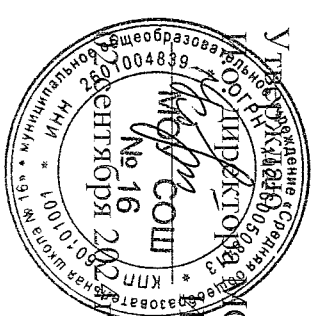
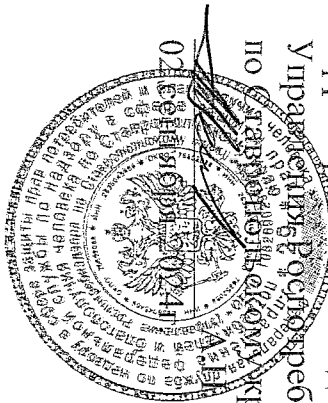


Согласовано

И.о. руководителя межрайонного
территориального отдела

Управления Роспотребнадзора
по Ставропольскому краю №1

Нестеров



МОУ СОШ №16
А. Ковальчук

Перспективное 14-дневное меню и пищевая ценность

приготавливаемых блюд школьных завтраков и обедов

для обучающихся 5 – 11 классов МОУ «Средняя общеобразовательная школа №16»

на 2024 – 2025 учебный год

(внебюджетные средства)

Возрастная категория: 12 лет и старше

Итого: первый																
№	Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Витамины				Минеральные вещества		Mg	Fe		
							В1	С	А	Е	Ca	P				
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 мяса пышленка-бройлера	300	23,1	23,8	22	394,1	0,1	4,8	0,3	0,23	32,3	239	42,3	2,1		
389	Сок фруктовый	200	1	0,2	19,6	83,4	0	4	0	0	8	14	8	2,8		
1	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	38,2	169	0	0	0	0,14	11,2	54	0,72	0,12		
2	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:	820	32,86	29,82	106,67	835,45	0,3	15,5	0,3	4,17	111,08	432,6	91,17	7,95		

2 день

	Обед															
98	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
260	Гуляш	100	13,36	14,08	3,27	164	0,01	1,2	0	0,037		23,6	117,03		20,27	2
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	4,8	6,1	133,33	274,66	0	0	0	0,4		14,66	104		181	6,08
376	чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0		11,1	2,8		1,4	0,28
1	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	38,2	169	0	0	0	0,14		11,2	54		0,72	0,12
2	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:	820	25,13	23,6	215,8	814,06	0,21	17,73	0,2	1,577		89,56	359,03		223,27	10,26

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

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	Котлеты рубленые из бройлер- цыплят с соусом сметанным	100	16	19,94	12,87	292,16	0	1,64	0,12	0,66		10,35	177,9	21,28	1,34		
305	рис отварной	200	4,8	6,26	51,2	281,46	0	0	0	0,4		37,2	11,86	21,77	0,7		
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0		2	9,4	0	0		
1	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	38,2	169	0	0	0	0,14		11,2	54	0,72	0,12		
2	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:	820	29	31,1	144,57	972,22	0,2	12,64	0,32	2,1		88,15	309,26	70,22	4,14		

4 день

Обед																	
88	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, тушеная 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		
354	Кисель из сухофруктов	200	0,1	0	26,9	110,2	0	3	0	0		5	15,2	0,1	0,1		
1	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	38,2	169	0	0	0	0,14		11,2	54	0,72	0,12		
2	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:	810	20,6	16,71	118,76	721,59	0,365	68,04	4,91	3,078		94,56	370,25	94,37	4,4		

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

5 день

Обед																
81	Борщ	250/10	1,8	5	12,3	102	0	22,2	0,2	2,3	27,4	54,5	51,8	1,3		
278	Тфтели (2 вариант)	100	10,6	13,2	9,5	198,6	0	1,6	0	0,5	14,6	6,1	65,1	1,7		
302	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 смеси сухофруктов	200	0	0	19,4	77,4	0	0	0	0	2	9,4	0	0		
1	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	38,2	169	0	0	0	0,14	11,2	54	0,72	0,12		
2	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:	830	22,40	25,00	225,43	882,86	0,10	23,80	0,20	4,04	75,26	254,10	304,32	10,40		

