

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ СОШ №4



С.П. Васюков

14-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
и пищевая ценность приготавливаемых блюд
школьных обедов для обучающихся 5-11 классов
общеобразовательных организаций Александровского
муниципального района Ставропольского края
на 2024-2025 учебный год

№	Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Витамины				Минеральные		Mg	Fe
							В1	С	А	Е	Са	Р		
1 день														
Обед														
139	Капуста тушеная	80	3,67	6,62	14,2	138,6	0,05	30,74	0	2,19	105,75	73,24	37,53	1,49
98	Суп крестьянский с крупой	250	1,49	4,92	6,09	76,25	0,05	9,88	0	0	35,88	33,58	14,18	0,58
246	Гуляш из мяса	100	13,36	14,08	3,27	164	0,01	1,2	0	0,03	23,6	117,03	20,27	2
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,63	243,63	0,21	0	0	0,01	14,82	203,83	135,76	4,56
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
1	Хлеб пшеничный	60	3,85	0,5	24,7	113,35	0,05	0	0	10	32,5	15,35	0,9	0,15
	Итого:	840	27,37	25,61	87,69	657,23	0,32	11,11	0	10,04	117,9	372,59	172,51	7,57
2 день														
Обед														
102	Суп картофельный с горохом	250	1,59	4,99	9,15	95,25	0,08	10,38	0	0	34,85	49,28	20,75	0,78
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	100	8,15	6,72	11,28	138,75	0,05	0,21	15,87	3,75	37,41	110,84	25,88	0,97
310	Картофель отварной	150	3,43	5,18	27,6	170,73	0,19	25,19	0	0,014	17,56	95,62	35,17	1,39
354	Кисель из сухофруктов	200	0,24	0,02	32,82	151,2	0,01	0,24	0	0	18,28	10,78	4,44	0,69
1	Хлеб пшеничный	60	1,54	0,2	9,88	45,34	0,02	0	0	4	13	6,14	0,36	0,06
	Итого:	760	14,95	17,11	90,73	601,27	0,35	36,02	15,87	7,764	121,1	272,66	86,6	3,89

3 день

	Обед													
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,46	118,25	0,12	8,25	0	6,3	29,2	67,58	27,28	1,13
279	Тефтели мясные в соусом сметанный с томатом	130	7,1	6,97	9,28	136,77	0,05	0,66	30,72	0,02	25,33	80,05	16,61	0,78
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	4,38	6,45	44	251,52	0,03	0	0	0	1,6	73,1	19,59	0,63
349	Компот из сухофруктов	200	0,67	0,09	32,02	132,8	0,02	0,73	0	0,01	32,48	23,44	17,46	0,7
1	Хлеб пшеничный	60	1,54	0,2	9,88	45,34	0,02	0	0	4	13	6,14	0,36	0,06
	Итого:	790	16,38	16,55	112,6	684,68	0,24	9,64	30,72	10,33	101,61	250,31	81,3	3,3

4 день

	Обед													
81	Борщ с картофелем и капустой	250	3,56	5,12	14,17	127,75	0,1	6,7	0	3,1	54,18	99,5	34,45	1,73
291	Плов из бройлер-цыпленка	250	22,63	11,25	45,80	375,2	0,18	8,21	35,17	7,84	45,35	237,85	67,76	2,35
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0,03	4	0	0,06	14	14	8	2,8
136	Огурец свежий	60	0,87	3,5	4,46	45	0,03	2,2	18,9	0,02	18	31,7	20,23	0,36
1	Хлеб пшеничный	60	1,54	0,20	9,88	45,34	0,02	0	0	4	13	6,14	0,36	0,06
	Итого:	820	29,6	20,07	94,51	678,09	0,36	21,11	54,07	15,02	144,53	389,19	130,8	7,3

