

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 5-11 кл.)

на 2024-2025 учебный год

Возрастная категория: 12 лет и старше

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 рубленные из птицы	100	11,55	5,3	8,89	295,6	-	0	-	-	7,8	-	0	0,33
302	Каша пшеничная со сливочным маслом	180	2,7	2,9	4,7	9,9	-	0,05	-	-	2,16	-	1,37	33,45
330	Соус сметанный	30	25,51	0,52	1,49	24,03								
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:	575	44,73	10,43	65,25	560	0	0,23	0	0	19,16	0	19,24	36,13

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	180	6,48	3,96	30,84	177,7	-	0	-	-	15,12	101	3,42	
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:	595	34,72	31,57	90,15	717,5	0	2,588	0	0	105,9	163,1	8,95	

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	100/180	17,7	25,98	48,28	195,2	-	5,43	-	-	41,66	-	39,98	3,19	
70	Овощи натуральные солёные	80	0,53	1,13	2,13	12	-	-	-	-	-	-	-	-	
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:	610	23,8	28,82	98,58	437,7	0	9,43	0	0	55,66	0	50,05	11,94	

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	200/20	35,19	14,49	56,93	442,8	-	1,46	-	-	255,9	-	37,5	0,24
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
	ИТОГО:	477	40,16	16,2	97,2	639,4	0	4,76	0	0	283,1	0	59,27	2,49

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	100/180	38,05	24,8	41,62	553,7	-	-	-	-	-	-	570,2	-
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:	530	42,62	26,51	89,59	778,2	0	0	0	0	9,4	0	582,3	0,75

6-ой день															
№ рецептуры (сборник рецептов. блдл питания психоников 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	3,3	2,4	26,7	142,2	-	1,3	-	-	60,3	-	21,2	0,5	
15	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:	470	31,17	14,61	125,1	752,7	0	1,3	0	0	62,7	0	31,32	1,27	

7-ой день														
№ рецептуры (сборник рецептур, бланк 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	100/30	8,45	7,8	8,78	137,4	-	6,59	-	24,05	-	17,07	1,39	
203	Макароны со сливочным маслом	180	5,96	0,56	41,74	201,2	-	0,46	-	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:	560	19,38	10,07	100,7	569,1	0	7,23	0	33,25	0	34,94	3,74	

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	100	10,11	5,33	5,33	110	-	0	-	-	30	-	25,7	0,9
310	Картофель отварной	180	0,43	5,76	2,36	128,7	-	21,79	-	-	44,38	-	103,9	1,2
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:	530	16,11	12,8	55,86	469,2	0	25,79	0	0	88,38	0	139,7	10,85

9-ый день														
№ рецептуры (сборник рецептов, блог 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														
290	Птица, тушенная в соусе	100/30	25,44	28,78	9,1	386,3	-	0,73	-	-	34,69	-	36,96	3,04
171	Каша гречневая со сливочным маслом	180	6,48	3,96	30,84	177,7	-	0	-	-	15,12	-	101	3,42
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:	560	36,49	34,45	87,91	788,6	0	0,73	0	0	59,21	0	150	7,21

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 рубленные из птицы	100	11,56	5,3	8,89	295,6	-	0	-	-	7,78	0	0,33	
203	Макароны со сливочным маслом	180/10	5,96	0,56	41,74	201,2	-	0,46	-	-	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:	585	48	8,09	102,3	751,3	0	0,64	0	0	16,98	0	2,68	

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
	Хлеб пшеничный	50	4,57	1,71	28,57	147,1	-	0	-	-	0	-	10,07	0,75
	ИТОГО:	470	13,57	9,81	79,07	458,7	0	1,3	0	0	60,3	0	31,27	1,25

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		
ЗАВТРАК																
268	Шницель	100	8,2	10,78	12,33	178,9	-	0	-	-	17,78	-	28,56	3,48		
203	Макароны со сливочным маслом	180/10	5,96	0,56	41,74	201,2	-	0,46	-	-	0	-	0	0		
75	Икра свекольная	100	2,3	6,8	11,7	119	-	0	-	-	39	-	18	6,6		
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:	640	21,34	19,85	133,7	806,2	0	2,86	0	0	79,24	0	63,89	11,03		

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	100/180	40,22	51,07	10,16	659,7	-	5,32	-	-	0	-	60,12	6,64
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:	595	45,19	52,78	60,33	890,2	0	5,5	0	0	9,2	0	77,99	8,99

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	100/30	8,45	7,8	8,78	137,4	-	6,59	-	-	24,05	-	17,07	1,39	
171	Каша гречневая со сливочным маслом	180	6,48	3,96	30,84	177,7	-	0	-	-	15,12	-	101	3,42	
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:	560	20,5	13,47	87,79	545,6	0	10,59	0	0	53,17	0	128,1	13,56	

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	100/180	17,7	25,98	48,28	195,2	-	5,43	-	-	41,66	-	39,98	3,19
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:	530	22,27	27,69	96,25	419,7	0	5,43	0	0	51,06	0	52,05	3,94