Неделя: вторая

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	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		
1	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	38,2	169	0	0	0	0,14	11,2	54	0,72	0,12		
2	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:	810	36,57	34,02	105,6	873,5	0,6	38,63	0,3	9,04	122	152,4	241,89	8,75		

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

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 мяса пышленка-бройлера	300	23,1	23,8	22	394,1	0,1	4,8	0,3	02,сен	32,3	239	42,3	2,1		
389	Сок фруктовый	200	1	0,2	19,6	83,4	0	4	0	0	8	14	8	2,8		
1	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	38,2	169	0	0	0	0,14	11,2	54	0,72	0,12		
2	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:		810	31,6	30	108,9	830,1	0,3	25,6	0,5	44444,34	84,7	361,1	80,89	7,12		

8 день

Обед																
81	Борщ	250/10	1,8	5	12,3	102	0	22,2	0,2	2,3	27,4	54,5	51,8	1,3		
295	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят с соусом сметанным	100	16	19,94	12,87	292,16	0	1,64	0,12	0,66	10,35	177,9	21,28	1,34		
203	Макаронные изделия отварные с маслом	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		
1	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	38,2	169	0	0	0	0,14	11,2	54	0,72	0,12		
2	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:		830	31	32,13	149,82	1011,82	0,25	24,57	0,32	4,87	96,16	350,6	144,96	5,72		

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

9 день

Обед															
114	лапша домашняя	250	2,57	5,55	11,62	115,75	0,05	0,5	12,5	4,2	28,55	38,5	24,17	0,9	
304	рис отварной	200	4,8	6,26	51,2	281,46	0	0	0	0,4	37,2	11,86	21,77	0,7	
290	Блюйлер-цыпленок, тушеный в сметанном соусе с томатом	100/30	10,92	9,83	4,3	149,35	0,055	2,09	38,96	0	40,32	88,04	4,93	0,76	
354	Кисель из сухофруктов	200	0,1	0	26,9	110,2	0	3	0	0	5	15,2	0,1	0,1	
1	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	38,2	169	0	0	0	0,14	11,2	54	0,72	0,12	
2	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:		850	20,13	19,23	98,12	653,53	3,92	24,1	47,57	12,222	145,56	264,35	57,39	3,78	

10 день

Обед															
103	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	
279	Тфтели (2 вариант)	100	10,6	13,2	9,5	198,6	0	1,6	0	0,5	14,6	6,1	65,1	1,7	
302	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 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	
1	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	38,2	169	0	0	0	0,14	11,2	54	0,72	0,12	
2	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:		820	25,17	22,89	244,75	953,26	0,22	8,33	0,2	2,15	99,34	235,64	297,26	10,93	

13 день

№	Наименование блюда	(гр.)	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	гс
Обед														
102	суп картофельный с горохом	250	16,63	11,63	7,5	200,5	0,05	0,5	12,5	4,2	28,55	38,5	24,17	0,9
304	рис отварной	200	4,8	6,26	51,2	281,46	0	0	0	0,4	37,2	11,86	21,77	0,7
	Бройлер-цыпленок, тушеный в сметанном соусе с томатом	100/30	10,92	9,83	4,3	149,35	0,055	2,09	38,96	0	40,32	88,04	4,93	0,76
354	Кисель из сухофруктов	200	0,1	0	26,9	110,2	0	3	0	0	5	15,2	0,1	0,1
1	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	38,2	169	0	0	0	0,14	11,2	54	0,72	0,12
2	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:	850	20,13	19,23	98,12	653,53	3,92	24,1	47,57	12,222	145,56	264,35	57,39	3,78

14 день

Обед														
96	Рассольник ленинградский	250	3,9	2,8	19	117	0,1	6	0,2	0,4	21	22	27,28	1,13
279	Тефтели (2 вариант)	100	10,6	13,2	9,5	198,6	0	1,6	0	0,5	14,6	6,1	65,1	1,7
302	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 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
1	Хлеб пшеничный	50	3,2	0,4	38,2	169	0	0	0	0,14	11,2	54	0,72	0,12
2	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:	820	25,17	22,89	244,75	953,26	0,22	8,33	0,2	2,15	99,34	235,64	297,26	10,93

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.