

**СОГЛАСОВАНО**

Начальника территориального  
отдела ТУ Роспотребнадзора  
по Ставропольскому краю  
г. Невинномыска

И.М. Устинова

**СОГЛАСОВАНО**

Директор МБОУ СОШ № 14

Е.В. Кубрин

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ООО "Арнест-Сервис"

З.Д. Плотвина

## ПРИМЕРНОЕ 2-Х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

**школьных завтраков, обедов для детей 1-4 классов  
на 2023г-2024г. учебный год.**

# ПРИМЕРНОЕ 2-Х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

№ раскладки	Наименование блюда и продуктов	Выход порции	Б	Ж	У	К	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mq	Fe	
															9
1	2	3	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
<b>1 НЕДЕЛЯ</b>															
<b>ПОНЕДЕЛЬНИК</b>															
<b>ЗАВТРАК</b>															
211-05	Омлет с сыром	160	25,49	41,81	3,63	494,19	0,14	0,46	516,27		371,84	444,05	31,04	3,84	
	Икра кабачковая консервированная	50	1,37	3,59	7,27	67	0,03	0,18			5,00	15,50	5,25	0,18	
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 I сорт	30	0,95	0,12	5,80	31,92	0,01				2,76	10,44	3,96	0,13	
	<b>Всего:</b>		<b>31,49</b>	<b>66,34</b>	<b>30,89</b>	<b>825,71</b>	<b>0,18</b>	<b>0,74</b>	<b>673,27</b>	<b>0,00</b>	<b>519,60</b>	<b>548,99</b>	<b>45,50</b>	<b>4,70</b>	
<b>ОБЕД</b>															
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	
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 I сорт	30	0,95	0,12	5,80	31,92	0,01				2,76	10,44	3,96	0,13	
	<b>Всего:</b>		<b>27,50</b>	<b>26,61</b>	<b>115,02</b>	<b>929,39</b>	<b>0,48</b>	<b>17,39</b>	<b>58,93</b>	<b>0,00</b>	<b>130,23</b>	<b>491,62</b>	<b>146,86</b>	<b>7,71</b>	
	<b>Итого за день:</b>		<b>58,99</b>	<b>92,95</b>	<b>145,91</b>	<b>1755,10</b>	<b>0,65</b>	<b>18,13</b>	<b>732,20</b>		<b>649,83</b>	<b>1040,61</b>	<b>192,36</b>	<b>12,40</b>	
<b>ВТОРНИК</b>															
<b>ЗАВТРАК</b>															
289-05	Рагу картофельное с овощами из птицы	250/90	36,34	39,55	33,99	643,04	0,31	38,83	2,71	-	52,88	324,18	68,12	2,45	
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	шт.	0,6	0,6	14,7	70,5	0,3	10			10	75,8		2,2	
	Хлеб пшеничный I сорт	30	0,95	0,12	5,80	31,92	0,01				2,76	10,44	3,96	0,13	
	<b>Всего:</b>		<b>40,69</b>	<b>42,02</b>	<b>78,84</b>	<b>854,46</b>	<b>0,69</b>	<b>52,63</b>	<b>2,73</b>	<b>0,00</b>	<b>214,49</b>	<b>517,02</b>	<b>89,18</b>	<b>5,47</b>	
<b>ОБЕД</b>															
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	

389/05	Сок фруктовый консервированный	200	1,08	25,74	100,8	0,036	3,6		36	21,6	16,2	0,72
	Хлеб ржаной	30	2,55	12,75	77,40	0,06			6,90	25,20	9,90	0,60
	Хлеб пшеничный I сорт	30	0,95	5,80	31,92	0,01			2,76	10,44	3,96	0,13
	<b>Всего:</b>		26,46	216,72	982,61	0,31	11,85	43,22	0,00	101,29	328,03	103,39
	<b>Итого за день:</b>		57,67	272,47	1755,22	0,85	26,28	559,51		639,74	980,42	11,48

**СРЕДА**

**ЗАВТРАК**

174-05	Каша молочная рисовая с маслом	250	3,68	4,82	13,06	4,22	107,80	0,18	4,65	0,00	23,80	7,02	79,76	25,95	0,56
376-05	Чай с сахаром	200	0,19	0,00	13,30	0,00	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		26	0	0,07		88	50	3,5	0,1
	Хлеб пшеничный I сорт	30	0,95	0,12	5,80	31,92						2,76	10,44	3,96	0,13
	<b>Всего:</b>		9,45	23,14	63,27	478,34	0,04	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
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 I сорт	30	0,95	0,12	5,80	31,92	0,01				2,76	10,44	3,96	0,13
	<b>Всего:</b>		23,39	14,73	87,24	752,00	0,51	33,56	51,19	0,00	144,39	378,85	108,44	4,52
	<b>Итого за день:</b>		32,85	37,87	150,51	1230,34	0,55	33,63	159,99		248,87	521,05	141,85	5,69

