

УТВЕРЖДАЮ

Директор муниципального

Общественного учреждения

«Основная общеобразовательная школа №12»

/ Т.А. Матвиенко



и пищевая ценность приготовляемых блюд

Общественная организация Александровского муниципального района

Ставропольского края на 2024-2025 учебный год

Наделя: первая

Надлежа: первая		Выход (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Витамины				Минеральные вещества		Mg	Fe	
№	Наименование блюда						В1	С	А	Е	Ca	Р			
1 день															
I СМЕНА															
	Завтрак														
229	Рыба, тушённая в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,8	200	0,05	3,73	15,87	3,75	39,07	110,84	48,53		0,85
310	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,4	0,16	20,99	0	0,012	14,64	79,69	29,31		1,16
377	Чай с лимоном	200/5	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0	11,1	2,8	1,4		0,28
1	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,2	9,88	45,34	0,02	0	0	4	13	6,14	0,36		0,6
338	Апельсин	120	0,6	0,6	14,64	66,34	0,04	14,94	0	0,3	23,9	16,44	13,45		3,29
	Итого	675	14,88	10,09	66,53	516,08	0,27	42,49	15,87	8,062	101,71	215,91	93,05		6,18
II СМЕНА															
	Обед														
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	0,7	1,6	2,8	127	0,06	15,78	0	0,05	49,25	49	22,13		0,83
260	Гуляш из говядины	100	14,5	16,8	2,8	221	0,01	0,8	0	0,03	18,88	93,63	16,22		1,6
171	Каша гречневая рассыпчатая	160	7	10,6	49,8	321	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	0,02	0	0	4	13	6,14	0,36		0,6
2	Хлеб ржаной	20	1,2	0,02	7,84	37,6	3,6	0	0	0	7,6	31,2	9,8		0,52
	Итого:	770	26,55	29,44	98	857,28	3,9	16,61	0	4,09	114,65	386,6	185,67		8,39

II смена

[illegible]

III смена

[illegible]

И смена

[illegible]

III смена

[illegible]

I смена

I смена														
Завтрак														
291	Фрикадельки из бройлер-цыплят	90	13	18	7	24,1	0,17	6,57	28,14	6,27	36,28	190,28	54,21	1,88
310	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,4	0,16	20,99	0	0,012	14,64	79,69	29,31	1,16
354	Кисель из сухофруктов	200	0,4	0	39	159	0,01	0,24	0	0	18,28	10,78	4,44	0,69
1	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,2	9,88	45,34	0,02	0	0	4	13	6,14	0,36	0,6
338	Яблоко свежее	120	0,6	0,6	14,64	66,34	0,04	14,94	0	0,3	23,9	16,44	13,45	3,29
	Итого:	580	18,4	23,12	93,53	654,08	0,4	42,74	28,14	10,582	106,1	303,33	101,77	7,62

II смена

II смена														
Обед														
99	Суп из овощей	250	1,6	5	9,1	95,3	0,08	10,4	0	0	34,85	49,28	20,75	0,78
295	Котлеты рубленные из бройлер-цыплят	90	14,1	15,6	16,5	220	0,09	0,84	42,08	1,49	56,59	87,32	19,16	1,21
331	Соус сметанный с томатом	30	0,5	1,5	2,3	25	0	0	0	0	0	0	0	0
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
141	Свекла, тушенная с яблоками	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
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,24	0	0	18,28	10,78	4,44	0,69
1	Хлеб пшеничный	40	3,6	0,4	19,24	90,68	0,02	0	0	4	13	6,14	0,36	0,6
2	Хлеб ржаной	20	1,12	0,02	7,84	37,6	3,6	0	0	0	7,6	31,2	9,8	0,52
	Итого:	840	25,47	32,5	125,23	857,35	3,84	12,1	67,22	5,61	150,35	264,57	79,09	5,14

I смена														
	Завтрак													
319	Птица, тушенная в соусе с овощами	90/150	20,4	13,8	24,6	299,5	0,14	13,8	0	0	35,08	236,62	48,86	4,44
382	Какао с молоком	200	3,8	3,2	26,7	151	0,02	1,33	0	0	133,3	111,11	25,56	2
1	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,2	9,88	45,34	0,02	0	0	4	13	6,14	0,36	0,6
386	Йогурт 2,5%	200	5,8	5	8	106	2	1,4	2,4	0	240	3,5	28	0,2
	Итого:	660	31,54	22,2	69,18	601,84	2,18	16,53	2,4	4	421,38	357,37	102,78	7,24

II смена

[illegible]

II смена

I смена														
	Завтрак													
	Завтрак													
223	Запеканка из творога со сгущённым молоком	220	20,87	14,36	32,35	342,12	0,07	0,94	0,88	256,21	184,9	64,04	29,3	1,34
338	Яблоко свежее	120	0,6	0,6	14,64	66,34	0,04	14,94	0	0,3	23,9	16,44	13,45	3,29
379	Кофейный напиток	200	3,5	2,6	28,2	151	0,03	1,47	0	0	158,67	132	29,33	2,4
I	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,2	9,88	45,34	0,02	0	0	4	13	6,14	0,36	0,6
	Итого:	560	5,64	3,4	52,72	604,8	0,09	16,41	0	260,51	195,57	154,58	43,14	6,29

