

СОГЛАСОВАНО

И.о. руководителя межрайонного
территориального отдела

Управления Роспотребнадзора
по Ставропольскому краю №1

/Нестеров А.Н./



УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ СОШ №6

имени полного кавалера

ордена Славы Н.В.Овчинникова



/Н.Н.Головко /

Приказ №144-О

" 19 " августа 2024 г.

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

и пищевая ценность приготавливаемых блюд
для учащихся 5-11 классов (бюджет)

Муниципального общеобразовательного учреждения
"Средняя общеобразовательная школа №6 имени полного
кавалера ордена Славы Н.В.Овчинникова

Александровского муниципального района Ставропольского края
2024-2025 учебный год

1-й день

№	Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	К	Витамины			Минеральные вещества			
							В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	завтрак												
276	Жаркое по-домашнему с курицей	90/160	22,02	6,79	19,95	259,00	0,04	8,15	30,10	29,50	76,90	14,06	0,60
70	Огурец соленый	50	1	0,4	2,3	21	0,09	5	0	11,5	13,94	7	0,3
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,70	0,10	32,00	132,80	0,02	0,73	0,00	32,48	23,44	17,46	0,70
	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,35	20,12	120	0,04	0	0	26	12,28	0,72	0,12
	Итого:	530	27,07	7,64	74,37	532,80	0,19	13,88	30,10	99,48	126,56	39,24	1,72

2-й день

	Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	К	Витамины			Минеральные вещества			
							В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
168	Каша молочная рисовая	210	3,09	4,07	36,98	197,00	0,03	0,00	20,00	5,90	67,00	21,80	0,47
15	Сыр "Российский"	15	3,48	4,43	0,00	54,60	0,01	0,11	39,00	132,00	75,00	5,25	0,15
14	Масло сливочное	10	0	8,2	0,1	75	0	0	59	1	2	0	0
379	Кофейный напиток	200/15	3,2	3	16	100,6	0,03	1,47	0	158,67	132	29,33	2,4
	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,35	20,12	120	0,04	0	0	26	12,28	0,72	0,12
	Итого:	475	13,12	20,05	73,20	547,20	0,11	1,58	118,00	323,57	288,28	57,10	3,14

3-й день													
	Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	К	Витамины			Минеральные вещества			
							В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
304	Рис отварной	150	3,70	5,40	36,70	209,70	0,03	0,00	0,05	1,37	60,92	16,33	53,00
290	Птица тушеная	90/60	22,40	18,23	7,03	281,25	0,08	0,68	53,75	70,13	172,75	29,88	2,21
382	Какао с молоком	200	4,10	3,50	17,60	118,60	0,00	0,03	0,00	11,10	2,80	1,40	0,28
	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,35	20,12	120	0,04	0	0	26	12,28	0,72	0,12
	Итого:	550	33,55	27,48	81,45	729,55	0,15	0,71	53,80	108,60	248,75	48,33	55,61
	Итого:	590	67,10	54,96	162,90	1459,10	0,30	1,42	107,60	217,20	497,50	96,66	111,22

4-й день													
№	Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	К	Витамины			Минеральные вещества			
							В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
202	Макаронные изделия отварные	150	5,00	5,00	30,00	196,00	0,06	0,00	28,60	12,16	37,61	8,16	0,82
279	Тефтели мясные с соусом	90/60	10	24	17	335	0,04	0,53	24,58	20,26	64,04	13,29	0,63
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,35	20,12	120	0,04	0	0	26	12,28	0,72	0,12
	Итого:	550	18,55	29,35	81,12	679,00	0,14	0,53	53,18	64,42	113,93	22,17	1,97

5-й день													
№	Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	К	Витамины			Минеральные вещества			
							В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
268	Котлета мясная	1/100	15,55	11,55	7,85	114,38	0,05	0,08	14,38	21,88	83,19	16,06	0,75
330	Соус сметанный	1/30	1,41	5,00	5,87	74,10	0,02	0,03	33,80	27,30	22,70	5,20	0,20
302	Каша пшеничная с маслом	150	4,4	3,82	25,26	226	0,11	0,79	0,14	11,09	89,62	31,56	1,03
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,35	20,12	120	0,04	0	0	26	12,28	0,72	0,12
	Итого:	530	24,91	20,72	73,10	562,48	0,22	0,90	48,32	92,27	207,79	53,54	2,50

6-й день													
№	Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	К	Витамины			Минеральные вещества			
							В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
290	Птица тушеная	90/60	17,65	14,58	4,70	221,00	0,05	0,02	43,00	54,50	132,90	20,30	1,62
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,75	4,06	25,76	206,00	0,21	0,00	0,00	9,80	14,77	0,95	0,80
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,70	0,10	32,00	132,80	0,02	0,73	0,00	32,48	23,44	17,46	0,70
	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,35	20,12	120	0,04	0	0	26	12,28	0,72	0,12
	Итого:	550	27,45	19,09	82,58	679,80	0,32	0,75	43,00	122,78	183,39	39,43	3,24

7-й день													
№	Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	К	Витамины			Минеральные вещества			
							В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
229	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	75/75	13,87	7,85	6,63	150	0,1	3,35	0,01	52,11	238,46	59,77	0,96
304	Рис отварной	150	3,70	5,40	36,70	209,70	0,03	0,00	0,05	1,37	60,92	16,33	53,00
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,35	20,12	120	0,04	0	0	26	12,28	0,72	0,12
	Итого:	540	21,12	13,6	77,45	507,7	0,17	3,35	0,06	85,48	311,66	76,82	54,48

8-й день													
№	Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	К	Витамины			Минеральные вещества			
							В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
289	Рагу из мяса птицы	90/160	18,3	15,2	21,7	297,1	0,3	16,7	1,5	23,1	156	28,9	4,1
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,35	20,12	120	0,04	0	0	26	12,28	0,72	0,12
	Итого:	500	21,85	15,55	55,82	445,10	0,34	16,70	1,50	55,10	168,28	29,62	4,62

9-й день

№	Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	К	Витамины			Минеральные вещества			
							В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
291	Плов из птицы	100/160	25,38	21,25	44,61	471,25	0,08	1,26	60	56,38	249,13	59,38	2,74
379	Кофейный напиток	200	3,2	3	16	100,6	0,03	1,47	0	158,67	132	29,33	2,4
	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,35	20,12	120	0,04	0	0	26	12,28	0,72	0,12
	Итого:	500	31,93	24,60	80,73	691,85	0,15	2,73	60,00	241,05	393,41	89,43	5,26

10-й день

№	Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	К	Витамины			Минеральные вещества			
							В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак												
260	Гуляш	90	14,5	16,8	2,8	221	0,04	0,53	24,58	20,26	64,04	13,29	0,63
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,75	4,06	25,76	206,00	0,21	0,00	0,00	9,80	14,77	0,95	0,80
376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
	Хлеб пшеничный	50	3,35	0,35	20,12	120	0,04	0	0	26	12,28	0,72	0,12
	Итого:	490	23,80	21,21	62,68	575,00	0,29	0,53	24,58	62,06	91,09	14,96	1,95

