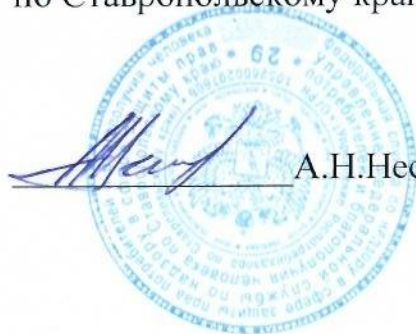


СОГЛАСОВАНО

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. Тенищева



С.Г. Тумакова

«20» августа 2024г.

прислать ~ 162

10-дневное меню
питания учащихся
5-11 класс
(внебюджет)

2024 год

1 день

І смена

[illegible]

II смена

[illegible]

2 день

І смена

[illegible]

II смена

[illegible]

3 день

І смена

[illegible]

II смена

[illegible]

4 день

І смена

[illegible]

II смена

[illegible]

5 день

I смена

[illegible]

II смена

[illegible]

Неделя: вторая

[illegible][illegible]

7 день

І смена

[illegible]

II смена

[illegible]

8 день

І смена

[illegible]

II смена

[illegible]

9 день

І смена

[illegible]

II смена

[illegible]

Наделя: первая

№	Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Витамины				Минеральные вещества		Mg	Fe
							В1	С	А	Е	Ca	Р		
10 день														
I СМЕНА														
	Завтрак													
246	Гуляш из отварной говядины	100/100	11,87	12,52	2,91	165,77	0,02	1,06	0	0,04	20,97	104,03	18,02	1,77
15	Сыр " Российский"	30	13,92	17,7	0	105,99	0,03	0,42	156	0	528	300	21	0,6
302	Каша гречневая	200/10	11,86	8,12	46,45	325,33	0,28	0	0	0,02	19,76	280	186,66	6,68
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,47	0	0	158,67	132	29,33	2,4
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,76	93,5	0,04	0	0	8	26	34,8	13,2	0,44
	Итого	680	44,41	41,41	98,32	845,79	0,4	2,95	156	8,06	753,4	850,83	268,21	11,89
II СМЕНА														
	Обед													
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,21	7,63	8,13	118	0,07	19,73	0	0,06	33,97	47,37	27,66	1,04
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	100/80	30,69	14,17	5,17	227,25	0,19	7,39	37,44	0,04	69,13	447,84	72,19	1,38
310	Картофель отварной	200/10	4	5,76	36,03	157,6	0,68	29	0	0,016	24	108	44	1,6
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	26	40	0	1,33	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,6	29,6	136	0,06	0	0	12	39	18,4	1,04	0,18
	Хлеб ржаной	50	2,8	0,03	19,6	94	9	0	0	0	19	78	24,5	1,3
	Итого:	965	44,83	28,19	124,53	772,85	10	57,45	37,44	12,116	198,7	721,74	181,12	7,63

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, 2008 г.