

УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ СОШ №4



С.П. Васюков

14-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
и пищевая ценность приготавливаемых блюд
школьных завтраков для обучающихся 1-4 классов
общеобразовательных организаций Александровского
муниципального района Ставропольского края
на 2024-2025 учебный год

сезон: осенне-зимний

№	Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Витамины				Минеральные		Mg	Fe
							В1	С	А	Е	Са	Р		
1 день														
Завтрак														
139	Капуста тушеная	60	2,04	3,68	7,89	77	0,03	17,08	0	1,22	58,75	40,69	20,85	0,83
246	Гуляш из мяса	90	10,69	11,27	2,62	131,2	0,01	0,96	0	0,03	18,88	93,63	16,22	1,6
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	40	3,08	0,4	19,76	90,68	0,04	0	0	8	26	12,28	0,72	0,12
15	Сыр "Российский"	15	3,48	4,43	0	13,2	0,01	0,11	39	0	132	75	5,25	0,15
	Яблоко свежее	130	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	16	11	9	2,2
	Итого	685	26,32	22,61	85,81	585,71	0,3	11,1	39	8,04	218,8	398,54	168,35	8,91

2 день														
Завтрак														
73	Икра кабачковая	60	1,64	4,32	8,73	80,27	0,03	2,81	0	0	54,55	33,48	10,87	0,45
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	90	8,72	4,73	3,04	94,4	0,05	3,29	4,24	0,02	30,73	105,48	23,98	0,54
310	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,28	0,16	20,99	0	0,012	14,64	79,69	29,31	1,16
354	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	40	3,08	0,4	19,76	90,68	0,04	0	0	8	26	12,28	0,72	0,12
	Банан свежий	180	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,01	8	28	42	0,6
	Итого:	720	16,83	10,04	98,83	556,16	0,31	35,01	4,24	8,052	111,85	248,89	113,47	3,12

3 день

Завтрак														
306	Горошек зеленый консервированный отварной	60	1,8	0,7	3,6	28,36	0,03	5,3	3,4	0,02	20,16	38,6	12	0,39
279	Тефтели мясные с соусом сметанный с томатом	90	5,68	6,34	7,43	109,42	0,04	0,53	24,58	0,02	20,26	64,04	13,29	0,63
203	Макаронные изделия отварные	150	5,47	5,8	30,49	195,91	0,06	0	28,6	4	12,16	37,61	8,16	0,82
395	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
1	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,4	19,76	90,68	0,04	0	0	8	26	12,28	0,72	0,12
Итого:		540	19,63	15,91	90,48	579,57	0,2	7,3	56,58	12,04	237,25	284,53	63,5	4,36

4 день

Завтрак														
291	Плов из бройлер-цыпленка	200	18,11	9	36,64	300,16	0,15	6,57	28,14	6,27	36,28	190,28	54,21	1,88
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0,03	4	0	0,06	14	14	8	2,8
	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
1	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,4	19,76	90,68	0,04	0	0	8	26	12,28	0,72	0,12
Итого:		500	22,19	12,43	78,1	511,14	0,31	13,07	28,14	14,35	90,53	230,5	70,92	5,16

5 день

	Завтрак													
139	Капуста тушеная	60	1,11	1,94	4,32	39,12	0,01	6,16	0	0	29,27	21,64	11,13	0,44
279	Котлеты мясные с соусом сметанный с томатом	90	5,68	6,34	7,43	109,42	0,04	0,53	24,58	0,02	20,26	64,04	13,29	0,63
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
397	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11	0,02	1,33	0	0	133,3	111,1	25,56	2
1	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,4	19,76	90,68	0,04	0	0	8	26	12,28	0,72	0,12
	Яблоко свежее	130	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	16	11	9	2,2
	Итого:	670	21,54	13,90	101,62	615,84	0,34	11,86	24,58	8,03	210,38	402,25	184,33	9,51

6 день

	Завтрак													
140	Свекла тушеная	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
295	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят с соусом сметанным	120	12,86	14,51	15,2	243,2	0,09	0,84	42,08	1,49	56,59	87,32	19,16	1,21
304	Рис отварной	150	3,65	5,38	36,67	209,6	0,03	0	0	0	1,37	60,92	16,33	0,53
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0,03	4	0	0,06	14	14	8	2,8
1	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,4	19,76	90,68	0,04	0	0	8	26	12,28	0,72	0,12
	Банан	180	1,5	0,5	21	96	0,004	10	0	0,01	8	28	42	0,6
	Итого:	750	22,09	20,79	112,83	724,28	0,194	14,84	42,08	9,56	105,96	202,52	86,21	5,26

