

Согласовано

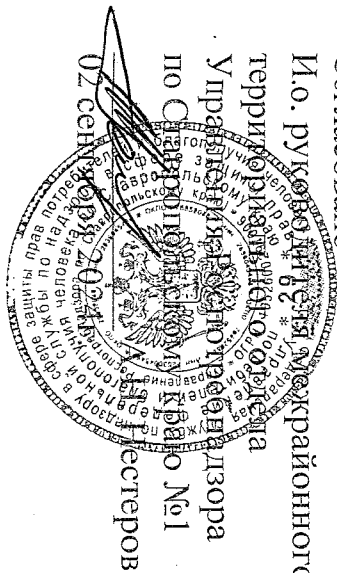
И.о. рук. Управления межрайонного

территориального центра

Управления образования и здоровья

по Свердловской области №1

Тестеров



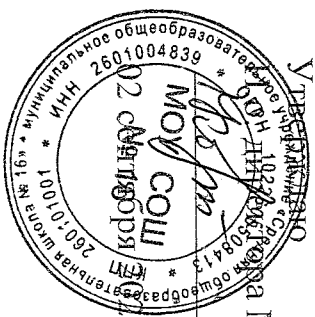
Перспективное 14-дневное меню и пищевая ценность

приготавливаемых блюд школьных завтраков и обедов

для обучающихся участников СВО (специальная военная операция)

МОУ «Средняя общеобразовательная школа №16»

на 2024 – 2025 учебный год



МОУ СОШ №16

И.А. Ковальчук

№	Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Витамины						Минеральные вещества		
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
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	99,50	34,45	1,73	
291	Плов из мяса пылпенка-бройлера	300	23,1	23,8	22	394,1	0,1	4,8	0,3	0,23	32,3	239	42,3	2,1	
	яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0,00	8,00	0,05	16	11	2,2	
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	33,26	30,22	116,47	882,45	0,3	25,5	0,3	12,17	111,13	448,6	102,17	10,15	

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	0,00	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
	яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	8,00	0,05	16	11	2,2
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:	920	25,53	24	225,6	861,06	0,21	27,73	0,20	9,577	89,61	375,03	234,27	12,46

№	Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Витамины					Минеральные вещества		Mg	Fe
							В1	С	А	Е	Са	Р			
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	
	яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,9	47	0,3	0	0	8	26	12,28	0,72	0,12	
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	29,4	31,5	154,47	1019,22	0,5	12,64	0,32	10,1	114,15	321,54	70,94	4,26	

3 День

Обед															
№	Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Витамины					Минеральные вещества		Mg	Fe
							В1	С	А	Е	Са	Р			
88	щи из свежей капусты и картофели	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	
	яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,9	47	0,3	0	0	0,14	11,2	54	0,72	0,12	
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	21	17,11	128,66	768,59	0,665	68,04	4,91	3,218	105,76	424,25	95,09	4,52	

4 День

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

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	Тертлеги (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	
	Бананы свежие	100	1,5	0,5	31	96	0,5	10	0,1	0,4	12	28	40	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:	930	23,90	25,50	256,43	978,86	0,60	33,80	0,30	4,44	87,26	282,10	344,32	10,50	

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	
	Бананы свежие	100	1,5	0,5	31	96	0,5	10	0,1	0,4	12	28	40	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:	910	38,07	34,52	136,6	969,5	1,1	48,63	0,4	9,44	134	180,4	281,89	8,85	

№	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 цыпленка-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	Бананы свежие	100	1,5	0,5	31	96	0,5	10	0,1	0,4	12	28	40	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:	910	33,1	30,5	139,9	926,1	0,8	35,6	0,6	3,97	96,7	389,1	120,89	7,22	

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 в масле	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	
	Бананы свежие	100	1,5	0,5	31	96	0,5	10	0,1	0,4	12	28	40	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:	830	32,5	32,63	180,82	1107,82	0,75	34,57	0,42	5,27	108,16	378,6	184,96	5,82	

№	Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Витамины							Минеральные вещества			Mg	Fe
							B1	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	Бройлер-цыпленок, тушенный 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	Бананы свежие	100	1,5	0,5	31	96	0,5	10	0,1	0,4	12	28	40	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	97,39	3,88		

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	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	Капша 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		
	яблоки свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0	0,05	16	11	2,2		
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	25,57	23,29	254,55	1000,26	0,22	18,33	0,2	2,15	99,39	251,64	308,26	13,13		

13 день

№	Наименование блюда	(гр.)	Б	Ж	У	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
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
290	Блюйлер-цыпленок, тушенный 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
	яблока свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0	0,05	16	11	2,2
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	68,39	5,98

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
	яблока свежие	100	0,4	0,4	9,8	47	0	10	0	0	0,05	16	11	2,2
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	25,57	23,29	254,55	1000,26	0,22	18,33	0,2	2,15	99,39	251,64	308,26	13,13

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.