

Согласовано

И.о. начальника межрайонного территориального
управления Роспотребнадзора по Ставропольскому краю №1
Нестеров А.Н.



Утверждаю
Директор МОУ СОШ № 4
И.М.Артемова

ПРИМЕРНОЕ 15-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
МОУ СОШ № 4
(БЮДЖЕТ/ГОРЯЧЕЕ ПИТАНИЕ 1-4 кл.)

на 2024-2025 учебный год

Возрастная категория: 7-11 лет

1-ый день														
№ рецептуры (сборник рецептур. блюд питания школьников г. Москва 2005г.)	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
294	Котлеты рубленые из птицы	90	10,4	4,8	8	266	-	0	-	-	7	-	0	0,3
302	Каша пшеничная со сливочным маслом	150	6,31	4,5	38,85	221,3	-	0	-	-	24,04	-	34,21	2,69
330	Соус сметанный	30	25,51	0,52	1,49	24,03	-	0	-	-	0	-	0	0
376	Чай с сахаром	200/15	0,4	0	21,6	83,4	-	0,18	-	-	9,2	-	7,8	1,6
	Хлеб пшеничный	50	4,57	1,71	28,57	147,1	-	0	-	-	0	-	10,07	0,75
	ИТОГО:	535	47,19	11,53	98,51	741,8	0	0,18	0	0	40,24	0	52,08	5,34

2-ой день														
№ рецептуры (сборник рецептур. блюд питания школьников г. Москва 2005г.)	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
260	Гуляш	90/60	20,37	23,5	4,04	250,4	-	1,288	-	-	30,5	-	30,84	4,28
171	Каша гречневая со сливочным маслом	150	5,4	3,3	25,7	148,1	-	0	-	-	12,6	-	84,15	2,85
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,3	2,4	26,7	142,2	-	1,3	-	-	60,3	-	21,2	0,5
	Хлеб пшеничный	50	4,57	1,71	28,57	147,1	-	0	-	-	0	-	10,07	0,75
	ИТОГО:	555	33,64	30,91	85,01	687,8	0	2,588	0	0	103,4	0	146,3	8,38

3-ий день																
№ рецептуры (сборник рецептур. блюд питания школьников г. Москва 2005г.)	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
							B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
ЗАВТРАК																
291	Плов из птицы	90/150	15,17	22,27	41,39	424,5	-	4,66	-	-	35,71	-	34,27	2,74		
70	Овощи натуральные солёные	60	0,4	0,1	1,6	9	-	-	-	-	-	-	-	-		
389	Сок фруктовый	200	1.	0	19,6	83,4	-	4	-	-	14	-	0	8		
	Хлеб пшеничный	50	4,57	1,71	28,57	147,1	-	0	-	-	0	-	10,07	0,75		
	ИТОГО:	550	21,14	24,08	91,16	664	0	8,66	0	0	49,71	0	44,34	11,49		

4-ый день														
№ рецептуры (сборник рецептур. блюд питания школьников г. Москва 2005г.)	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
223	Запеканка из творога со сгущённым молоком	180/20	30,6	12,6	49,5	385	-	1,21	-	-	212,8	-	31,19	0,2
377	Чай с лимоном	200/7	0,4	0	11,7	49,5	-	3,3	-	-	27,2	-	11,7	1,5
	Хлеб пшеничный	50	4,57	1,71	28,57	147,1	-	0	-	-	0	-	10,07	0,75
	Плоды свежие	100	0,4	0	12,6	52	-	-	-	-	-	-	-	-
	ИТОГО:	557	35,97	14,31	102,4	633,6	0	4,51	0	0	240	0	52,96	2,45

5-ый день														
№ рецептуры (сборник рецептур. блюд питания школьников г. Москва 2005г.)	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
289	Рагу из мяса птицы	90/150	32,61	21,26	35,67	474,6	-	-	-	-	-	-	488,7	-
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	19,4	77,4	-	0	-	-	9,4	-	2	0
14	Масло порциями	10	0,1	0,1	21,6	83,4	-	0	-	-	2,4	-	0,05	0,02
	Хлеб пшеничный	50	4,57	1,71	28,57	147,1	-	0	-	-	0	-	10,07	0,75
	ИТОГО:	500	37,28	23,07	105,2	782,5	0	0	0	0	11,8	0	500,9	0,77

