



«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

Н.В.Ширинян

Директор МКОУ СОШ 1 с. Грачевка

О.Н. Ломакина

Директор МКОУ СОШ 2 с. Бештагир

В.П. Ануфриев

Директор МКОУ СОШ 3 с. Кугульта

Т.С. Панчешная

Директор МКОУ СОШ 4 с. Красное

Е.И. Долгая

Директор МКОУ СОШ 5 с. Сергиевское

О.А.Гоноченко

Директор МКОУ СОШ 6 с. Спицевка

О.А. Степанова

Директор МКОУ СОШ 7 с. Старомарьевка

С.В. Краснянская

Директор МКОУ СОШ 8 с. Тугудук

В.В. Белова

Директор МКОУ СОШ 9 п. Верхняя Кугульта

А.В. Вербина

Директор МКОУ СОШ 10 х. Октябрь

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



Н.В. Ширинян

Директор МКОУ СОШ 1 с. Грачевка

Ю.Н. Томакина

Директор МКОУ СОШ 2 с. Вештальир

(В.П. Ануфриев)

Директор МКОУ СОШ 3 с. Кудультя

М.С. Данчешная

Директор МКОУ СОШ 4 с. Красное

(Е.И. Долгая)

Директор МКОУ СОШ 5 с. Сергиевское

О.А. Гоноченко

Директор МКОУ СОШ 6 с. Спицевка

Ю.А. Степанова

Директор МКОУ СОШ 7 с. Старомарьевка

С.В. Краснянская

Директор МКОУ СОШ 8 с. Гугулук

(В.В. Белова)

Директор МКОУ СОШ 9 п. Верхняя Кудультя

А.В. Вербина

Директор МКОУ СОШ 10 х. Октябрь

А.И. Нестерова

« 02 » 09 2024 год

УТВЕРЖДЕНО:

ИП Матвеев А.О.

« 02 » 09 2024 год



Примерное Десятидневное Меню – раскладка

Для организации горячего питания (обед) обучающихся 5-11 классов

Грачевского муниципального округа

«2024/2025 учебный год»

Неделя: первая

№	Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Витамины						Минеральные вещества		
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
1 день															
Обед															
84	Борщ с картофелем и фасолью	250	3,56	5,12	14,17	127,75	0,1	6,7	0	3,1	54,18	99,5	34,45	1,73	
291	Плов из Бройлер-цыпленка	100/300	23,1	23,8	22	394,1	0,1	4,8	0,3	0,0	32,3	239	42,3	2,1	
г/п	Сок фруктовый	200	1	0,2	19,6	83,4	0	4	0	0	8	14	8	2,8	
г/п	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	38,2	169	0	0	0	0,14	11,2	54	0,72	0,12	
г/п	Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	26,1	5,7	1,2	
г/п	Овощи натуральные свежие или солёные	60	0,5	0,1	1,5	8,1	0	6	0	0,1	13,8	25,2	8,4	0,6	
71\70	Итого:	890	33,36	29,92	108,17	843,55	0,3	21,5	0,3	4,04	124,88	457,8	99,57	8,55	

2 день

2 день														
Обед														
101	Суп крестьянский с крупой	250	1,7	2,7	13,3	85,2	0,1	16,5	0,2	0,3	23,6	55,1	14,18	0,58
229	Гуляш из говядины	100/50	13,36	14,08	3,27	164	0,01	1,2	0	0,037	23,6	117,03	20,27	2
305	Рис прилушанный	200	4,8	6,26	51,2	281,46	0	0	0	0,4	37,2	11,86	21,77	0,7
354	Компот из сухофруктов	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
г/п	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	38,2	169	0	0	0	0,14	11,2	54	0,72	0,12
г/п	Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	26,1	5,7	1,2
г/п	Овощи натуральные свежие или солёные	60	2,6	5	3,13	69,33	0,03	15,87	0,005	0,65	46	32,35	15,33	0,8
45	Итого:	940	27,73	28,76	136,8	890,19	0,24	33,6	0,2	2,227	158,1	299,24	79,37	5,68

