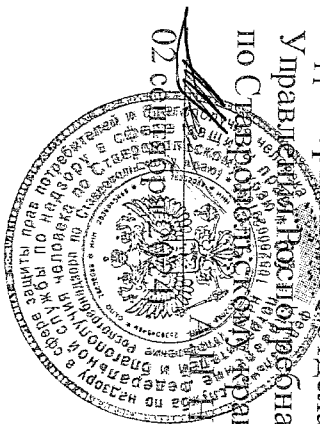


Согласовано

И.о. руководителя межрайонного
территориального отдела
Управления Роспотребнадзора
по Ставропольскому краю №1
И.А. Ковальчук



МОУ СОШ №16
И.А. Ковальчук

Перспективное 14-дневное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд школьных завтраков и обедов

для обучающихся 1 - 4 классов МОУ «Средняя общеобразовательная школа №16»

на 2024 – 2025 учебный год

(бюджетные средства)

Возрастная категория: 7 – 11 лет

Сезон: осенне - зимний

Наделя, первая

№	Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Витамины					Минеральные вещества		Mg	Fe
							В1	С	А	Е	Са	Р			
1 день															
Завтрак															
237	запеканка из творога	230	27,9	23,5	29,4	449,3	0,1	0,9	0,1	2,3	39,9	124	194,4	1,4	
	кондитерские изделия (печенье)	50	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,01	8	82	42	0,6	
382	какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134	0	1	0	0	14	121	90	1	
	яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0	0,05	16	11	2,2	
	Итого:	580	32,70	26,90	85,00	726,30	0,14	21,90	0,10	2,31	61,95	343,00	337,40	5,20	

2 день

Завтрак																	
139	Капуста тушеная	60	1,75	3,65	7,85	72,05	0,03	40	0,005	0,65	46,25	32,35	16,1	0,95			
260	Гуляш	90	10,69	11,27	2,62	131,2	0,01	0,96	0	0,03	18,88	93,63	16,22	1,6			
302	Каша гречневая расыпчатая	150	3,6	4,6	37,7	206	0	0	0	0,3	11	78	26	0,6			
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28			
	бананы свежие	100	1,5	0,5	31	96	0,5	10	0,1	0,4	12	28	40	0,1			
1	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	38,2	169	0	0	0	0,7	5,6	27	10,8	0,8			
	Итого	640	19,06	16,79	124,52	662,2	0,51	10,99	0,1	1,43	58,58	229,43	183,95	9,59			

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

3 день

Завтрак															
211	омлет с сыром	150	13,05	23,24	2,47	271,04	0,1	0,25	30,7	0	96,47	211,27	2,70	2,47	
306	горошек зеленый консервированный отварной	60	1,6	0,1	3,2	19,4	0,1	5	0	0,6	10	31	10,5	0,4	
	кондитерские изделия (пряники)	50	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,01	8	82	42	0,6	
379	кофейный напиток с молоком	200	3,1	2,4	17,2	103,5	0	1,3	0	0	62,1	53,5	18,7	0,3	
1	хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	38,2	169	0	0	0	0,7	5,6	27	10,8	0,8	
	яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,9	47	0,3	0	0	8	26	12,28	0,72	0,12	
	Итого:	530	22,85	27,04	91,97	602,44	0,54	16,55	30,7	9,31	208,17	417,05	85,42	4,69	

4 день

Завтрак															
73	икра кабачковая	60	1,64	4,32	8,73	80,27	0,03	2,81	0	0	54,55	33,48	23,98	0,54	
229	Рыба, тушеная с овощами	90	8,72	4,73	3,04	94,4	0,05	3,29	4,24	0,02	30,73	105,48	23,98	0,54	
310	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,28	0,16	20,99	0	0,012	14,64	79,69	29,31	1,16	
354	Кисель из сухофруктов	180	0,09	0	24,21	99,18	0	2,7	0	0	4,5	13,68	8,19	0,09	
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	38,2	169	0	0	0	0,7	5,6	27	10,8	0,8	
	яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,9	47	0,3	0	0	8	26	12,28	0,72	0,12	
	Итого:	620	16,91	14,17	107,09	632,13	0,54	29,79	4,24	8,732	136,02	271,61	96,98	3,25	