**ЧЕТВЕРГ**

**ЗАВТРАК**

222	Пудинг из творога с рисом со сгущенным 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	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 I 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		
	<b>Всего:</b>		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	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
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
<b>Всего:</b>		32,34	26,27	100,80	782,00	0,35	7,72	48,40	0,00	100,43	418,16	61,89	6,24
<b>Итого за день:</b>		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 куриный рубленый	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	160	7,96	5,98	38,23	245,81	0,19		0,02	-	13,85	222,40	72,00	4,21
377-05 Чай с лимоном	207	0,48		8,88	42,49		1,91			13,80	20,88	11,04	1,91
Хлеб пшеничный 1 сорт	30	0,95	0,12	5,80	31,92	0,01				2,76	10,44	3,96	0,13
Фрукты свежие	шт.	0,6	0,6	14,7	70,5	0,3	10			10	75,8		2,2
<b>Всего:</b>		24,53	23,00	81,17	745,03	0,61	11,91	0,05	0,00	56,36	459,33	108,91	9,64

**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	0,07
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	180	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
<b>Всего:</b>		37,37	33,87	104,63	902,95	0,32	15,88	75,36	0,00	120,85	426,49	137,10	5,25
<b>Итого за день:</b>		61,90	56,87	185,79	1647,98	0,93	27,79	75,41		177,21	885,82	246,01	14,90

**2 НЕДЕЛЯ**

**ПОНЕДЕЛЬНИК**

**ЗАВТРАК**

268-05 Каша пшеничная молочная с маслом	250	10,38	18,25	90,62	550,00	0,11	0,91	30,60		161,92	155,78	29,62	0,54
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	0,15
Хлеб пшеничный 1 сорт	30	0,95	0,12	5,80	31,92	0,01				2,76	10,44	3,96	0,13
<b>Всего:</b>		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	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
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	1,08
342-05 Компот из сух/ фруктов	200	0,04		24,76	94,20	0,02			-	10,80	2,16	0,00	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
<b>Всего:</b>		22,46	25,41	96,79	870,78	0,44	35,69	86,11	0,00	160,23	360,15	104,46	5,11		
<b>Итого за день:</b>		37,46	64,60	206,70	1683,90	0,57	36,71	214,71		463,61	603,37	143,29	6,31		

**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			
<b>Всего:</b>			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	250/90	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	
<b>Всего:</b>			41,48	44,75	90,84	943,96	0,48	44,86	2,71	0,00	93,30	412,62	103,10	3,90	
<b>Итого за день:</b>			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	
338-05	Фрукты свежие	шт.	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	
15/05	Сыр Российский	10	2,32	2,95	36,4		0	0,07	26		88	50	3,5	0,1	
<b>Всего:</b>			7,73	8,49	77,82	490,42	0,43	10,07	47,25	0,00	116,44	254,28	85,55	5,45	

**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	
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:	34,19	25,84	105,33	810,05	0,45	16,54	49,76	0,00	124,48	474,70	144,50	8,25
Итого за день:	41,93	34,33	183,14	1300,47	0,88	26,61	97,01		240,92	728,98	230,05	13,70

**ЧЕТВЕРГ**

**ЗАВТРАК**

222-05	Пудинг из творога с манной крупой со стущеным 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		
<b>Всего:</b>		<b>38,97</b>	<b>37,09</b>	<b>41,47</b>	<b>535,12</b>	<b>0,18</b>	<b>4,40</b>	<b>233,02</b>	<b>0,00</b>	<b>383,61</b>	<b>578,20</b>	<b>74,64</b>	<b>2,29</b>

**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
<b>Всего:</b>		<b>26,96</b>	<b>18,25</b>	<b>125,09</b>	<b>776,88</b>	<b>0,43</b>	<b>16,13</b>	<b>67,19</b>	<b>0,00</b>	<b>132,53</b>	<b>398,33</b>	<b>121,72</b>	<b>4,88</b>
<b>Итого за день:</b>		<b>65,93</b>	<b>55,34</b>	<b>166,56</b>	<b>1312,00</b>	<b>0,61</b>	<b>20,53</b>	<b>300,21</b>		<b>516,14</b>	<b>976,53</b>	<b>196,36</b>	<b>7,17</b>

**ПЯТНИЦА**

**ЗАВТРАК**

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
309-05	Макаронны отварные с маслом	160	7,55	0,90	42,56	208,40	0,07			6,40	49,50	28,10	1,40
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
<b>Всего:</b>		<b>26,91</b>	<b>30,97</b>	<b>80,19</b>	<b>823,31</b>	<b>0,19</b>	<b>4,23</b>	<b>156,55</b>	<b>0,00</b>	<b>233,64</b>	<b>329,96</b>	<b>83,35</b>	<b>5,16</b>

**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 (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
<b>Всего:</b>		36,99	31,80	195,03	881,78	0,25	17,33	75,36	0,00	130,64	399,60	115,08
<b>Итого за день:</b>		63,90	62,77	275,22	1705,09	0,44	21,56	231,91		364,28	729,56	198,43
<b>Итого за две недели:</b>		517,14	560,07	1856,99	14544,41	6,50	262,07	2115,36	0,00	3720,10	7669,73	92,54
<b>Итого в среднем за один день:</b>		51,71	56,01	185,70	1454,44	0,65	26,21	211,54	0,00	372,01	766,97	9,25

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.