



«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. Бельнагир

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. Тузлукук

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

И.В. Ширинян

Директор МКОУ СОШ 1 с. Грачевка (О.Н.Томаскина)

Директор МКОУ СОШ 2 с. Вештапир (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.Лоноченко)

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

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

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

Директор МКОУ СОШ 9 п. Верхняя Кугульта (А.В.Вербина)

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

« 02 » 09 2024 год

УТВЕРЖДЕНО:

ИП Матвеев А.О.

« 02 »

2024 год

Примерное десятидневное меню – раскладка

Для организации горячего питания (завтрак и обед) детей с ограниченными возможностями
здоровья

Грачевского муниципального округа

«2024/2025 учебный год»

Неделя: первая

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

1 День

Завтрак																
	Запеканка из творога со ступенным молоом	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		
174	Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134	0	1	0	0	14	121	90	1		
376	Яблоко свежее калиброванное	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0	0,05	16	11	2,2		
г/п	Итого	560	31,2	26,4	64	630,3	0,1	11,9	0,1	2,3	53,95	261	295,4	4,6		
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		
210	Плов из мяса цыплят бройлеров	90/270	18,11	9	36,64	300,16	0,15	6,57	28,14	6,27	36,28	190,28	54,21	1,88		
389	Сок фруктовый	200	1	0,2	19,6	83,4	0	4	0	0	8	14	8	2,8		
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	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	38,2	169	0	0	0	0,14	11,2	54	1,44	0,24		
г/п	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		
71\70	Итого:	930	27,49	14,84	117,95	726,01	3,85	23,27	28,14	9,61	131,06	414,18	116,3	7,77		

2 день

		Завтрак													
	Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным м.д.ж 72,5% и сахаром	200/10/10	5,7	6,8	41,7	252,6	0	1,27	0,14	0,074	222,5	277,6	0	0	
174	сахаром	200/15/7	1,5	0,5	31	96	0,5	10	0,1	0,4	12	28	40	0,1	
376	Чай с сахаром и лимоном	20													
15	Сыр российский	20	1,12	0,02	7,84	37,6	3,6	0	0	0	7,6	31,2	9,8	0,52	
	Хлеб ржаной	30	1,6	0,2	19,1	84,5	0	0	0	0,7	5,6	27	0,72	0,12	
г/п	Хлеб пшеничный	512	9,92	7,52	99,64	470,7	4,1	11,27	0,24	1,174	247,7	363,8	50,52	0,74	
		Итого:													

		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	24,3	1	
305	Рис припущенный	180	3,6	4,7	38,4	211,1	0	0	0	0,3	27,9	8,9	16,33	0,53	
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	
376	Компот из с/фруктов	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28	
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	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	38,2	169	0	0	0	0,14	11,2	54	1,44	0,24	
		Итого:													
		830	20,38	19,11	115,36	694,1	3,71	17,49	0,2	0,77	100,28	245,63	69,49	4,17	

3 ДЕНЬ

Завтрак														
210	Омлет натуральный	116	10,1	16,7	1,9	198,1	0,1	0	0,2	3,4	13,3	80	173,4	1,9
302	Горошек консервированный	60	1,6	0,1	3,2	19,4	0,1	5	0	0,6	10	31	10,5	0,4
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,1	2,4	17,2	103,5	0	1,3	0	0	62,1	53,5	29,33	2,4
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
	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	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	19,1	84,5	0	0	0	0,7	5,6	27	0,72	0,12
	Итого:	536	17,92	19,82	59,14	386,6	4,1	6,3	0,2	12,7	124,6	234,98	224,47	5,46
Обед														
99	Суп из овощей	250	3	4,2	10,2	91	0,1	11	0,2	0,2	22	30	53	0,8
	Котлета 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	19,16	1,21
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	3,6	4,6	37,7	206	0	0	0	0,3	11	78	16,22	1,6
349	Компот из сухофруктов	200	0	0	17,46	69,66	0	0	0	0	8,46	0	4,4	0,9
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	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	38,2	169	0	0	0	0,14	11,2	54	1,44	0,24
	Итого:	830	25,35	27,17	122,99	836,21	3,7	12,48	0,31	1,24	69,58	353,31	104,02	5,27