6-ой день															
№ рецептуры (сборник рецептур, блонд питания школьников г. Москва 2005г.)	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
							B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
ЗАВТРАК															
395	Вареники из полуфабриката промышленного производства	200/10	23,2	10,4	48,2	380	-	-	-	-	-	-	-	-	
382		Какао с молоком	200	2,9	2,5	24,8	134	-	1	-	-	121	-	14	1
15		Сыр (порциями)	15	3,5	4,4	0	54,6	-	0,45	-	-	132	-	7,5	0,15
		Хлеб пшеничный	50	4,57	1,71	28,57	147,1	-	0	-	-	0	-	10,07	0,75
	Плоды свежие	100	0,4	0	12,6	52	-	-	-	-	-	-	-	-	
	ИТОГО:	575	34,57	19,01	114,2	767,7	0	1,45	0	0	253	0	31,57	1,9	

7-ой день														
№ рецептуры (сборник рецептур. блюд питания школьников г. Москва 2005г.)	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
279(2)	Тефтели с подливкой	90/30	7,8	7,2	8,1	126,8	-	6,08	-	-	22,2	-	15,76	1,28
203	Макароны со сливочным маслом	150/10	5,3	0,5	37,1	178,8	-	0,41	-	-	0	-	0	0
376	Чай с сахаром	200/15	0,4	0	21,6	83,4	-	0,18	-	-	9,2	-	7,8	1,6
	Хлеб пшеничный	50	4,57	1,71	28,57	147,1	-	0	-	-	0	-	10,07	0,75
	ИТОГО:	545	18,07	9,41	95,37	536,1	0	6,67	0	0	31,4	0	33,63	3,63

8-ой день														
№ рецептуры (сборник рецептур. блюд питания школьников г. Москва 2005г.)	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
229	Рыба, тушёная в томате с овощами	90/90	9,1	4,8	4,8	99	-	0	-	-	27	-	23,13	0,81
310	Картофель отварной	150	0,36	4,8	1,97	107,3	-	18,16	-	-	36,98	-	86,6	1
389	Сок фруктовый	200	1	0	19,6	83,4	-	4	-	-	14	-	0	8
	Хлеб пшеничный	50	4,57	1,71	28,57	147,1	-	0	-	-	0	-	10,07	0,75
	ИТОГО:	580	15,03	11,31	54,94	436,8	0	22,16	0	0	77,98	0	119,8	10,56

9-ый день														
№ рецептуры (сборник рецептур. блюд питания школьников г. Москва 2005г.)	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
290	Птица, тушенная в соусе	90/30	23,49	26,57	8,4	356,6	-	0,68	-	-	32,0,2	-	34,11	2,8
171	Каша гречневая со сливочным маслом	150	5,4	3,3	25,7	148,1	-	0	-	-	12,6	-	84,15	2,85
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	19,4	77,4	-	0	-	-	9,4	-	2	0
	Хлеб пшеничный	50	4,57	1,71	28,57	147,1	-	0	-	-	0	-	10,07	0,75
	ИТОГО:	520	33,46	31,58	82,07	729,2	0	0,68	0	0	22	0	130,3	6,4

10-ый день														
№ рецептуры (сборник рецептур. блюд питания школьников г. Москва 2005г.)	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
294	Котлеты рубленые из птицы	90	10,4	4,8	8	266	-	0	-	-	7	-	0	0,3
203	Макароны со сливочным маслом	150/10	5,3	0,5	37,1	178,8	-	0,41	-	-	0	-	0	0
330	Соус сметанный	30	25,51	0,52	1,49	24,03	-	0	-	-	0	-	0	0
376	Чай с сахаром	200/15	0,4	0	21,6	83,4	-	0,18	-	-	9,2	-	7,8	1,6
	Хлеб пшеничный	50	4,57	1,71	28,57	147,1	-	0	-	-	0	-	10,07	0,75
	ИТОГО:	545	46,18	7,53	96,76	699,4	0	0,59	0	0	16,2	0	17,87	2,65

