

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

(РОДИТЕЛЬСКАЯ ПЛАТА 1 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)				
							В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ОБЕД														
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	4,24	5,6	4,24	85,44	-	7,68	-	-	23,12	-	16,5	0,76
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
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
	Хлеб ржаной	50	2,2	0,37	13,67	67,67	-	0	-	-	83,33	-	8,33	1,03
	ИТОГО:	770	24,52	18,18	119,7	735,2	0	16,16	0	0	163,7	0	142,1	6,87

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
ОБЕД														
108	Суп картофельный с клёцками	200	3,12	7,6	8,2	134	-	45	-	-	59	-	34	0,9
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
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
	Хлеб ржаной	50	2,2	0,37	13,67	67,67	-	0	-	-	83,33	-	8,33	1,03
	ИТОГО:	765	22,99	19,88	120,2	772	0	45,59	0	0	167,5	0	85,9	7,41

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			
ОБЕД																	
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,48	4,32	14	112,6	-	7,68	-	-	39,04	-	28,48	1,68			
259	Жаркое по-домашнему	200	32,4	27,6	31,4	496	-	20,2	-	-	39,6	-	79,02	5,8			
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			
	Хлеб ржаной	50	2,2	0,37	13,67	67,67	-	0	-	-	83,33	-	8,33	1,03			
	ИТОГО:	700	43,65	34	107	900,8	0	27,88	0	0	171,4	0	127,9	9,26			

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
ОБЕД														
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	3,18	2,44	21,06	114	-	22,6	-	-	26,66	-	39,26	1,3
290	Птица, тушеная в соусе	90/30	23,49	26,57	8,4	356,6	-	0,68	-	-	32,0,2	-	34,11	2,8
302	Каша пшеничная со сливочным маслом	150	6,31	4,5	38,85	221,3	-	0	-	-	24,04	-	34,21	2,69
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
	Хлеб ржаной	50	2,2	0,37	13,67	67,67	-	0	-	-	83,33	-	8,33	1,03
	ИТОГО:	770	40,75	35,59	130,2	990	0	27,28	0	0	148	0	126	16,57

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
ОБЕД														
101	Суп картофельный с крупой	200	19,67	20,5	22,71	354,3	-	14,85	-	-	35,7	-	55,7	2,56
268	Котлета	90	7,4	9,7	11,1	161	-	0	-	-	16	-	25,7	3,13
171	Каша гречневая со сливочным маслом	150	5,4	3,3	25,7	148,1	-	0	-	-	12,6	-	84,15	2,85
378	Чай с молоком	150/50/15	1,4	1,6	17,7	91	-	0	-	-	33	-	10,5	0,4
	Хлеб пшеничный	50	4,57	1,71	28,57	147,1	-	0	-	-	0	-	10,07	0,75
	Хлеб ржаной	50	2,2	0,37	13,67	67,67	-	0	-	-	83,33	-	8,33	1,03
	ИТОГО:	755	40,64	37,18	119,5	969,2	0	14,85	0	0	180,6	0	194,5	4

6-ой день														
№ рецептуры (сборник рецептов, 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
ОБЕД														
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,48	4,32	14	112,6	-	7,68	-	-	39,04	-	28,48	1,68
294	Котлеты рубленные из птицы	90	10,4	4,8	8	266	-	0	-	-	7	-	0	0,3
310	Картофель отварной	150	0,36	4,8	1,97	107,3	-	18,16	-	-	36,98	-	86,6	1
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
	Хлеб ржаной	50	2,2	0,37	13,67	67,67	-	0	-	-	83,33	-	8,33	1,03
	ИТОГО:	740	22,01	16	85,61	778	0	25,84	0	0	175,8	0	135,5	4,76

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
ОБЕД														
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	4,24	5,6	4,24	85,44	-	7,68	-	-	23,12	-	16,5	0,76
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
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
	Хлеб ржаной	50	2,2	0,37	13,67	67,67	-	0	-	-	83,33	-	8,33	1,03
	ИТОГО:	807	37,18	34,48	87,92	748,3	0	12,27	0	0	176,8	0	161,6	11,17

[illegible]