4 день

Завтрак														
	Каша пшеничная молочная с маслом сливочным М.Д.Ж 72,5% и сахаром	200/10/10	5,7	6,8	41,7	252,6	0	1,3	0	0,3	61,8	108,3	35,2	0,5
г/п	Кондитерские изделия (пряники)	50	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,01	8	82	42	0,6
376	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
г/п	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	19,1	84,5	0	0	0	0,7	5,6	27	0,72	0,12
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
	Итого:	542	8,87	7,52	96,8	493,1	0,04	11,33	0	1,01	86,5	111,8	79,32	1,5

Обед														
	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	36,2	0,9
87	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	238,3	0,8
229	Картофель отварной	180	2,86	4,32	23,01	142,28	0,16	20,99	0	0,012	14,64	79,69	8	2,8
310	Кисель из сухофруктов	200	0,24	0,02	32,82	151,2	0,01	0,24	0	0	18,28	10,78	4,44	0,69
354	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	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	38,2	169	0	0	0	0,14	11,2	54	1,44	0,24
	Итого:	830	17,94	14,49	111,81	681,08	3,82	57,92	4,44	2,372	101,75	332,65	298,18	5,95

5 День

Завтрак														
	Каша молочная манная с маслом сливочным М.Д.Ж 72,5% и сахаром	200/10/10	8,3	8,3	40	267	0,1	1,3	0,1	1	42,6	135,5	210,3	2,6
173	г/п Яблоки свежие калиброванные	100	0,4	0,4	9,9	47	0,3	0	0	8	26	12,28	0,72	0,12
376	г/п Чай с молоком	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
г/п	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	19,1	84,5	0	0	0	0,7	5,6	27	0,72	0,12
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
	Итого:	580	10,37	8,92	84	458,5	0,4	1,33	0,1	9,7	85,3	177,58	213,14	3,12

Обед														
102	Борщ с капустой и картофелем	250	1	4,86	8,57	91,25	0,03	10,93	0	4,4	52,53	46,1	23,13	1,1
278	Тефтели мясные (говядина)	90	5,68	6,34	7,43	228	0,04	0,53	24,58	0,02	20,26	64,04	13,29	0,63
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	3,6	4,6	37,7	206	0	0	0	0,3	11	78	16,22	1,6
349	Компот из сухофруктов	200	0	0	17,46	69,66	0	0	0	0	8,46	0	4,4	0,9
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	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	38,2	169	0	0	0	0,14	11,2	54	1,44	0,24
	Итого:	780	14,6	16,22	117,2	801,51	3,67	11,46	24,58	4,86	111,05	273,34	68,28	4,99

6 ДЕНЬ

Завтрак														
210	Омлет натуральный	116	10,1	16,7	1,9	198,1	0,1	0	0,2	3,4	13,3	80	173,4	1,9
г/п	Хлеб ржаной	40	1,12	0,02	7,84	37,6	3,6	0	0	0	7,6	31,2	9,8	0,52
г/п	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	38,2	169	0	0	0	0,14	11,2	54	1,44	0,24
г/п	Кондитерские изделия (пряники)	50	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,01	8	82	42	0,6
	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
376	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	1,5	0,5	31	96	0,5	10	0,1	0,4	12	28	40	0,1
	Итого:	528	17,92	18,22	101,44	604,8	4,24	26	0,3	4,05	65,9	300,4	275,04	3,96

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	83,7	2,1
259	Жаркое по домашнему	90/270	9,64	10,46	8,32	165,97	0,11	10,8	0	1,57	22,01	7,76	1,91	1,9
376	Кисель фруктовый	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 (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	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	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	38,2	169	0	0	0	0,14	11,2	54	1,44	0,24
	Итого:	930	20,13	16,4	88,36	581,37	3,91	26,63	0,3	5,81	101,31	169,76	106,65	5,64

