

.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
пушка ~ 162



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

2024 год

1 день

І смена

[illegible]

II смена

[illegible]

2 день

І смена

[illegible]

II смена

[illegible]

3 день

I смена

[illegible]

II смена

[illegible]

4 день

I смена

	Завтрак													
291	Плов из птицы	90/150	18,11	9	36,64	394	0,17	6,57	28,14	6,27	36,28	190,28	54,21	1,88
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	26	42	0	1,33	0	0	13,6	22,13	11,73	2,13
71	Огурец свежий	60	0,42	0,06	1,08	7,2	0,024	2,94	0	0,02	10,2	18	8,4	0,3
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,76	93,5	0,04	0	0	8	26	34,8	13,2	0,44
	Итого:	555	22,22	9,46	83,48	536,7	0,234	10,84	28,14	14,29	86,08	265,21	87,54	4,75

II смена

	Обед													
99	Суп из овощей	250	2,28	4,99	11,25	60	0,17	14,38	0	0	43,25	118,25	27,5	0,83
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
302	Каша гречневая рассыпчатая	150/10	8,9	6,09	34,84	244	0,21	0	0	0,01	14,82	210	140	5,01
354	Кисель из сухофруктов	200	0,24	0,02	32,82	151	0,01	0,24	0	0	18,28	10,78	4,44	0,69
	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:	810	31,68	26,24	143,31	898,4	9,54	15,46	42,08	13,5	190,94	522,75	216,64	9,22

+

5 день

І смена

[illegible]

II смена

[illegible]

6 ДЕНЬ

Неделя: вторая

I смена

Завтрак														
295	Котлеты, рубленые 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
302	Каша гречневая рассыпчатая	150/10	8,9	6,09	34,84	244	0,21	0	0	0,01	14,82	210	140	5,01
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
	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:	522	28,53	25,45	85	648,23	0,35	3,78	81,08	9,51	243,61	411,52	180,01	7,17

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	Цыпленок бройлер, тушеный 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
203	Макаронные изделия отварные	150/10	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	200/15	0,53	0	26	42	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:	805	28,72	20,61	128,79	730,5	9,4	9,04	63,67	18,45	162,73	373,16	97,23	7,13

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

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	90/50	10,69	11,27	3	149,2	0,07	3,73	0	0,03	18,88	93,63	16,22	1,6
302	Каша гречневая рассыпчатая	150/10	8,9	6,09	34,84	244	0,21	0	0	0,01	14,82	210	140	5,01
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
15	Сыр "Российский"	10	4,64	5,9	0	35,33	0,01	0,14	52	0	176	100	7	0,2
	Итого	550	30,99	26,33	86,8	677,23	0,36	5,34	52	8,04	394,37	570,43	205,75	9,65
II СМЕНА														
	Обед													
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	6,1	6,5	94,4	0,06	15,78	0	0,05	27,18	37,9	22,13	0,83
229	Рыба тушеная в томате с овощами	90/30	20,46	9,45	3,45	151,5	0,13	4,93	24,96	0,03	46,09	298,56	48,13	0,92
310	Картофель отварной	150/10	3	4,32	27,02	118,2	0,51	21,75	0	0,01	18	81	33	1,2
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	0	26	42	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:	855	33,16	20,5	112,17	636,1	9,76	43,79	24,96	12,09	162,87	535,99	140,53	6,56

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.
- 3.