№	Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Витамины						Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
3 День																
Обед																
99	Суп из овощей	250	3	4,2	10,2	91	0,1	11	0,2	0,2	22	30	20,75	0,78		
295	Котлета рубленая из бройлер-цыпленка с соусом сметанным	100/50	16	19,94	12,87	292,16	0	1,64	0,12	0,66	10,35	177,9	21,28	1,34		
171	Каша гречневая рассыпчатая	200	4,8	6,1	133,33	274,66	0	0	0	0,4	14,66	104	181	6,08		
349	Компот из сухофруктов	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	2	9,4	0	0		
	Овощи натуральные свежие или соленые	60	0,5	0,1	1,5	8,1	0	6	0	0,1	13,8	25,2	8,4	0,6		
г/п	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	38,2	169	0	0	0	0,14	11,2	54	0,72	0,12		
г/п	Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	26,1	5,7	1,2		
	Итого:	940	29,5	31,04	228,2	973,52	0,2	18,64	0,32	2,2	79,41	426,6	237,85	10,12		

4 День

Обед															
№	Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Витамины						Минеральные вещества		
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
87	Щи из свежей капусты и картофеля	250	1,8	5	6,9	86,6	0	33,4	0,2	2,2	19,3	51,5	22,13	0,83	
229	Рыба (минтай), тушеная в томате с овощами	100	9,69	5,25	3,38	104,89	0,055	3,65	4,71	0,022	34,14	117,2	26,64	0,6	
310	Картофель отварной	200	3,81	5,76	30,68	189,7	0,21	27,99	0	0,016	19,52	106,25	39,08	1,55	
	Овощи натуральные свежие или соленые	60	0,5	0,1	1,5	8,1	0	6	0	0,1	13,8	25,2	8,4	0,6	
350	Кисель из сухофруктов	200	0,1	0	26,9	110,2	0	3	0	0	5	15,2	0,1	0,1	
г/п	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	38,2	169	0	0	0	0,14	11,2	54	0,72	0,12	
г/п	Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	26,1	5,7	1,2	
	Итого:	890	21,1	16,81	120,26	729,69	0,365	74,04	4,91	3,178	108,36	395,45	102,77	5	

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

5 День

Обед																
259	Борщ с капустой и картофелем	250/10	1,8	5	12,3	102	0	22,2	0,2	2,3	27,4	54,5	51,8	1,3		
278	Тефтели мясные (говядина)	100	10,6	13,2	9,5	198,6	0	1,6	0	0,5	14,6	6,1	65,1	1,7		
171	Каша гречневая рассыпчатая	200	4,8	6,1	133,33	274,66	0	0	0	0,4	14,66	104	181	6,08		
349	Компот из сухофруктов	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	2	9,4	0	0		
	Овощи натуральные свежие или соленые	60	0,5	0,1	1,5	8,1	0	6	0	0,1	13,8	25,2	8,4	0,6		
г/п	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	38,2	169	0	0	0	0,14	11,2	54	0,72	0,12		
г/п	Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	26,1	5,7	1,2		
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		
	Итого:	1000	23,30	25,50	236,83	937,96	0,40	29,80	0,20	12,14	115,06	291,58	313,44	11,12		

6 ДЕНЬ

Обед																
102	Суп картофельный с горохом	250	5,6	5,4	17,5	140,7	0,2	9,8	0,3	4	35,6	48,8	35,57	2,05		
259	Жаркое по домашнему	100/300	25,7	27,9	22,2	442,6	0,3	28,8	0	4,2	58,7	20,7	198,5	5,1		
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28		
	Овощи натуральные свежие или соленые	60	0,5	0,1	1,5	8,1	0	6	0	0,1	13,8	25,2	8,4	0,6		
г/п	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	38,2	169	0	0	0	0,14	11,2	54	0,72	0,12		
г/п	Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	26,1	5,7	1,2		
	Итого:	890	37,07	34,12	107,1	881,6	0,6	44,63	0,3	9,14	135,8	177,6	250,29	9,35		

