



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. Беллагир

Директор МКОУ СОШ 3 с. Кугульта

Директор МКОУ СОШ 4 с. Красногорское

Директор МКОУ СОШ 5 с. Сергиевское

Директор МКОУ СОШ 6 с. Спичевка

Директор МКОУ СОШ 7 с. Старомарьевка

Директор МКОУ СОШ 8 с. Тарутино

Директор МКОУ СОШ 9 п. Верхняя Кугульта

Директор МКОУ СОШ 10 х. Стегаль

Н.В.Ширинян

О.Н. Ломакина

В.П. Ануфриев

Т.С. Панчешная

Е.И. Долгая

О.А. Гоноченко

А. Степанова

С.В. Краснянская

В.В. Белова

А.В. Вербина

А. И. Нестерова

«СОГЛАСОВАНО»:

Зам. НО СС
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 (Ю.Н. Ломакина)

Директор МКОУ СОШ 2 с. Вештагир (В.П. Ануфриев)

Директор МКОУ СОШ 3 с. Кутульта (Т.С. Панчешная)

Директор МКОУ СОШ 4 с. Крайное (Е.И. Долгая)

Директор МКОУ СОШ 5 с. Сергиевское (С.О. А. Гоноченко)

Директор МКОУ СОШ 6 с. Спидевка (О.А. Степанова)

Директор МКОУ СОШ 7 с. Старомарьевка (С.В. Краснянская)

Директор МКОУ СОШ 8 с. Тулулак (В.В. Белова)

Директор МКОУ СОШ 9 с. Верхняя Кутульта (А.В. Вербина)

Директор МКОУ СОШ 10 с. Октябрь (А.И. Нестерова)

«08» 09 2024 год

УТВЕРЖДЕНО:

ИП Матвеев А.О.

« 08 » 09 2024 год



Примерное десятидневное меню – раскладка

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

Грачевского муниципального округа

«2024/2025 учебный год»

№ рецептуры	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества(мг)											Витамин(мг)	Стоимость блюда (руб.)
			Белки	Жиры	Углеводы		K	Ca	Mg	P	Fe	A	B1	B2	PP	C			
Первая неделя																			
1 ДЕНЬ (понедельник)																			
ЗАВТРАК																			
229/2005	Рыба (минтай), тушеная в томате с овощами	100/50	21,81	6,18	7,34	174,08	685,85	76,29	87,66	343,32	1,60	2,92	0,02	0,02	2,07	4,95	51,99		
125/2005	Картофель отварной с маслом сливочным	180	3,58	7,95	28,66	200,85	996,30	19,70	40,55	103,40	1,60	0,05	0,00	0,00	2,28	35,00	16,27		
388/2005	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	29,62	132,60	10,60	12,40	3,40	3,40	0,60	0,00	0,00	0,00	0,24	200,00	7,11		
г/п	Хлеб пшеничный	50	3,85	5,50	24,90	131,00	63,50	13,00	17,50	41,50	0,80	0,00	0,00	0,00	0,77	0,00	2,50		
г/п	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	47	17	20,5	60	1,15	0	0	0	0	0	3,00		
71/2005	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,8	0	2,5	14	141	23	14	42	0,6	0	0,03	0,04	0,2	10	5,30		
Итого за завтрак		730	34,02	20,51	110,11	743,03	1944,25	161,39	183,61	593,62	6,34	2,97	0,05	0,06	5,55	249,95	86,17		
2 ДЕНЬ (вторник)																			
ЗАВТРАК																			
290/2005	Птица, тушеная в соусе сметанном с томатом	100/50	27,06	27,89	3,16	372,80	446,89	13,70	126,03	250,20	2,09	99,54	0,00	0,00	15,33	3,76	44,55		
302/2005	Каша пшеничная рассычатая с маслом сливочным	180	8,81	5,08	50,35	274,47	1,61	1,54	0,21	194,53	4,70	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	8,90		
372/2014	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	94,60	111,80	6,80	3,60	4,40	0,88	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	5,26		
г/п	Хлеб пшеничный	50	3,85	5,50	24,90	131,00	63,50	13,00	17,50	41,50	0,80	0,00	0,00	0,00	0,77	0,00	2,50		
г/п	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	47	17	20,5	60	1,15	0	0	0	0	0	3,00		
71/2005	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,8	0	2,5	14	141	23	14	42	0,6	0	0,03	0,04	0,2	10	5,30		
Итого за завтрак		730	43,98	39,23	121,89	977,37	811,80	75,04	181,84	592,63	10,22	99,58	0,03	0,04	16,30	17,76	69,51		
3 ДЕНЬ (среда)																			
ЗАВТРАК																			
279/2005	Фефтели из мяса говядины с соусом сметанным с луком	100/50	14,37	16,49	15,15	269,25	317,72	32,98	28,07	120,85	1,42	0,02	0,04	0,10	2,05	4,03	51,83		
309/2005	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	180	6,40	5,75	42,61	251,84	77,25	12,52	9,97	54,40	0,75	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	12,60		
377/2005	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,10	0,00	15,20	60,00	24,30	5,70	3,00	5,60	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	2,80	2,96		
71/2005	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,8	0	2,5	14	141	23	14	42	0,6	0	0,03	0,04	0,2	10	5,30		
г/п	Хлеб пшеничный	50	3,85	5,50	24,90	131,00	63,50	13,00	17,50	41,50	0,80	0,00	0,00	0,00	0,77	0,00	2,50		
г/п	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	47	17	20,5	60	1,15	0	0	0	0	0	3,00		
Итого за завтрак		737	28,82	28,34	117,46	816,59	670,77	104,20	93,04	324,35	5,11	0,06	0,07	0,14	3,02	16,83	78,19		

