

СОГЛАСОВАНО

И.о. руководителя межрайонного
территориального отдела
Управления Роспотребнадзора
по Ставропольскому краю №1
/Нестеров А.Н./



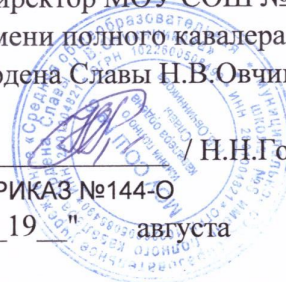
УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ СОШ №6
имени полного кавалера
ордена Славы Н.В.Овчинникова

/ Н.Н.Головкин /

ПРИКАЗ №144-О

" 19 " августа 2024 г.



ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

и пищевая ценность приготавливаемых блюд
для учащихся 1-11 классов (родительская плата)

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 день

№	Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Витамины			Минеральные вещества		Mg	Fe
							B1	C	A	Ca	P		
	Обед												
82	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	250/10	1,8	4,9	10,9	103,8	0,03	10,93	0	52,53	46,1	23,13	1,1
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
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:	800	27,87	12,14	82,97	615,60	0,13	19,81	30,10	140,51	158,72	55,37	2,52

2 день

№	Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Витамины			Минеральные		Mg	Fe
							B1	C	A	Ca	P		
	Обед												
99	Суп из овощей со сметаной	250	1,6	5	9,1	95,3	0,09	10,4	0,03	0	58,6	41,3	0,89
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:	740	14,72	25,05	82,30	642,50	0,20	11,98	118,03	323,57	346,88	98,40	4,03

3 день													
№	Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Витамины			Минеральные		Mg	Fe
							B1	C	A	Ca	P		
	Обед												
03	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,7	2,8	17,5	118,3	0,12	2,7	0	29,2	67,58	27,28	1,13
04	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
90	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
82	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	100	3,35	0,35	20,12	120	0,04	0	0	26	12,28	0,72	0,12
	Итого:	850	36,25	30,28	98,95	847,85	0,27	3,41	53,80	137,80	316,33	75,61	56,74

4 день													
№	Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Витамины			Минеральные		Mg	Fe
							B1	C	A	Ca	P		
	Обед												
102	Суп картофельный с бобовыми	250	5,5	5,3	16,5	148,3	0,23	5,8	0	42,68	88,1	35,57	2,05
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	100	3,35	0,35	20,12	120	0,04	0	0	26	12,28	0,12	0,12
	Итого:	850	24,05	34,65	97,62	827,30	0,37	6,33	53,18	107,10	202,03	57,14	4,02

		5 день												
№	Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Витамины			Минеральные		Mg	Fe	
							B1	C	A	Ca	P			
98	Суп крестьянский с крупой	250	1,5	4,9	6,1	76,3	0,12	9,9	0	0	31,5	23,12	0,88	
68	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	
30	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	
02	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	
76	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	100	3,35	0,35	20,12	120	0,04	0	0	26	12,28	0,12	0,12	
	Итого:	830	26,41	25,62	79,20	638,78	0,34	10,80	48,32	92,27	239,29	76,06	3,38	
		6 день												
№	Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Витамины			Минеральные		Mg	Fe	
							B1	C	A	Ca	P			
99	Суп из овощей со сметаной	250	1,6	5	9,1	95,3	0,09	10,4	0,03	0	58,6	41,3	0,89	
290	Птица тушеная	90/60	17,65	14,58	4,70	221,00	0,05	0,02	43,00	54,50	132,90	28,5	3,47	
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,75	4,06	25,76	206,00	0,21	0,00	0,00	9,80	14,77	5,20	0,20	
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,70	0,10	32,00	132,80	0,02	0,73	0,00	32,48	23,44	39,8	4,5	
	Хлеб пшеничный	100	3,35	0,35	20,12	120	0,04	0	0	26	12,28	17,46	0,70	
	Итого:	850	29,05	24,09	91,68	775,10	0,41	11,15	43,03	122,78	241,99	132,26	9,76	

7 день														
№	Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Витамины			Минеральные		Mg	Fe	
							B1	C	A	Ca	P			
02	Суп картофельный с бобовыми	250	5,5	5,3	16,5	148,3	0,23	5,8	0	42,68	88,1	35,57	2,05	
29	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	
04	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	
76	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	100	3,35	0,35	20,12	120	0,04	0	0	26	12,28	0,12	0,12	
	Итого:	850	26,62	18,90	93,95	656,00	0,40	9,15	0,06	128,16	399,76	111,79	56,53	

8 день														
№	Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Витамины			Минеральные		Mg	Fe	
							B1	C	A	Ca	P			
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	1,6	2	11,1	76,3	0,12	25,52	3,96	25,52	282	32,01	1,29	
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	100	3,35	0,35	20,12	120	0,04	0	0	26	12,28	0,12	0,12	
	Итого:	800	23,45	17,55	66,92	521,40	0,46	42,22	5,46	80,62	450,28	61,03	5,91	

9 день													
№	Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Витамины			Минеральные		Mg	Fe
							B1	C	A	Ca	P		
92	Борщ с капустой и картофелем, со сметаной	250/10	1,8	4,9	10,9	103,8	0,03	10,93	0	52,53	46,1	23,13	1,1
91	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
79	Кофейный напиток	200	3,2	3	16	100,6	0,03	1,47	0	158,67	132	2,4	0,39
	Хлеб пшеничный	100	3,35	0,35	20,12	120	0,04	0	0	26	12,28	0,12	0,12
	Итого:	820	33,73	29,5	91,63	795,65	0,18	13,66	60	293,58	439,51	85,03	4,35

10 день													
№	Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Витамины			Минеральные		Mg	Fe
							B1	C	A	Ca	P		
98	Суп крестьянский с крупой	250	1,5	4,9	6,1	76,3	0,05	9,88	0	35,88	33,58	14,18	0,58
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	100	3,35	0,35	20,12	120	0,04	0	0	26	12,28	0,12	0,12
	Итого:	790	25,3	26,11	68,78	651,3	0,34	10,41	24,58	97,94	124,67	28,54	2,53

Меню составлено согласно нормативных документов:

1. Сборник рецептур 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.

Прошито, пронумеровано
Скреплено печатью

6/12/2017 страниц

Директор МОУ СОШ № 6 имени полного
кавалера ордена Славы П. В. Овчинникова
Н.Н. Голозко