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)					
							B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
ОБЕД																
97	Суп картофельный	200	3,12	7,6	18,2	134	-	45	-	-	59	-	34	0,9		
268	Котлета	90	7,4	9,7	11,1	161	-	0	-	-	16	-	25,7	3,13		
302	Каша пшеничная со сливочным маслом	150	6,31	4,5	38,85	221,3	-	0	-	-	24,04	-	34,21	2,69		
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	24	147,1	-	0	-	-	0	-	10,07	0,75		
	Хлеб ржаной	50	2,2	0,37	13,67	67,67	-	0	-	-	83,33	-	8,33	1,03		
	ИТОГО:	765	24	23,88	127,4	814,5	0	45,18	0	0	191,6	0	120,1	10,1		

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
ОБЕД														
82	Борщ с капустой и картофелем	200	4,8	5,44	7,04	147	-	17,7	-	37,44	-	19,1	0,92	
289	Рагу из мяса птицы	90/150	32,61	21,26	35,67	474,6	-	-	-	-	-	488,7	-	
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	
	Хлеб ржаной	50	2,2	0,37	13,67	67,67	-	0	-	83,33	-	8,33	1,03	
	ИТОГО:	740	50,42	36,08	168,7	1193	0	27,88	0	264,1	0	148,3	11,04	

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			
ОБЕД																	
102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,48	4,32	14	112,6	-	7,68	-								
279(2)	Тефтели с подливкой	90/30	7,8	7,2	8,1	126,8	-	6,08	-								
171	Каша гречневая со сливочным маслом	150	5,4	3,3	25,7	148,1	-	0	-								
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	19,4	77,4	-	0	-								
	Хлеб пшеничный	50	4,57	1,71	28,57	147,1	-	0	-								
	Хлеб ржаной	50	2,2	0,37	13,67	67,67	-	0	-								
	ИТОГО:	780	24,45	16,9	109,4	679,7	0	13,76	0								

12-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
ОБЕД														
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	4,24	5,6	4,24	85,44	-	7,68	-	-	23,12	-	16,5	0,76
227	Рыба припущенная	90	12,42	6,75	5,67	131,3	-	6,57	-	-	29,7	-	16,74	0,99
310	Картофель отварной	150	0,36	4,8	1,97	107,3	-	18,16	-	-	36,98	-	86,6	1
376	Чай с сахаром	200	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
	Хлеб ржаной	50	2,2	0,37	13,67	67,67	-	0	-	-	83,33	-	8,33	1,03
	ИТОГО:	740	24,19	19,23	75,72	622,2	0	32,59	0	0	182,3	0	146	6,13

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
ОБЕД														
	Суп из овощей	200	34,47	42,56	8,71	565,4	-	4,56	-	-	0	-	51,53	5,69
294	Котлеты рубленные 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
342	Компот из свежих яблок	200	0,2	0	29	116,6	-	0	-	-	0	-	0	0
	Хлеб пшеничный	50	4,57	1,71	28,57	147,1	-	0	-	-	0	-	10,07	0,75
	Хлеб ржаной	50	2,2	0,37	13,67	67,67	-	0	-	-	83,33	-	8,33	1,03
	ИТОГО:	770	83,66	54,46	128,3	1408	0	4,56	0	0	114,4	0	104,1	10,46

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
ОБЕД														
108	Суп картофельный с клецками	200	3,12	7,6	8,2	134	-	45	-	-	59	-	34	0,9
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
	Хлеб пшеничный	50	4,57	1,71	28,57	147,1	-	0	-	-	0	-	10,07	0,75
	Хлеб ржаной	50	2,2	0,37	13,67	67,67	-	0	-	-	83,33	-	8,33	1,03
	ИТОГО:	740	42,5	30,94	105,5	900,8	0	45	0	0	151,7	0	543,1	2,68

15-ый день																
№ рецептуры (сборник рецептур. блюд питания школьников г.	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минераль ные вещества (мг)					
							B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe		
ОБЕД																
97	Суп картофельный	200	3,12	7,6	18,2	134	-	45	-	-	-	59	-	34	0,9	
268	Котлета	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	
378	Чай с молоком	150/50/15	1,4	1,6	17,7	91	-	0	-	-	-	33	-	10,5	0,4	
	Хлеб пшеничный	50	4,57	1,71	28,57	147,1	-	0	-	-	-	0	-	10,07	0,75	
	Хлеб ржаной	50	2,2	0,37	13,67	67,67	-	0	-	-	-	83,33	-	8,33	1,03	
	ИТОГО:	765	23,99	21,48	126,3	779,6	0	45,41	0	0	0	191,3	0	88,6	6,21	