4 ДЕНЬ (четверг)																	
ЗАВТРАК																	
291/2005	Плов из птицы	100/280	30,54	35,53	49,21	644,92	517,35	35,30	139,98	313,92	3,16	95,20	0,05	0,03	15,81	6,16	49,29
352/2005	Кисель из яблок	200	0,12	0,12	29,27	116,06	85,20	8,40	2,70	9,46	0,66	0,00	0,01	0,01	3,09	3,00	5,97
71/2005	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	0,60	0,20	4,20	19,90	290,00	14,00	20,00	26,00	0,90	0,00	0,06	0,04	0,50	25,00	8,14
г/л	Хлеб пшеничный	50	3,85	5,5	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0	0	0,77	0	2,50
г/л	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	47	17	20,5	60	1,15	0	0	0	0	0	3,00
г/л	Итого за завтрак	680	38,41	41,95	124,68	1002,38	1003,05	87,70	200,68	450,88	6,67	95,20	0,12	0,07	20,17	34,16	68,9
Итого за завтрак																	
5 ДЕНЬ (пятница)																	
ЗАВТРАК																	
305/2014	Котлета рубленая из птицы с мясом	100/10	19,74	12,27	14,82	250,07	255,25	16,43	73,96	152,72	1,52	51,73	0,05	0,05	8,34	1,33	35,43
139/2005	Сливочным	180	4,246	7,4368	18,0004	157,61	678,355	107,05	38,53	75,312	1,458	92	0,0682	0,0908	1,6001	95,23	11,78
868/2009	Капуста тушеная	200	0,44	0,00	31,76	126,40	0,60	0,60	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,20	0,24	6,78
71/2005	Компот из смеси сухофруктов	100	0,80	0,00	2,50	14,00	141,00	23,00	14,00	42,00	0,60	0,00	0,03	0,04	0,20	10,00	5,30
г/л	Овощи натуральные свежие (огурцы)	50	3,85	5,5	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0	0	0,77	0	2,50
г/л	Хлеб пшеничный	50	3,3	0,6	17,1	90,5	47	17	20,5	60	1,15	0	0	0	0	0	3,00
г/л	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	47	17	20,5	60	1,15	0	0	0	0	0	3,00
г/л	Итого за завтрак	690	32,38	25,81	109,08	769,58	1185,70	177,08	164,49	371,54	5,56	143,73	0,15	0,18	10,91	106,79	64,79
Итого за завтрак																	
Вторая неделя																	
6 ДЕНЬ (понедельник)																	
ЗАВТРАК																	
291/2005	Плов из птицы	100/280	30,54	35,53	49,21	644,92	517,35	35,30	139,98	313,92	3,16	95,20	0,05	0,03	15,81	6,16	49,29
388/2005	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	29,62	132,60	10,60	12,40	3,40	3,40	0,60	0,00	0,00	0,00	0,24	200,00	7,11
71/2005	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	0,60	0,20	4,20	19,90	290,00	14,00	20,00	26,00	0,90	0,00	0,06	0,04	0,50	25,00	8,14
г/л	Хлеб пшеничный	50	3,85	5,5	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0	0	0,77	0	2,50
г/л	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	47	17	20,5	60	1,15	0	0	0	0	0	3,00
г/л	Итого за завтрак	680	38,97	42,11	125,03	1018,92	928,45	91,70	201,38	444,82	6,61	95,20	0,11	0,07	17,32	231,16	70,04
Итого за завтрак																	
7 ДЕНЬ (вторник)																	
ЗАВТРАК																	
229/2005	Рыба (минтай), тушеная в томате с овощами	100/50	21,81	6,18	7,34	174,08	685,85	76,29	87,66	343,32	1,60	2,92	0,02	0,02	2,07	4,95	51,99
312/2005	Пюре картофельное	180	3,89	6,56	26,46	180,51	915,75	49,34	39,41	114,95	1,40	0,04	0,00	0,00	2,00	3,15	15,04
372/2014	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	94,60	111,80	6,80	3,60	4,40	0,88	0,00	0,00	0,00	0,00	4,00	5,26
71/2005	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,80	0,00	2,50	14,00	141,00	23,00	14,00	42,00	0,60	0,00	0,03	0,04	0,20	10,00	5,30
г/л	Хлеб пшеничный	50	3,85	5,5	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0	0	0,77	0	2,50
г/л	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	47	17	20,5	60	1,15	0	0	0	0	0	3,00
г/л	Итого за завтрак	730	33,82	19,00	102,18	684,69	1964,90	185,43	182,67	606,17	6,43	2,96	0,05	0,06	5,04	50,10	83,09