III смена

II смена														
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
259	Жаркое по-домашнему	240	14,76	35,4	19,8	459,6	0,14	8,11	0	0	35,08	236,62	48,86	2,47
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0	21,8	88	0,02	0,73	0	0,01	32,48	23,44	17,46	0,7
1	Хлеб пшеничный	40	3,6	0,4	19,24	90,68	0,02	0	0	4	13	6,14	0,36	0,6
2	Хлеб ржаной	20	1,12	0,02	7,84	37,6	3,6	0	0	0	7,6	31,2	9,8	0,52
	Итого:	750	22,25	38,66	86,14	794,13	3,9	17,09	0	-10,31	117,36	364,98	103,76	5,42

[illegible]

III смена

II смена														
Обед														
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,9	10,9	103,8	0,03	10,7	0	4,4	52,53	46,1	23,13	1,1
295	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят	90	14,1	15,6	16,5	220	0,09	0,84	42,08	1,49	56,59	87,32	19,16	1,21
331	Соус сметанный с томатом	30	0,5	1,5	2,3	25	0	0	0	0	0	0	0	0
309	Макаронные изделия отварные	150	4,2	3,8	23,4	179	0,06	0	28,6	4	12,16	37,61	8,16	0,82
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	56	0,03	4	0	0,06	14	14	8	2,8
1	Хлеб пшеничный	40	3,6	0,4	19,24	90,68	0,02	0	0	4	13	6,14	0,36	0,6
2	Хлеб ржаной	20	1,12	0,02	7,84	37,6	3,6	0	0	0	7,6	31,2	9,8	0,52
	Итого:	780	26,32	26,22	100,38	712,08	3,83	15,54	70,68	13,95	155,88	222,37	68,61	7,05

I смена

Завтрак																	
175	Каша вязкая молочная из пшена	200/10/10	6,08	11,2	43,3	233	0,17	6,57	28,14	6,27	36,28	190,28	54,21	1,88			
382	Какао с молоком	200	3,8	3,2	26,7	151	0,02	1,33	0	0	133,3	111,11	25,56	2			
1	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,2	9,88	45,34	0,02	0	0	4	13	6,14	0,36	0,6			
386	Йогурт 2.5%	200	5,8	5	8	106	2	1,4	2,4	0	240	3,5	28	0,2			
15	Сыр "Российский"	15	3,12	7,57	19,57	161,3	0,04	0,1	0	0,3	23,9	16,44	13,45	3,29			
	Итого:	655	17,22	19,6	87,88	696,64	2,21	9,3	30,54	10,27	422,58	311,03	108,13	4,68			

II смена

Обед																	
98	Суп крестьянский с крупой	250	1,49	4,92	6,09	76,25	0,05	9,88	0,02	0,01	35,88	33,58	14,18	0,58			
229	Рыба, тушённая в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,8	200	0,05	3,73	15,87	3,75	39,07	110,84	48,53	0,85			
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			
354	Кисель из сухофруктов	200	0,4	0	39	159	0,01	0,24	0	0	18,28	10,78	4,44	0,69			
141	Свекла, тушённая с яблоками	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			
1	Хлеб пшеничный	40	3,6	0,4	19,24	90,68	0,02	0	0	4	13	6,14	0,36	0,6			
2	Хлеб ржаной	20	1,12	0,02	7,84	37,6	3,6	0	0	0	7,6	31,2	9,8	0,52			
	Итого:	820	20,75	20,11	118,34	837,7	3,77	14,47	41,03	7,88	133,86	272,39	101,89	4,58			

I смена

	Завтрак													
279	Тефтели мясные	120	10	24	17	335	0,04	2,4	24,58	0,02	20,26	64,04	13,29	0,63
309	Макаронные изделия отварные	150	4,2	3,8	23,4	179	0,06	0	28,6	4	12,16	37,61	8,16	0,82
379	Кофейный напиток	200	3,5	2,6	28,2	151	0,03	1,47	0	0	158,67	132	29,33	2,4
1	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,2	9,88	45,34	0,02	0	0	4	13	6,14	0,36	0,6
3	Бутерброд с сыром	20/15/5	5,84	11,92	14,89	190	0	0,1	0	15,2	139,2	101,5	15,2	8
	Итого:	530	25,08	42,52	93,37	900,34	0,15	3,97	53,18	23,22	343,29	341,29	66,34	12,45

II смена

	Обед													
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	0,7	1,6	2,8	127	0,06	15,78	0	0,05	49,25	49	22,13	0,83
291	Плов из птицы	90/150	20,8	11,5	10,7	387	0,17	6,57	28,14	6,27	36,28	190,28	54,21	1,88
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	56	0,03	4	0	0,06	14	14	8	2,8
1	Хлеб фруктовый	40	3,6	0,4	19,24	90,68	0,02	0	0	4	13	6,14	0,36	0,6
2	Хлеб пшеничный	20	1,12	0,02	7,84	37,6	3,6	0	0	0	7,6	31,2	9,8	0,52
	Итого:	750	27,22	13,52	60,78	698,28	3,88	26,35	28,14	10,38	120,13	290,62	94,5	6,63