Завтрак														
	Каша вязкая молочная из риса с маслом сливочным м.д.ж 72,5% и													
174	сахаром	200/10/10	5,7	6,8	41,7	252,6	0	1,27	0,14	0,074	222,5	277,6	0	0
г/п	Яблоки свежие калиброванные	100	0,4	0,4	9,9	47	0,3	0	0	8	26	12,28	0,72	0,12
376	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
г/п	Хлеб пшеничный	20	1,6	0,2	19,1	84,5	0	0	0	0,7	5,6	27	0,72	0,12
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
	Итого:	582	7,77	7,42	85,7	444,1	0,3	1,3	0,14	8,774	265,2	319,68	2,84	0,52

Обед														
103	Суп с макаронными изделиями	250	2,3	5,3	16,4	122,4	0,1	16,8	0,2	2,5	27,8	28	71,8	1,2
210	Плов из мяса цыплят-бройлеров	90/270	18,11	9	36,64	300,16	0,15	6,57	28,14	6,27	36,28	190,28	54,21	1,88
389	Сок фруктовый	200	1	0,2	19,6	83,4	0	4	0	0	8	14	8	2,8
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	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	38,2	169	0	0	0	0,14	11,2	54	1,44	0,24
	Итого:	870	25,73	14,92	118,68	712,56	3,85	27,37	28,34	8,91	90,88	317,48	145,25	6,64

9 День

Завтрак														
	Каша пшениная молочная с маслом сливочным М.Д.Ж 72,5% и сахаром	200/10/10	5,7	6,8	41,7	252,6	0	1,3	0	0,3	61,8	108,3	35,2	0,5
174	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	1,5	0,5	31	96	0,5	10	0,1	0,4	12	28	40	0,1
376	сыр российский	20												
15	Хлеб ржаной	30	1,12	0,02	7,84	37,6	3,6	0	0	0	7,6	31,2	9,8	0,52
г/п	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	19,1	84,5	0	0	0	0,7	5,6	27	0,72	0,12
	Итого:	522	9,92	7,52	99,64	470,7	4,1	11,3	0,1	1,4	87	86,2	85,72	1,24

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	83,7	2,1
290	Цыпленок тушеный всметанном соусе с томатом	90/50	9,83	8,85	3,87	134,42	0,05	1,88	35,07	0	36,29	79,24	13,55	0,87
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	3,6	4,6	37,7	206	0	0	0	0,3	11	78	16,22	1,6
354	Кисель из сухофруктов	200	0,24	0,02	32,82	151,2	0,01	0,24	0	0	18,28	10,78	4,44	0,69
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	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	38,2	169	0	0	0	0,14	11,2	54	1,44	0,24
	Итого:	830	23,59	19,29	137,93	838,92	3,86	11,92	35,37	4,44	119,97	302,02	129,15	6,02

10 день

Завтрак																			
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	0	0					
382	Какао с молоком	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28					
г/п	Кондитерские изделия (пряники)	50	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,01	8	82	42	0,6					
г/п	Хлеб пшеничный	30	1,6	0,2	19,1	84,5	0	0	0	0,7	5,6	27	0,72	0,12					
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					
	Итого:	520	8,92	4,03	95,32	454,79	0,12	11,15	17,15	0,71	150,1	221,51	44,12	1					

Обед																			
111	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,9	2,8	19	117	0,1	6	0,2	0,4	21	22	54	0,9					
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	3,6	4,6	37,7	206	0	0	0	0,3	11	78	16,22	1,6					
278	Тфтели мясные (говядина)	90	5,68	6,34	7,43	228	0,04	0,53	24,58	0,02	20,26	64,04	13,29	0,63					
349	Компот из сухофруктов	200	0	0	17,46	69,66	0	0	0	0	8,46	0	4,4	0,9					
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	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	38,2	169	0	0	0	0,14	11,2	54	1,44	0,24					
	Итого:	780	17,5	14,16	127,63	827,26	3,74	6,53	24,78	0,86	79,52	249,24	99,15	4,79					

Меню составлено согласно нормативных документов:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях (сборник технических нормативов) / под редакцией Тутельяна В.А., Могильного М.П. - Москва, ДеЛи, 2011 г.
2. Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания. Скурихин И.М., Тутельян В.А. - Москва, 2015г.