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

5 день

Завтрак															
306	Кукуруза консервированная отварная	60	1,2	1,7	5,9	44,18	0,01	2,8	8,4	0,02	5,6	29,9	0,13	0,25	
279	Тфтели (2 вариант)	90	5,68	6,34	7,43	109,42	0,04	0,53	24,58	0,02	20,26	64,04	13,29	0,63	
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,5	4,8	31,3	191	0,1	0	0	0,8	7	11	36	0,8	
349	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,9	47	0,3	0	0	8	26	12,28	0,72	0,12	
	Компот из смеси сухофруктов	180	0	0	17,46	69,66	0	0	0	0	8,46	0	1,8	0	
	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	38,2	169	0	0	0	0,7	5,6	27	10,8	0,8	
	Итого:	620	14,78	11,94	104,29	586,08	0,44	0,53	24,58	9,52	67,32	114,32	62,61	2,35	

Неделя: вторая

6 день

Завтрак															
259	жаркое по-домашнему	150\50	25,7	27,20	22,2	442,6	0,3	28,8	0	4,2	58,7	20,7	198,5	5,1	
376	чай с сахаром	200	2,9	2,5	24,8	134	0	1	0	0	14	121	90	1	
	яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0	0,05	16	11	2,2	
1	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	38,2	169	0	0	0	0,7	5,6	27	10,8	0,8	
	Итого:	540	32,20	30,50	95,00	792,60	0,30	39,80	0,00	4,90	78,35	184,70	310,30	9,10	

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

7 день

Завтрак															
291	Плов из мяса цыпленка-бройлера	150/90	17,32	6,75	16,5	295,57	0,075	3,6	0	0,22	10,87	3,3	3,67	0,67	
71\70	овощи натуральные свежие или соевые (отурцы)	60	0,5	0,1	1,5	8,1	0	6	0	0,1	13,8	25,2	8,4	0,6	
389	Сок фруктовый	200	1	0,2	19,6	83,4	0	4	0	0	8	14	14	2,8	
1	бананы свежие	100	1,5	0,5	31	96	0,5	10	0,1	0,4	12	28	40	0,1	
1	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	19,1	84,5	0	0	0	0,7	5,6	27	10,8	0,8	
Итого:		640	21,92	7,75	87,7	567,57	0,575	23,6	0,1	1,42	50,27	97,5	76,87	4,97	

8 день

Завтрак															
306	горошек зеленый консервированный отварной	60	1,6	0,1	3,2	19,4	0,1	5	0	0,6	10	31	10,5	0,4	
295	Котлеты рубленые из бройлер цыплят с соусом сметанным	80\30	14,43	17,95	11,59	262,95	0	1,48	0,11	0,6	9,32	160,11	27,39	1,93	
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,5	4,8	31,3	191	0,1	0	0	0,8	7	11	36	0,8	
349	Компот из смеси сухофруктов	180	0	0	17,46	69,66	0	0	0	0	8,46	0	1,8	0	
1	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	38,2	169	0	0	0	0,7	5,6	27	10,8	0,8	
	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0	0,05	16	11	2,2	
Итого:		640	23,53	23,55	108,35	739,61	0,1	11,48	0,11	2,1	30,43	214,11	86,99	5,73	

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

9 день

Завтрак																
306	Кукуруза консервированная отварная	60	1,2	1,7	5,9	44,18	0,01	2,8	8,4	0,02		5,6	29,9	0,13		0,25
290	бройлер-цыпленок, тушеный в сметанном соусе с томатом	90	9,83	8,85	3,87	134,42	0,05	1,88	35,07	0		36,29	79,24	0		0
304	рис отварной	150	3,6	4,7	38,4	211,1	0	0	0	0,3		27,9	8,9	80,8	0,5	0,5
354	Кисель из сухофруктов	180	0,09	0	24,21	99,18	0	2,7	0	0		4,5	13,68	8,19	0,09	0,09
	бананы свежие	100	1,5	0,5	31	96	0,5	10	0,1	0,4		12	28	40	0,1	0,1
1	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	38,2	169	0	0	0	0,7		5,6	27	10,8	0,8	0,8
Итого:		620	8,39	5,6	131,81	596,88	0,5	12,7	0,1	1,4		50	77,58	139,79	1,49	1,49

