Согласовано
И.о. руководителя межрайонного
территориального отдела
Управления Роспотребнадзора
по Ставропольскому краю №1
_____ А.Н. Нестеров
02 сентября 2024г.

Утверждаю
И.о. директора МОУ СОШ №16
_____ И.А. Ковальчук
02 сентября 2024г.

Перспективное 14-дневное меню и пищевая ценность

приготовляемых блюд школьных завтраков и обедов

для обучающихся из малообеспеченных семей

МОУ «Средняя общеобразовательная школа №16»

на 2024 – 2025 учебный год

Наделя: первая

№	Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Витамины				Минеральные вещества		Mg	Fe
							B1	C	A	E	Ca	P		
1день														
	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
382	Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134	0	1	0	0	14	121	25,56	2
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	19,1	84,5	0	0	0	0,7	5,6	27	0,72	0,12
	Итого	**470**	**32,4**	**26,2**	**73,3**	**218,5**	**0,1**	**1,9**	**0,1**	**3**	**59,5**	**272**	**220,68**	**3,52**

2 день

	Завтрак													
	кондитерские изделия (пряники)	50	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,01	8	82	42	0,6
443	вареники из п\ф промышленного производства	150	27,8	25,6	10,6	322	0,1	1,27	0,14	0,074	222,5	277,6	0	0
376	Чай с сахаром	200	0,4	0	11,7	49,5	0	3,3	0	0	11,7	27,2	15,5	1,5
	Итого:	**400**	**28,2**	**25,6**	**22,3**	**371,5**	**0,1**	**4,57**	**0,14**	**0,074**	**234,2**	**304,8**	**15,5**	**1,5**

№	Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Витамины				Минеральные		Mg	Fe
							B1	C	A	E	Ca	P		

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 изделие (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**

5 день

I смена

	Завтрак													
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
279	тефтели 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
349	компот из смеси сухофруктов	200	0	0	17,46	69,66	0	0	0	0	8,46	0	1,8	0
1	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	19,1	84,5	0	0	0	0,7	5,6	27	0,72	0,12
	Итого:	**480**	**7,28**	**6,54**	**43,99**	**263,58**	**0,04**	**0,53**	**24,58**	**0,72**	**34,32**	**91,04**	**15,81**	**0,75**

Неделя: вторая

6 ДЕНЬ

	Завтрак													
443	вареники из п\ф промышленного производства	150	27,8	25,6	10,6	322	0,1	1,27	0,14	0,074	222,5	277,6	0	0
1	хлеб пшеничный	40	1,6	0,4	38,2	169	0	0	0	0,14	11,2	54	1,44	0,24
376	чай с сахаром	200	2,9	2,5	24,8	134	0	1	0	0	14	121	29,33	2,4
	Итого:	**390**	**4,5**	**2,9**	**63**	**303**	**0**	**1**	**0**	**0,14**	**25,2**	**175**	**30,77**	**2,64**

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
389	сок фруктовый	200	1	0,2	19,6	83,4	0	4	0	0	8	14	14	2,8
1	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	19,1	84,5	0	0	0	0,7	5,6	27	0,72	0,12
	Итого:	**480**	**19,92**	**7,15**	**55,2**	**463,47**	**0,075**	**7,6**	**0**	**0,92**	**24,47**	**44,3**	**18,39**	**3,59**

8 день

	Завтрак													
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
295	котлета рубленная 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
349	компот из смеси сухофруктов	200	0	0	17,46	69,66	0	0	0	0	8,46	0	1,8	0
1	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	19,1	84,5	0	0	0	0,7	5,6	27	0,72	0,12
	Итого	**500**	**16,03**	**18,15**	**48,15**	**417,11**	**0**	**1,48**	**0,11**	**1,3**	**23,38**	**187,11**	**804,57**	**2,05**

9 день

	Завтрак													
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
290	бройлер -цыпленок тушеный в сметанном соусе с томатом	90\30	9,83	8,85	3,87	134,42	0,05	1,88	35,07	0	36,29	79,24	0	0
354	кисель из сухофруктов	200	0,09	0	24,21	99,18	0	2,7	0	0	4,5	13,68	8,19	0,09
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	19,1	84,5	0	0	0	0,7	5,6	27	0,72	0,12
	Итого:	**510**	**11,52**	**9,05**	**47,18**	**318,1**	**0,05**	**4,58**	**35,07**	**0,7**	**46,39**	**119,92**	**8,91**	**0,21**

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	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
15	сыр российский	15	3,5	4,5	0	54,5	0	0	0,1ё	0,1	132	75	5,5	0,2
1	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	19,1	84,5	0	0	0	0,7	5,6	27	0,72	0,12
	Итого:	**495**	**10,92**	**8,03**	**74,32**	**413,29**	**0,08**	**1,15**	**17,15**	**0,8**	**274,1**	**214,51**	**7,62**	**0,6**

	Обед													

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
389	сок фруктовый	200	1	0,2	19,6	83,4	0	4	0	0	8	14	14	2,8
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	19,1	84,5	0	0	0	0,7	5,6	27	0,72	0,12
	Итого:	**480**	**19,92**	**7,15**	**55,2**	**463,47**	**0,075**	**7,6**	**0**	**0,92**	**24,47**	**44,3**	**18,39**	**3,59**

12 день

	Завтрак													
289	рагу из мяса цыплят	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
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	19,1	84,5	0	0	0	0,7	5,6	27	0,72	0,12
	Итого:	**480**	**25,26**	**34,34**	**64,57**	**827,88**	**0,04**	**40,96**	**0,005**	**1,38**	**70,73**	**152,98**	**33,04**	**2,67**

13 день

	Завтрак													
182	каша жидкая молочная из рисовой круцпы молочная	220	5,75	3,31	40,22	214,29	0,08	1,12	17,15	0	125,4	109,71	0	0
393	Чай с лимоном	207	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
15	сыр российский	15	3,1	2,4	17	103,5	0	1,3	0	0	62,1	53,5	18,7	0,3
1	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	19,1	84,5	0	0	0	0,7	5,6	27	0,72	0,12
	Итого:	**482**	**10,52**	**5,93**	**91,32**	**462,29**	**0,08**	**2,45**	**17,15**	**0,7**	**204,2**	**193,01**	**20,82**	**0,7**

14 день

	Завтрак													
295	котлета рубленная из бройлер цыпленка с соусом сметанным	90/30	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
	Хлеб пшеничный	40	1,6	0,2	19,1	84,5	0	0	0	0,7	5,6	27	0,72	0,12
	Итого:	**510**	**30,8**	**18,87**	**88**	**647,9**	**0,19**	**26,5**	**0**	**0,712**	**79,29**	**153,85**	**62,2**	**1,91**

Меню составлено согласно
нормативных документов:

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