1160,55</b>	<b>0,716</b>	<b>74,905</b>	<b>0,174</b>	<b>351,84</b>	<b>574,77</b>	<b>175,24</b>	<b>11,65</b>

ТЕХНОЛОГ

*Семенюта*

СЕМЕНЮТА Г.А.