10 день

Завтрак																
181	каша жидкая молочная из манной крупы	220	5,75	3,31	40,22	214,29	0,08	1,12	17,15	0		125,4	109,71	19,34	0,46	
382	какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134	0	1	0	0		14	121	90	1	
15	сыр российский	15	3,5	4,5	0	54,5	0	0	0,1	0,1		132	75	5,5	0,2	
	яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0		0,05	16	11	2,2	
1	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	38,2	169	0	0	0	0,7		5,6	27	10,8	0,8	0,8
Итого:		575	15,25	11,01	115,12	583,29	0,58	12,12	17,35	0,12		289	360,71	165,64	2,56	2,56

Наделя: третья

№	Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Витамины					Минеральные вещества			Mg	Fe
							B1	C	A	E	Ca	P				
11 день																
Завтрак																
291	Плов из мяса цыпленка-бройлера	150/90	17,32	6,75	16,5	295,57	0,075	3,6	0	0,22	10,87	3,3	3,67	0,67		
71/70	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		

389	Сок фруктовый	200	1	0,2	19,6	83,4	0	4	0	0	8	14	14	2,8
	Бананы свежие	100	1,5	0,5	31	96	0,5	10	0,1	0,4	12	28	40	0,1
1	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	38,2	169	0	0	0	0,7	5,6	27	10,8	0,8
	Итого:	640	23,52	7,95	106,8	652,07	0,575	23,6	0,1	1,42	50,27	97,5	76,87	4,97

12 день

Завтрак														
289	рату из мяса пыллит	90\150	23,06	34,08	15,46	614,38	0,03	40	0,005	0,65	46,25	32,35	16,1	0,95
349	компот из смеси сухофруктов	200	0,6	0,06	30,01	129	0,01	0,96	0	0,03	18,88	93,63	16,22	1,6
	яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,9	47	0,3	0	0	8	26	12,28	0,72	0,12
1	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	38,2	169	0	0	0	0,7	5,6	27	10,8	0,8
	Итого	580	4,2	0,86	78,11	345	0,31	0,96	0	8,73	50,48	132,91	183,95	9,59

13 день

№	Наименование Блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Витамины					Минеральные		Mg	Fe	
							В1	С	А	Е	Са	Р				
13 день																
	Завтрак															
182	каша жидкая молочная из рисовой крупы	220	5,7	6,8	41,7	252,6	0	1,3	0	0,3	61,8	108,3	15,01	0,5		
393	чай с лимоном	180\107	0,07	0,02	15	60	0	0	0,03	0	0	11,1	2,8	0,28		
15	сыр российский	15	3,1	2,4	17,2	103,5	0	1,3	0	0	62,1	53,5	18,7	0,3		
	яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,9	47	0,3	0	0	8	26	12,28	0,72	0,12		
1	хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	38,2	169	0	0	0	0,7	5,6	27	10,8	0,8		
	Итого:	572	12,47	10,02	122	528,6	0,3	2,6	0,03	9	155,5	212,18	48,03	2		

14 день

	Завтрак																	
295	котлета рубленая из бройлер - цыпленка с соусом сметанным	80\30	20,8	11,5	10,7	229,2	0,03	2,81	0	0	54,55	33,48	23,98	0,54				
203	макаронные изделия отварные с маслом	150	4,8	4,5	29	179	0,16	20,99	0	0,012	14,64	79,69	29,31	1,16				
379	кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0	2,7	0	0	4,5	13,68	8,19	0,09				
1	Хлеб пшеничный	40	3,2	0,4	38,2	169	0	0	0	0,7	5,6	27	10,8	0,8				
	Итого:	500	32,4	19,07	107,1	732,4	0,19	26,5	0	0,712	79,29	153,85	72,28	2,59				

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.