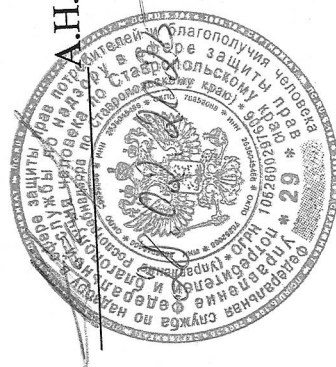


СОГЛАСОВАНО

И.о. руководителя
межрайонного территориального
отдела Управления Роспотребнадзора
по Ставропольскому краю № 1



А.Н.Нестеров

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ СОШ №1
имени Героя Советского Союза
И.И. Генищева



С.Г. Тумакова

10-дневное меню
питанием детей с ограниченными возможностями
здоровья
(бюджет)

2025 г.

2 день

2 день															
№	Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Витамины				Минеральные вещества			Mg	Fe
							В1	С	А	Е	Са	Р			
I смена															
	Завтрак														
279	Тефтели (2 вариант)	90/30	6,93	7,47	11,07	156,6	0,05	1,6	24,58	0,04	32,13	163,67	21,2	3	
302	Каша рассыпчатая (перловая)	150	8,9	6,09	34,84	244	0,21	0	0	0,01	14,82	210	140	5,01	
382	Какао с молоком	200	3,17	2,7	16	125	0,04	1,3	20	0,01	126	90	14	0,13	
147	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,76	93,5	0,04	0	0	8	26	34,8	13,2	0,44	
	Итого:	510	22,16	16,66	81,67	619,1	0,34	2,9	44,58	8,06	198,95	498,47	188,4	8,58	

[illegible]

3 ДЕНЬ

3 ДЕНЬ															
№	Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Витамины				Минеральные вещества			Mg	Fe
							B1	C	A	E	Ca	P			
I смена															
Завтрак															
295	Котлеты, рубленные из цыпленка бройлера	90	12,86	14,51	15,2	213,4	0,09	0,84	42,08	1,49	56,59	87,32	19,16	1,21	
366	Соус томатный	30	0,5	2,3	3	35	0,02	1	0	0	2,5	0	3,5	0,15	
302	Каша рассыпчатая (рисовая)	150	8,9	6,09	34,84	244	0,21	0	0	0,01	14,82	210	140	5,01	
412	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36	
147	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,76	93,5	0,04	0	0	8	26	34,8	13,2	0,44	
15	Сыр "Российский"	10	3,48	4,43	0	35,33	0,01	0,11	39	0	132	75	5,25	0,15	
	Итого:	520	29,03	27,75	88	683,23	0,37	4,78	81,08	9,51	246,11	411,52	183,51	7,32	

II смена

Обед															
102	Суп картофельный с бобовыми	200	5,49	5,33	19,23	115,5	0,23	5,83	0	2,45	42,68	137,78	38,25	1,83	
290	Птица, тушенная в соусе	90/30	9,83	8,85	3,87	141	0,05	1,88	35,07	0	36,29	79,24	13,55	0,87	
202	Макаронные изделия отварные	150	5,47	5,8	30,49	202	0,06	0	28,6	4	12,16	37,61	8,16	0,82	
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	26	42	0	1,33	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13	
147	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,6	29,6	136	0,06	0	0	12	39	18,4	1,04	0,18	
148	Хлеб пшенично - ржаной	40	2,8	0,03	19,6	94	9	0	0	0	19	78	24,5	1,3	
	Итого:	770	28,72	20,61	128,79	730,5	9,4	9,04	63,67	18,45	162,73	373,16	97,23	7,13	

4 день

[illegible]

І смена

[illegible]

III смена

[illegible]

5 день

№	Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Витамины				Минеральные вещества			Mg	Fe
							B1	C	A	E	Ca	P			
I смена															
Завтрак															
211	Омлет с сыром	120	17	29	2	347	0,08	0,4	290	0	204	248	18	2	
139	Капуста тушеная	60	3,5	4,2	10,3	75	0,04	8	0	0,04	22	33,6	11,2	0,48	
378	Чай с молоком	200	0,75	0,8	6,16	34,95	0,03	4,8	0	0,004	33,77	4,31	22,51	0,04	
147	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,76	93,5	0,04	0	0	8	26	34,8	13,2	0,44	
338	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10	0	0	16	11	9	2,2	
	Итого:	520	24,81	34,8	48,02	594,85	0,22	23,2	290	8,044	301,77	331,71	73,91	5,16	

II смена

Обед															
101	Суп картофельный с крупой (пшено)	200	2,7	4,92	14,58	72,5	0,06	10	0	0	35,88	33,58	14,18	0,58	
282	Котлета рубленая из говядины	90	6	6	7	74	0,3	0,4	10,4	0	27,9	91,9	30,12	1,11	
366	Соус томатный	30	0,5	2,3	3	35	0,02	1	0	0	2,5	0	3,5	0,15	
302	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	8,9	6,09	34,84	244	0,21	0	0	0,01	14,82	210	140	5,01	
389	Сок (промышленного производства)	200	1	0	20,2	84,8	0,03	4	0	0,06	14	14	8	2,8	
147	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,6	29,6	136	0,06	0	0	12	39	18,4	1,04	0,18	
148	Хлеб пшенично - ржаной	40	2,8	0,03	19,6	94	9	0	0	0	19	78	24,5	1,3	
	Итого:	770	26,5	19,94	128,82	740,3	9,68	15,4	10,4	12,07	153,1	445,88	221,34	11,13	

7 день

№	Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Витамины				Минеральные вещества		
							В1	С	А	Е	Са	Р	Fe

I смена

	Завтрак												
291	Плов из птицы	240	18,11	9	36,64	394	0,17	6,57	28,14	6,27	36,28	190,28	54,21
376	Чай с сахаром	200	0,53	0	26	42	0	1,33	0	0	13,6	22,13	11,73
70	Огурец соленый	30	1,08	3,04	1,04	26,8	0	7,2	0	0	6,9	6	3,5
147	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,76	93,5	0,04	0	0	8	26	34,8	13,2
	Итого:	510	22,88	12,44	83,44	556,3	0,21	15,1	28,14	14,27	82,78	253,21	82,64
													4,66

II смена

	Обед												
102	Суп картофельный с бобовыми	200	5,49	5,33	19,23	115,5	0,23	5,83	0	2,45	42,68	137,78	38,25
280	Фрикадельки в соусе	90/30	13	18	7	241	0,2	0,7	0	0	22	69	15
302	Каша рассыпчатая (перловая)	150	8,9	6,09	34,84	244	0,21	0	0	0,01	14,82	210	140
354	Кисель из сухофруктов	200	0,24	0,02	32,82	151	0,01	0,24	0	0	18,28	10,78	4,44
147	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,6	29,6	136	0,06	0	0	12	39	18,4	1,04
148	Хлеб пшенично - ржаной	40	2,8	0,03	19,6	94	9	0	0	0	19	78	24,5
	Итого:	770	35,03	30,07	143,09	981,5	9,71	6,77	0	14,46	155,78	523,96	223,23
													13,01

+

Наделя: первая

[illegible]

Меню составлено согласно нормативных документов:

1. Сборник рецептов 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, 2008 г.