5 день

	Обед													
139	Капуста тушеная	80	1,11	1,94	4,32	39,12	0,01	6,16	0	0	29,27	21,64	11,13	0,44
99	Суп из овощной	250	5,58	7,34	9,3	134,47	0,1	10,48	4	4,2	39,16	90,82	27,19	1,1
279	Котлеты мясные с соусом сметанный с томатом	100/50	7,1	6,97	9,28	136,77	0,05	0,66	30,72	0,02	25,33	80,05	16,61	0,78
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,56	6,96	31,69	235,09	0,07	0	34,32	0	14,59	45,13	9,79	0,98
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	111,1	2,8	1,4	0,28
1	Хлеб пшеничный	60	1,54	0,2	9,88	45,34	0,02	0	0	4	13	6,14	0,36	0,06
	Итого:	840	20,85	21,49	75,15	611,67	0,24	11,17	69,04	8,22	203,18	224,94	55,35	3,20

6 день

	Обед													
140	Свекла тушенная	80	0,74	4,44	5,7	64,57	0,01	0,62	25,14	0,12	18,6	18,93	8,25	0,81
81	Борщ со сметаной	250/10	1,6	4,86	8,57	91,25	0,03	10,93	0	4,4	52,53	46,1	23,13	1,1
295	Котлеты рубленые из бройлер-цыпленка с соусом сметанным	100/30	8,15	6,72	11,28	138,75	0,05	0,21	15,87	3,75	37,41	110,84	25,88	0,97
304	Рис отварной	150	3,43	5,18	27,6	170,73	0,19	25,19	0	0,014	17,56	95,62	35,17	1,39
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0,03	4	0	0,06	14	14	8	2,8
1	Хлеб пшеничный	60	1,54	0,2	9,88	45,34	0,02	0	0	4	13	6,14	0,36	0,06
	Итого:	840	15,72	16,96	77,53	530,87	0,32	40,33	15,87	12,224	134,5	272,7	92,54	6,32

7 день

	Обед													
113	Суп картофельный с клецками	250	2,57	5,55	11,62	115,75	0,05	0,5	12,5	4,2	28,55	38,5	10,68	0,65
171	Каша пшеничная распчатая	180	11,2	2	75,2	342	0,4	0	0	1,3	40	37,61	122	3,4
290	Блойлер-цыпленок, тушенный в сметанном соусе с томатом	130	12,28	11,06	4,83	168,02	0,06	2,35	43,83	0	45,36	99,05	16,93	1,08
349	Компот из сухофруктов	200	0,35	0,08	29,85	122,2	0,03	0	0	0,01	20,32	19,36	8,12	0,45
	Хлеб пшеничный	60	1,54	0,2	9,88	45,34	0,02	0	0	4	13	6,14	0,36	0,06
	Итого:	820	27,94	18,89	131,4	793,31	0,56	2,85	56,33	9,51	147,23	200,66	158,09	5,64

8 день

	Обед													
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,91	89,75	0,06	15,78	0	0,05	49,25	49	22,13	0,83
259	Жаркое по-домашнему	250	23,28	26,01	23,83	424,06	0,17	9,72	0	0	43,85	295,77	61,07	5,55
	Огурец свежий	60	0,87	3,5	4,46	45	0,03	2,2	18,9	0,02	18	31,7	20,23	0,36
376	Чай с сахаром	200	0,67	0,09	32,02	132,8	0,02	0,73	0	0,01	32,48	23,44	17,46	0,7
1	Хлеб пшеничный	60	1,54	0,2	9,88	45,34	0,02	0	0	4	13	6,14	0,36	0,06
	Итого:	820	28,13	34,75	78,1	736,95	0,3	28,43	18,9	4,08	156,58	406,05	121,25	7,5

9 день

Обед														
	Помидор свежий	60	1,2	1,7	5,9	44,18	0,01	2,8	8,4	0,02	5,6	29,9	0,13	0,25
96	Суп картофельный с рисом и томатом	250	2,01	5,09	11,98	107,25	0,09	8,3	0	4,2	29,15	56,72	24,17	0,9
229	Плов из бройлер-цыпленка	250	27,25	14,8	9,5	295	0,15	10,3	13,25	0,02	96,05	329,65	74,95	1,7
354	Кисель из сухофруктов	200	0,24	0,02	32,82	151,2	0,01	0,24	0	0	18,28	10,78	4,44	0,69
1	Хлеб пшеничный	60	1,54	0,2	9,88	45,34	0,02	0	0	4	13	6,14	0,36	0,06
	Итого:	820	31,04	20,11	64,18	598,79	0,27	18,84	13,25	8,22	156,48	403,29	103,92	3,35

