

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 5-9 классов(ОВЗ)
общеобразовательных организаций Александровского
муниципального района Ставропольского края
на 2024-2025 учебный год

№	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	9,75	4,95	3,8	200	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	2,83	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		
338	Яблоко свежее	120	0,6	0,6	14,64	66,34	0,04	14,94	0	0,3	23,9	16,44	13,45	3,29		
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:	659	13,85	8,2	45,38	445,87	0,22	38,76	0	4,312	62,64	105,07	44,52	5,33		
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	180	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		
	Итого:	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														
	Запеканка из творога с морковью со ступенным 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
224	Какао с молоком	200	3,8	3,2	26,7	151	0,02	1,33	0	0	133,3	111,11	25,56	2
382	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,2	9,88	45,34	0,02	0	0	4	13	6,14	0,36	0,6
1	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
3														
	Итого:	430	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	280	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	4	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
	Итого:	830	28,02	18,12	76,28	743,71	0,4	18,82	56,74	20,63	104,64	315,61	98,01	7,23

I смена

	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					

Итого:

		375	9,54	7,3	86,18	608,34	0,05	1,47	0	4	171,67	138,14	29,69	3					
--	--	-----	------	-----	-------	--------	------	------	---	---	--------	--------	-------	---	--	--	--	--	--

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					
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	Жаркое по- домашнему	240	10	24	17	459,6	0,04	2,4	24,58	0,02	20,26	64,04	13,29	0,63					
431	Компот из смеси сухофруктов	200	0,1	0	16,4	73,1	0,02	0,73	0	0,01	32,48	23,44	17,46	0,7					
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	17,6	30,5	69,84	777,18	0,04	0,73	0	4,01	45,48	29,58	17,82	1,3					

I смена

1. Средства															
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	180	4,2	3,8	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	Пряники	60	3,5	2,82	45	219,6	0,04	14,94	0	0,3	23,9	16,44	13,45	3,29	
	Итого:	580	30,04	20,62	141,88	902,44	0,27	28,98	28,6	8,3	102,42	307,59	75,27	9,84	

II смена

II смена																
Обед																
141	Свекла, тушенная 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 рубленые 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	180	3,65	5,38	36,67	209,6	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:	850	23,61	28,04	111,69	755,18	0,44	11,48	42,08	5,5	138,91	418,27	196,8	8,37		

I смена

	Завтрак																		
182	Каша молочная из пшена	210	7,82	12,83	34,27	285	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	0	0	4	13	6,14	0,36	0,6					
1	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,2	9,88	45,34	2	1,4	2,4	0	240	3,5	28	0,2					
	Итого:	430	13,16	16,23	70,85	481,34	2,03	2,7	2,4	4,03	262,69	103,27	48,94	1,71					

II смена

	Обед																		
47	Салат и квашенной капусты	60	1,04	3,02	5,12	51,73	0,21	0	0	0,01	14,82	203,83	135,76	4,56					
84	Борщ с картофелем и фасолью	250	3,6	5,7	13,1	128,8	0,05	23,9	12,5	4,2	28,55	38,5	10,68	0,65					
229	Рыба, тушённая в томате с овощами	90/50	9,75	4,95	3,8	200	0,05	3,73	15,87	3,75	39,07	110,84	48,53	0,85					
310	Картофель отварной	180	2,86	4,32	23,01	142,28	0,16	20,99	0	0,012	14,64	79,69	29,31	1,16					
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:	870	20,21	15,77	82,35	657,76	0,31	52,62	28,37	12,022	109,26	249,17	96,88	6,06					

[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	2,83	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28						
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						
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						
	Итого:	504	11,22	14,24	97,82	564,13	0,14	19,54	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	180	4,2	3,8	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	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:	850	20	33,5	93,74	804,48	0,15	6,4	53,18	8,08	59,42	121,79	29,81	4,85						

[illegible]

II смена

[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
379	Кофейный напиток	200	3,5	2,6	28,2	151	0,03	1,47	0	0	158,67	132	29,33
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
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
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
418	Сок фруктовый	200	0,4	0,4	23,2	96	0,03	4	0	0,06	14	14	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.