

СОГЛАСОВАНО

И.о. руководитель межрайонного территориального
отдела Управления Роспотребнадзора по
Ставропольскому краю № 1

_____/ А.Н.Нестеров /



_____/ Т.А. Матвиенко /

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

и пищевая ценность приготавливаемых блюд
школьных завтраков и обедов для обучающихся 1-4 классов(ОВЗ)
общеобразовательных организаций Александровского
муниципального района Ставропольского края
на 2024-2025 учебный год

Наделя: первая

№	Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Витамины					Минеральные вещества			Mg	Fe
							В1	С	А	Е	Са	Р				
I СМЕНА																
Завтрак																
229	Рыба, тушённая в томате с овощами	90\50	11,94	5,91	5,46	136,16	0,05	3,73	15,87	3,75	39,07	110,84	48,53	0,85		
310	Картофель отварной	100\5	1,86	2,43	7,6	95	0,16	20,99	0	0,012	14,64	79,69	29,31	1,16		
412	Чай с сахаром и лимоном	200/9/5	0,1	0,02	9,46	39,19	0	1,61	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28		
1	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,2	9,88	45,34	0,02	0	0	4	13	6,14	0,36	0,6		
609	вафли	60	4,5	5,88	44,64	250,2	0,06	0	28,6	4	12,16	37,61	8,16	0,82		
	Итого	645	19,94	14,44	77,04	565,89	0,24	22,6	28,6	8,012	50,9	126,24	39,23	2,86		
	II СМЕНА															
	Обед															
50	Икра кабачковая	60	4,08	3,55	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4	0,06	152,22	124,56	21,34	0,48		
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2	5	8	90	0,06	15,78	0	0,05	49,25	49	22,13	0,83		
279	тефтели из говядины с соусом	90\30	11	12	14	213	0,01	1,3	0	0,03	9,69	93,63	20,58	0,91		
182	Каша гречневая рассыпчатая	160	7	10,6	49,8	321	0,21	0	0	0,01	14,82	203,83	135,76	4,56		
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	40	3,08	0,4	19,76	90,68	0,02	0	0	4	13	6,14	0,36	0,6		
		850	27,23	31,57	124,14	893,28	0,23	0,03	0	4,01	38,92	212,77	137,52	5,44		

I смена														
Завтрак														
224	Запеканка из творога с морковью со стущённым молоком	150\20	6,52	6,24	19,93	162	0,01	1,3	0	0,03	9,69	93,63	20,58	0,91
382	Какао с молоком	200	3,8	3,2	26,7	151	0,02	1,33	0	0	133,3	111,11	25,56	2
1	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,2	9,88	45,34	0,02	0	0	4	13	6,14	0,36	0,6
3	Бутерброд с сыром	20\15\5	5,84	11,92	14,89	190	0	0,1	0	15,2	139,2	101,5	15,2	8
	Итого:	550	17,7	21,56	71,4	548,34	0,05	2,73	0	19,23	295,19	312,38	61,7	11,51

II смена														
Обед														
47	Салат и квашенной капусты	60	1,04	3,02	5,12	51,73	0,06	0	28,6	4	12,16	37,61	8,16	0,82
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,8	17,5	118,3	0,12	8,25	0	6,3	29,2	67,58	27,28	1,13
291	Плов из птицы	90\150	20,8	11,5	10,7	387	0,17	6,57	28,14	6,27	36,28	190,28	54,21	1,88
418	Сок фруктовый	200	0,4	0,4	23,2	96	0,03	24	0	0,06	14	14	8	2,8
1	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,4	19,76	90,68	0,02	0	0	4	13	6,14	0,36	0,6
		810	28,02	18,12	76,28	743,71	0,4	38,82	56,74	20,63	104,64	315,61	98,01	7,23

3 день

I смена

Завтрак

	Завтрак														
395	Вареники с картофелем со сливочным маслом	150\5	4,5	4,5	48	412	0,01	0,24	0	0	18,28	10,78	4,44	0,69	
379	Кофейный напиток	200	3,5	2,6	28,2	151	0,03	1,47	0	0	158,67	132	29,33	2,4	
1	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,2	9,88	45,34	0,02	0	0	4	13	6,14	0,36	0,6	

[illegible]

II смена

[illegible]

I смена

	Завтрак																	
319	Птица, тушеная в соусе	90\30	20,4	13,8	24,6	299,5	0,14	13,8	0	0	35,08	236,62	48,86	4,44				
309	Макаронные изделия отварные	150	5,2	4,8	23,4	179	0,06	0	28,6	4	12,16	37,61	8,16	0,82				
354	Кисель из сухофруктов	200	0,4	0	39	159	0,01	0,24	0	0	18,28	10,78	4,44	0,69				
1	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,2	9,88	45,34	0,02	0	0	4	13	6,14	0,36	0,6				
608	Пирожники	60	3,5	2,82	45	219,6	0,04	14,94	0	0,3	23,9	16,44	13,45	3,29				
	Итого:	550	31,04	21,62	141,88	902,44	0,27	28,98	28,6	8,3	102,42	307,59	75,27	9,84				