№	Наименование Блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Витамины							Минеральные вещества		
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
7 День																
	Обед															
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,3	5,3	16,4	122,4	0,1	16,8	0,2	2,5	27,8	28	24,17	0,9		
291	Плов из бройлер-цыплятка	100/300	23,1	23,8	22	394,1	0,1	4,8	0,3	0,02	32,3	239	42,3	2,1		
г/п	Сок фруктовый	200	1	0,2	19,6	83,4	0	4	0	0	8	14	8	2,8		
г/п	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	38,2	169	0	0	0	0,14	11,2	54	0,72	0,12		
г/п	Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	26,1	5,7	1,2		
г/п	Овощи натуральные свежие или соленные	60	0,5	0,1	1,5	8,1	0	6	0	0,1	13,8	25,2	8,4	0,6		
71\70	Итого:	890	32,1	30,1	110,4	838,2	0,2	31,6	0,5	0,94	98,5	386,3	89,29	7,72		

8 День

	Обед													
259	Борщ с капустой и картофелем	250/10	1,8	5	12,3	102	0	22,2	0,2	2,3	27,4	54,5	51,8	1,3
295	Котлета рубленая из бройлер-цыплятка с соусом сметанным	90/50	16	19,94	12,87	292,16	0	1,64	0,12	0,66	10,35	177,9	21,28	1,34
202	Макаронные изделия отварные	200	7,33	6,4	41,73	254,66	0,13	0	0	1,06	9,33	14,66	48	1,06
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,67	0,09	32,02	132,8	0,02	0,73	0	0,01	32,48	23,44	17,46	0,7
	Овощи натуральные свежие или соленные	60	0,5	0,1	1,5	8,1	0	6	0	0,1	13,8	25,2	8,4	0,6
г/п	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	38,2	169	0	0	0	0,14	11,2	54	0,72	0,12
г/п	Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7	5,4	26,1	5,7	1,2
	Итого:	930	31,5	32,23	151,32	1019,92	0,25	30,57	0,32	4,97	109,96	375,8	153,36	6,32

№	Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Витамины						Минеральные вещества		Mg	Fe
							В1	С	А	Е	Са	Р				
9 день																
Обед																
102	Суп картофельный с горохом	250	5,6	5,4	17,5	140,7	0,2	9,8	0,3	4		35,6	48,8	35,57	2,05	
305	рис припущенный	200	4,8	6,26	51,2	281,46	0	0	0	0,4		37,2	11,86	21,77	0,7	
290	Бройлер-цыпленок, тушеный в сметанном соусе с томатом	100/50	10,92	9,83	4,3	149,35	0,055	2,09	38,96	0		40,32	88,04	4,93	0,76	
350	Кисель из сухофруктов	200	0,1	0	26,9	110,2	0	3	0	0		5	15,2	0,1	0,1	
г/п	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	38,2	169	0	0	0	0,14		11,2	54	0,72	0,12	
г/п	Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7		5,4	26,1	5,7	1,2	
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	
	Итого:	980	27,02	22,59	160,7	958,91	0,655	14,89	39,26	13,24		160,72	256,28	69,51	5,05	

10 День

Обед																
	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,9	2,8	19	117	0,1	6	0,2	0,4		21	22	27,28	1,13	
	Тефтели мясные (говядина)	100	10,6	13,2	9,5	198,6	0	1,6	0	0,5		14,6	6,1	65,1	1,7	
	Каша гречневая рассыпчатая	200	4,8	6,1	133,33	274,66	0	0	0	0,4		14,66	104	181	6,08	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,67	0,09	32,02	132,8	0,02	0,73	0	0,01		32,48	23,44	17,46	0,7	
г/п	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	38,2	169	0	0	0	0,14		11,2	54	0,72	0,12	
г/п	Хлеб ржаной	30	2	0,3	12,7	61,2	0,1	0	0	0,7		5,4	26,1	5,7	1,2	
	Овощи натуральные свежие или соленые	60	0,5	0,1	1,5	8,1	0	6	0	0,1		13,8	25,2	8,4	0,6	
	Итого:	890	25,67	22,99	246,25	961,36	0,22	14,33	0,2	2,25		113,14	260,84	305,66	11,53	

Меню составлено согласно нормативных документов:

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