11-ый день														
№ рецептуры (сборник рецептур. блюд питания школьников г.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минералы вещества (мг)			
							B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
174	Каша вязкая молочная из риса	220	5,7	5,7	23,8	169,4	-	0	-	-	0	-	0	0
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,3	2,4	26,7	142,2	-	1,3	-	-	60,3	-	21,2	0,5
1002	Йогурт в индивидуальной упаковке	125	3,5	3,1	5	70,6	-	0	-	-	150	-	17,5	0
	Хлеб пшеничный	50	4,57	1,71	28,57	147,1	-	0	-	-	0	-	10,07	0,75
	ИТОГО:	595	17,07	12,91	84,07	529,3	0	1,3	0	0	210,3	0	48,77	1,25

12-ый день														
№ рецептуры (сборник рецептур. блюд питания школьников г.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
268	Шницель	90	7,4	9,7	11,1	161	-	0	-	-	16	-	25,7	3,13
203	Макароны со сливочным маслом	150/10	5,3	0,5	37,1	178,8	-	0,41	-	-	0	-	0	0
75	Икра свекольная	60	1,38	4,08	7,02	71,4	-	0	-	-	23,4	-	10,8	3,96
348	Кисель из сухофруктов	200	0,31	0	39,4	160	-	2,4	-	-	22,46	-	7,26	0,2
	Хлеб пшеничный	50	4,57	1,71	28,57	147,1	-	0	-	-	0	-	10,07	0,75
	ИТОГО:	560	18,96	15,99	123,2	718,3	0	2,81	0	0	61,86	0	53,83	8,04

13-ый день														
№ рецептуры (сборник рецептур. блюд питания школьников г.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
292	Птица, тушёная в соусе с овощами	90/150	34,47	42,56	8,71	565,4	-	4,56	-	-	0	-	51,53	5,69
376	Чай с сахаром	200/15	0,4	0	21,6	83,4	-	0,18	-	-	9,2	-	7,8	1,6
	Хлеб пшеничный	50	4,57	1,71	28,57	147,1	-	0	-	-	0	-	10,07	0,75
	ИТОГО:	505	4,57	1,71	28,57	147,1	0	0	0	0	0	0	10,07	0,75

14-ый день																
№ рецептуры (сборник рецептур. блюд питания школьников г.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)					
							B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
ЗАВТРАК																
279(2)	Тефтели с подливкой	90/30	7,8	7,2	8,1	126,8	-	6,08	-	-	22,2	-	15,76	1,28		
171	Каша гречневая со сливочным маслом	150	5,4	3,3	25,7	148,1	-	0	-	-	12,6	-	84,15	2,85		
389	Сок фруктовый	200	1	0	19,6	83,4	-	4	-	-	14	-	0	8		
	Хлеб пшеничный	50	4,57	1,71	28,57	147,1	-	0	-	-	0	-	10,07	0,75		
	Фрукты свежие	100	0,4	0	12,6	52	-	-	-	-	-	-	-	-		
	ИТОГО:	620	19,17	12,21	94,57	557,4	0	10,08	0	0	48,8	0	110	12,88		

15-ый день														
№ рецептуры (сборник рецептур. блюд питания школьников г.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
291	Плов из птицы	90/150	15,17	22,27	41,39	424,5	-	4,66	-	-	35,71	-	34,27	2,74
14	Масло порциями	10	0,1	0,1	21,6	83,4	-	0	-	-	2,4	-	0,05	0,02
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	19,4	77,4	-	0	-	-	9,4	-	2	0
	Хлеб пшеничный	50	4,57	1,71	28,57	147,1	-	0	-	-	0	-	10,07	0,75
	ИТОГО:	500	19,84	24,08	111	732,4	0	4,66	0	0	47,51	0	46,39	3,51