II смена

	Обед																		
141	Свекла, тушеная с яблоками	60	0,74	4,44	5,70	64,57	0,01	0,62	25,14	0,12	18,66	18,93	8,25	0,81					
99	Суп из овощей	250	1,6	5	9,1	95,3	0,08	10,4	0	0	34,85	49,28	20,75	0,78					
295	Котлеты рубленные из бройлер-цыплят	90	14,1	15,6	16,5	220	0,09	0,84	42,08	1,49	56,59	87,32	19,16	1,21					
331	Соус сметанный с томатом	30	0,5	1,5	2,3	25	0,21	0	0	0,01	14,82	203,83	135,76	4,56					
304	Рис отварной	150	3,7	5,4	36,7	209,7	0,03	0	0	0	1,37	60,92	16,33	0,53					
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,24	0	0	18,28	10,78	4,44	0,69					
1	Хлеб пшеничный	40	3,6	0,4	19,24	90,68	0,02	0	0	4	13	6,14	0,36	0,6					
	Итого:	760	23,66	28,06	111,72	755,28	0,44	11,48	42,08	5,5	138,91	418,27	196,8	8,37					

Обед

Итого:

I смена														
Завтрак														
396	Вареники с творогом со сливочным маслом	150,5	4,5	4,5	48	412	0,01	0,24	0	0	18,28	10,78	4,44	0,69
379	Кофейный напиток	200	3,5	3,2	26,7	151	0,07	0,94	0,88	256,21	184,9	64,04	29,3	1,34
1	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,2	9,88	45,34	0,04	14,94	0	0,3	23,9	16,44	13,45	3,29
338	Яблоко свежее	120	0,6	0,6	14,64	66,34	0,03	1,47	0	0	158,67	132	29,33	2,4

Итого:

II смена

[illegible]

I смена

	Завтрак																			
175	Каша молочная "Дружба"	210	6,08	11,2	33,48	260	0,04	0,18	32,7	0,1	132,64	109,74	17,06	0,5						
412	Чай с сахаром и лимоном	200/9/5	0,1	0,02	9,46	39,19	0	1,61	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28						
608	Пряники	60	3,5	2,82	45	219,6	0,06	1,59	24,4	0,06	152,22	124,56	21,34	0,48						
1	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,2	9,88	45,34	0,04	14,94	0	0,3	23,9	16,44	13,45	3,29						
							0	0,1	0	15,2	139,2	101,5	15,2	8						
	Итого:	560	11,22	14,24	97,82	564,13	0,14	18,32	57,1	0,46	319,86	253,54	53,25	4,55						

II смена

	Обед																			
47	Салат и квашенной капусты	60	1,04	3,02	5,12	51,73	0,03	4	0	0,06	14	14	8	2,8						
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,9	10,9	103,8	0,03	10,7	0	4,4	52,53	46,1	23,13	1,1						
279	Тефтели мясные	90/30	10	24	17	335	0,04	2,4	24,58	0,02	20,26	64,04	13,29	0,63						
309	Макаронные изделия отварные	150	5,2	4,8	23,4	179	0,06	0	28,6	4	12,16	37,61	8,16	0,82						
418	Сок фруктовый	200	0,4	0,4	23,2	96	0,03	24	0	0,06	14	14	8	2,8						
1	Хлеб пшеничный	40	3,6	0,4	19,24	90,68	0,02	0	0	4	13	6,14	0,36	0,6						
	ИТОГО:	840	21	34,5	93,74	804,48	0,15	26,4	53,18	8,08	59,42	121,79	29,81	4,85						

Завтрак														
207	Макароны запеченные с сыром	155	9,5	8,5	39,24	272	0,17	6,57	28,14	6,27	36,28	190,28	54,21	1,88
382	Какао с молоком	200	3,8	3,2	26,7	151	0,02	1,33	0	0	133,3	111,11	25,56	2
1	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,2	9,88	45,34	0,02	0	0	4	13	6,14	0,36	0,6
	Итого:	655	14,84	11,9	75,82	468,34	0,21	7,9	28,14	10,27	182,58	307,53	80,13	4,48

[illegible]

I смена

Завтрак															
182	Каша рисовая молочная	210	5,1	10,72	33,42	251	0,04	2,4	24,58	0,02	20,26	64,04	13,29	0,63	
379	Кофейный напиток	200	3,5	2,6	28,2	151	0,03	1,47	0	0	158,67	132	29,33	2,4	
3	Бутерброд с сыром	20/15/5	5,84	11,92	14,89	190	0	0,1	0	15,2	139,2	101,5	15,2	8	

	Итого:	450	14,44	25,24	76,51	592	0,07	3,97	24,58	15,22	318,13	297,54	57,82	11,03					

II смена

	Обед																		
71	Огурцы соленые	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,06	0	0,03	1,2	3,5	21,21	0,39	0,82					
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	0,7	1,6	2,8	127	0,06	15,78	0	0,05	49,25	49	22,13	0,83					
319	Птица, тушенная в соусе с овощами	90\150	20,4	13,8	24,6	299,5	0,14	13,8	0	0	35,08	236,62	48,86	4,44					
418	Сок фруктовый	200	0,4	0,4	23,2	96	0,03	4	0	0,06	14	14	8	2,8					
1	Хлеб пшеничный	40	3,6	0,4	19,24	90,68	0,02	0	0	4	13	6,14	0,36	0,6					
	Итого:	790	25,1	16,2	69,84	626,38	0,31	33,58	0,03	5,31	114,83	326,97	79,74	9,49					

Меню составлено согласно нормативных документов:

1. Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях (сборник технических нормативов)/ под редакцией Тутельяна В.А., Могильного М.П. - Москва, ДеЛи, 2011 г.
2. Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания. Скурихин И.М., Тутельян В.А. - Москва, 2008г.