7 день

	Завтрак													
290	Блойлер-цыпленок, тушеный в сметанном соусе с томатом	110	9,83	8,85	3,87	134,42	0,05	1,88	35,07	0	36,29	79,24	13,55	0,87
171	Каша пшеничная рассыпчатая	150	11,2	2	75,2	342	0,4	0	0	1,3	40	37,61	122	3,4
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	40	3,08	0,4	19,76	90,68	0,04	0	0	8	26	12,28	0,72	0,12
	Итого:	500	24,78	11,34	130,85	699,9	0,51	2,61	35,07	9,31	134,77	152,57	153,73	5,09

8 день

	Завтрак													
259	Жаркое по-домашнему	200	16,8	13,6	77,2	479,2	8	7,8	44	12	13	27	9,9	13
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4
15	Сыр "Российский"	15	3,48	4,43	0	13,2	0,01	0,11	39	0	132	75	5,25	0,15
	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,4	19,76	90,68	0,04	0	0	8	26	12,28	0,72	0,12
	Итого:	455	23,43	18,45	111,96	643,08	68,05	7,91	83,03	20	171	125,38	18,67	14,67

9 день

Завтрак														
291	Плов из бройлер-цыпленка	200	18,11	9	36,64	300,16	0,15	6,57	28,14	6,27	36,28	190,28	54,21	1,88
395	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
1	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,4	19,76	90,68	0,04	0	0	8	26	12,28	0,72	0,12
	Яблоко свежее	130	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	16	11	9	2,2
	Итого:	570	24,79	12,07	85,6	546,04	0,22	8,04	28,14	14,27	220,95	334,56	84,26	4,4

10 день

Завтрак														
306	Горошек консервированный отварной	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
295	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят с соусом сметанным	120	12,86	14,51	15,2	243,2	0,09	0,84	42,08	1,49	56,59	87,32	19,16	1,21
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,47	5,8	30,49	195,91	0,06	0	28,6	4	12,16	37,61	8,16	0,82
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	40	3,08	0,4	19,76	90,68	0,04	0	0	8	26	12,28	0,72	0,12
	Итого:	570	22,08	20,8	97,47	662,59	0,21	1,57	70,68	13,5	127,23	160,65	45,5	2,85

11 день

	Завтрак													
141	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
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	90	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	40	4,6	0,6	29,6	136	0,06	0	0	12	39	18,4	1,04	0,18
	Итого:	540	27,47	32,52	101,45	814	0,8	23,23	0,03	53,76	96,3	202,7	54,64	6,33

12 день

	Завтрак													
290	Цыпленок тушенный в соусе с овощами	200	15,8	23,2	43,11	442,13	0,011	4,85	0,05	0	37,2	191,84	35,7	2,85
389	Сок фруктовый	200	1	0	30	60	0,06	330	0	0,06	24,2	22	18	4,4
1	Хлеб пшеничный	40	4,6	0,6	29,6	136	0,06	0	0	12	39	18,4	1,04	0,18
	Яблоко свежее	130	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	16	11	9	2,2
	Итого:	570	21,4	23,8	102,71	638,13	0,131	334,85	0,05	12,06	100,4	232,24	54,74	7,43

13 день

	Завтрак													
510	Биточки мясные	90	11,2	14,4	16	259	0,08	0	0	0	21	128	25,7	1,4
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	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
397	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11	0,02	1,33	0	0	133,3	111,1	25,56	2
1	Хлеб пшеничный	40	4,6	0,6	29,6	136	0,06	0	0	12	39	18,4	1,04	0,18
	Итого:	530	26,18	28,93	140,1	788	9,514	345,43	0,02	12,092	165,85	295,11	110,72	8,83

14 день

	Вареники с картофелем	200	15,8	23,2	43,11	442,13	0,011	4,85	0,05	0	37,2	191,84	35,7	2,85
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
	Банан	180	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,01	8	28	42	0,6
	Итого:	620	20,48	23,8	94,51	666,13	0,081	37,85	0,05	12,01	79,4	212,44	38,54	3,33

Меню составлено согласно нормативных документов:

1. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях (сборник технических нормативов)/ под редакцией Тутельяна В.А.,
2. Таблица химического состава и калорийности российских продуктов питания. Скурихин И.М., Тутельян В.А. - Москва, 2008г.