I СМЕНА

Завтрак

229	Рыба, тушённая в томате с овощами	100	9,75	4,95	3,8	200	0,05	3,73	15,87	3,75	39,07	110,84	48,53	0,85
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
377	Чай с лимоном	200/5	0,13	0,02	15,2	62	0	2,83	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28
1	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,2	9,88	45,34	0,02	0	0	4	13	6,14	0,36	0,6
338	Яблоко свежее	120	0,6	0,6	14,64	66,34	0,04	14,94	0	0,3	23,9	16,44	13,45	3,29

	Итого	595	14,88	10,09	66,53	515,96	0,27	42,49	15,87	8,062	101,71	215,91	93,05	6,18
--	-------	-----	-------	-------	-------	--------	------	-------	-------	-------	--------	--------	-------	------

II СМЕНА

Обед

96	Рассольник ленинградский	250	2	5,09	12	107,3	0,06	8,4	0	0,05	49,25	49	22,13	0,83
278	Бестроганов из отварной говядины	90	14	14	3,6	203,2	0,01	1,3	0	0,03	9,69	93,63	20,58	0,91
171	Каша гречневая рассыпчатая	160	7	10,6	49,8	321	0,21	0	0	0,01	14,82	203,83	135,76	4,56
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,08	0	21,8	88	0,02	0,73	0	0,01	32,48	23,44	17,46	0,7
1	Хлеб пшеничный	40	3,6	0,4	19,24	90,68	0,02	0	0	4	13	6,14	0,36	0,6
2	Хлеб ржаной	20	1,12	0,02	7,84	37,6	3,6	0	0	0	7,6	31,2	9,8	0,52

Итого:

		760	27,8	30,11	114,28	847,78	3,92	10,43	0	4,1	126,84	407,24	206,09	8,12
--	--	-----	------	-------	--------	--------	------	-------	---	-----	--------	--------	--------	------

I СМЕНА															
	Завтрак														
318	Птица, тушенная в соусе	90													
309	Макаронные изделия отварные.	150													
376	Чай с сахаром	200													
1	Хлеб пшеничный	20													
386	Йогурт 2,5%	200													
	Итого:	660	22,2	18,72	58,92	530,6	2,13	1,44	66,07	8	312,55	129,29	51,47	2,77	

II смена

[illegible]

II смена

I смена														
	Завтрак													
182	Каша рисовая молочная	220	5,1	1,7	43,4	291	0,1	0	0,5	0,2	130,3	1,6	0	0
379	Кофейный напиток	200	3,5	2,6	28,2	151	0,03	1,47	0	0	158,67	132	29,33	2,4
6	Масло сливочное	10	3,12	7,57	19,57	161,3	0,04	0	0,04	0,02	10,4	3	0	0,02
1	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,2	9,88	45,34	0,02	0	0	4	13	6,14	0,36	0,6
	Яблоко	120	0,6	0,6	14,64	66,34	0,04	14,94	0	0,3	23,9	16,44	13,45	3,29
	Итого:	570	13,86	12,67	115,69	714,98	0,23	16,41	0,54	4,52	336,27	159,18	43,14	6,31

III смена

[illegible]

I смена															
	Завтрак														
289	Рагу из птицы	240	16	19	22	328	0,17	44	28,14	6,27	36,28	190,28	54,21	1,88	
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	
50	Икра кабачковая	60	4,08	3,55	17,58	118,6	0,06	1,59	24,4	0,06	152,22	124,56	21,34	0,48	
1	Хлеб пшеничный	20	1,54	0,2	9,88	45,34	0,02	0	0	4	13	6,14	0,36	0,6	
	Итого:	520	21,86	22,77	82,28	643,14	0,26	45,83	52,54	10,33	219,78	331,76	80,35	3,65	

III смена

II смена														
Обед														
99	Суп из овощей	250	1,6	5	9,1	95,3	0,08	10,4	0	0	34,85	49,28	20,75	0,78
295	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят	90	14,1	15,6	16,5	220	0,09	0,84	42,08	1,49	56,59	87,32	19,16	1,21
331	Соус сметанный с томатом	30	0,5	1,5	2,3	25	0	0	0	0	0	0	0	0
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
141	Свекла, тушенная с яблоками	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
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	56	0,03	4	0	0,06	14	14	8	2,8
1	Хлеб пшеничный	40	3,6	0,4	19,24	90,68	0,02	0	0	4	13	6,14	0,36	0,6
2	Хлеб ржаной	20	1,12	0,02	7,84	37,6	3,6	0	0	0	7,6	31,2	9,8	0,52
	Итого:	840	26,31	32,34	117,55	798,75	3,86	15,86	67,22	5,67	146,07	267,79	82,65	7,25

Меню составлено согласно нормативных документов:

Меню составлено согласно нормативных документов: (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. В.А., Мотильного М.П. - Москва, Дели, 2011 г.