10 день

Обед														
81	Борщ со сметаной	250	1,6	4,86	8,57	91,25	0,03	10,93	0	4,4	52,53	46,1	23,13	1,1
295	Котлеты мясные с соусом сметанный с томатом	130	16,07	18,13	19	304	0,11	1,05	52,6	1,86	70,73	109,15	23,95	1,51
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	4,38	6,45	44	251,52	0,03	0	0	0	1,6	73,1	19,59	0,63
389	Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,4	4	0	0,01	3,2	2,2	1,8	0,3
1	Хлеб пшеничный	60	1,54	0,2	9,88	45,34	0,02	0	0	4	13	6,14	0,36	0,06
	Итого:	790	24,19	30,04	114,1	828,51	0,59	15,98	52,6	10,27	141,06	236,69	68,83	3,6

11 день

Обед														
140	Свекла тушенная	60	0,74	4,44	5,70	64,57	0,01	0,62	25,14	0,12	18,66	18,93	8,25	0,81
102	Суп картофельный с горохом	250	1,59	4,99	9,15	95,25	0,08	10,38	0	0	34,85	49,28	20,75	0,78
171	Каша пшеничная рассыпчатая	150	5,4	6,7	54,6	203	0,54	0	0	41	20,8	134,6	28,8	2,27
246	Гуляш из мяса	100	17,4	25,2	2,25	415	0,2	23,2	0,03	0,76	25,4	46,9	23,4	3,6
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
1	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,6	29,6	136	0,06	0	0	12	39	18,4	1,04	0,18
Итого:		820	27,47	32,52	101,5	814	0,8	23,23	0,03	53,76	96,3	202,7	54,64	6,33

12 день

Обед														
202	Суп из овощей со сметаной	250	2,54	11,24	142	162,9	0,09	24,3	0,03	0	58,6	65,3	41,3	0,89
290	Цыплёнок тушёный с овощами	250	15,8	23,2	43,11	442,13	0,011	4,85	0,05	0	37,2	191,84	35,7	2,85
	Огурец свежий	60	0	3,03	1,5	35,5	0,09	2,5	0	0,02	14,25	13,94	7,99	0,36
349	Компот из сухофруктов	200	0,35	0,08	29,85	122,2	0,03	0	0	0,01	20,32	19,36	8,12	0,45
1	Хлеб пшеничный	60	4,6	0,6	29,6	136	0,06	0	0	12	39	18,4	1,04	0,18
Итого:		820	23,29	38,15	246,1	898,73	0,281	31,65	0,08	12,03	169,37	308,84	94,15	4,73

13 день

Обед														
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,69	2,84	17,46	118,25	0,12	8,25	0	6,3	29,2	67,58	27,28	1,13
510	Биточки мясные	100	11,2	14,4	16	259	0,08	0	0	0	21	128	25,7	1,4
203	Макаронные изделия отварные с маслом	180	5,47	5,8	30,49	195,91	0,06	0	28,6	4	12,16	37,61	8,16	0,82
792	Соус томатный	50	0,9	2,6	3,8	42,5	0,014	0,43	0	0,012	12,55		2,36	0,11
389	Сок фруктовый	200	0,6	0,4	32,6	136,4	0,4	4	0	0,01	3,2	2,2	1,8	0,3
1	Хлеб пшеничный	40	4,6	0,6	29,6	136	0,06	0	0	12	39	18,4	1,04	0,18
Итого:		840	26,18	28,93	140,1	788	9,514	345,4	0,02	12,092	165,85	186,21	110,72	8,83

14 день

Обед														
213	Суп картофельный с фрикадельками	250	3,12	7,6	8,2	134	0,12	45	0	2,6	59	73	34	0,9
	Вареники с картофелем	250	12,9	15,5	9,8	293	0,15	2,1	0	3,78	24,7	240,5	45,1	3,3
349	Компот из сухофруктов	200	0,08	0	21,8	88	0,01	33	0	0,01	3,2	2,2	1,8	0,3
	Хлеб пшеничный	40	4,6	0,6	29,6	136	0,06	0	0	12	39	18,4	1,04	0,18
Итого:		740	20,7	23,7	69,4	651	0,34	80,1	0	18,39	125,9	334,1	81,94	4,68

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, 2008г.