8 ДЕНЬ (среда)																			
ЗАВТРАК																			
274/2015	Зразы рубленныя из мяса говядины	100	11,56	20,89	3,33	248,62	256,42	32,23	18,40	108,27	1,21	0,02	0,00	0,11	1,79	4,00	44,56		
143/2005	Рыб из овощей с маслом сливочным	180/5	3,34	13,18	23,30	232,25	710,14	31,58	37,17	92,90	1,10	400,03	0,01	0,00	1,70	24,12	15,83		
377/2005	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,10	0,00	15,20	60,00	24,30	5,70	3,00	5,60	0,40	0,00	0,00	0,00	0,00	2,80	2,96		
712/2005	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,80	0,00	2,50	14,00	141,00	23,00	14,00	42,00	0,60	0,00	0,03	0,04	0,20	10,00	5,30		
г/л	Хлеб пшеничный	50	3,85	5,5	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0	0	0,77	0	2,50		
г/л	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	47	17	20,5	60	1,15	0	0	0	0	0	3,00		
	Итого за завтрак	692	19,61	26,99	63,03	544,12	532,22	90,93	73,40	257,37	4,16	0,02	0,03	0,15	2,76	16,80	74,15		
9 ДЕНЬ (четверг)																			
ЗАВТРАК																			
305/2014	Котлета рубленная из птицы с маслом сливочным	100/10	19,74	12,27	14,82	250,07	255,25	16,43	73,96	152,72	1,52	51,73	0,05	0,05	8,34	1,33	35,43		
302/2005	Каша пшеничная рассычатая с маслом сливочным	180	8,81	5,08	50,35	274,47	1,61	1,54	0,21	194,53	4,70	0,04	0,00	0,00	0,00	0,00	8,90		
712/2005	Овощи натуральные свежие (помидоры)	100	0,60	0,20	4,20	19,90	290,00	14,00	20,00	26,00	0,90	0,00	0,06	0,04	0,50	25,00	8,14		
868/2009	Компот из смеси сухофруктов	200	0,44	0,00	31,76	126,40	0,60	0,60	0,00	0,00	0,03	0,00	0,00	0,00	0,00	0,24	6,78		
г/л	Хлеб пшеничный	50	3,85	5,5	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0	0	0,77	0	2,50		
г/л	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	47	17	20,5	60	1,15	0	0	0	0	0	3,00		
	Итого за завтрак	690	36,74	23,65	143,13	892,34	657,96	62,57	132,17	474,75	9,11	51,76	0,11	0,09	9,61	26,57	64,75		
10 ДЕНЬ (пятница)																			
ЗАВТРАК																			
292/2005	Птица, тушеная в соусе сметанном с томатами с овощами	100/280	30,92	37,46	25,97	578,32	1125,06	61,77	166,14	352,41	27,82	99,75	0,01	0,01	17,03	27,23	60,19		
352/2005	Кисель из яблок	200	0,12	0,12	29,27	116,06	85,20	8,40	2,70	9,46	0,66	0,00	0,01	0,01	3,09	3,00	5,97		
712/2005	Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0,80	0,00	2,50	14,00	141,00	23,00	14,00	42,00	0,60	0,00	0,03	0,04	0,20	10,00	5,30		
г/л	Хлеб пшеничный	50	3,85	5,5	24,9	131	63,5	13	17,5	41,5	0,8	0	0	0	0,77	0	2,50		
г/л	Хлеб ржаной	50	3,3	0,6	17,1	90,5	47	17	20,5	60	1,15	0	0	0	0	0	3,00		
	Итого за завтрак	680	38,99	43,68	99,74	929,88	1461,76	123,17	220,84	505,37	31,03	99,75	0,05	0,05	21,09	40,23	76,96		
	Всего за 10 дней		345,7	311,3	1116,3	8378,9	11160,8	1159,2	1634,1	4621,5	91,2	591,2	0,8	0,9	111,8	790,4	736,55		
	Среднее значение за 1 день		34,6	31,1	111,6	837,9	1116,1	115,9	163,4	462,1	9,1	59,1	0,08	0,09	11,2	79,0	73,65		