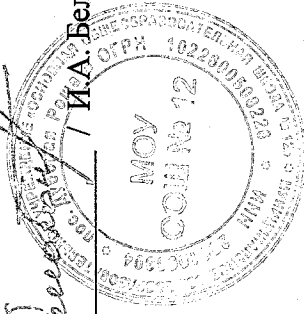


УТВЕРЖДАЮ

Директор муниципального
образовательного учреждения
"Основная общеобразовательная школа №12"

 / И.А. Белоконь /



ПРИМЕРНОЕ 14-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

и пищевая ценность приготовляемых блюд
школьных завтраков для обучающихся 1-4 классов
образовательных организаций Александровского
муниципального округа Ставропольского края
на 2023-2024 учебный год

Наделя: первая														
№	Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Витамины				Минеральные вещества			Fe
							B1	C	A	E	Ca	P	Mg	
1 день														
I СМЕНА														
	Завтрак													
246	Биточки рыбные	90	8,15	6,72	11,28	138,75	0,05	0,21	15,87	3,75	37,41	110,84	25,88	0,97
139	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
331	Соус сметанный с томатом	50	0,9	2,6	3,8	42	0	0	0	0	0	0	0	0
15	Сыр "Российский"	15	3,48	4,43	0	13,2	0,01	0,11	39	0	132	75	5,25	0,15
377	Чай с лимоном	200/7	0,07	0,02	15	60	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
	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	16	11	9	2,2
	Итого	632	17,4	18,69	72,77	488,57	0,27	34,14	54,87	7,762	224,15	285,47	71,2	5,36
II СМЕНА														
	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
229	Гуляш из говядины	90	16,3	7,3	5,7	173	0,01	0,96	0	0,03	18,88	93,63	16,22	1,6
302	Салат из квашенной капусты	60	0,42	1,47	0,45	22,8	0,01	4,05	0	0	15,3	0	0,9	0,36
310	Каша гречневая	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
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:	810	31,36	20,25	95,29	717,46	3,93	20,82	0	8,09	142,95	392,74	186,93	8,27

I смена

[illegible]

III смена

II. Сметы														
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
291	Плов из птицы	90/150	18,11	9	36,64	394,1	0,17	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
71	Огурец свежий	60	0,55	0,1	1,9	11	0,03	10,5	0	12	8,4	15,6	0,54	0,003
1	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,4	19,76	90,68	0,04	0	0	8	26	12,28	0,72	0,12
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:	810	26,55	12,36	103,8	736,43	3,99	29,32	28,14	32,63	121,48	330,94	100,55	6,453

3 день

I смена

1. Средства														
Завтрак														
174	Каша рисовая молочная	220	5,6	0,8	59,2	266,4	0,1	0	0,5	0,2	24	1,6	0	0
379	Кофейный напиток	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,47	0	0	158,67	132	29,33	2,4
6	Масло сливочное	10	0,08	7,26	0,14	66	3	0	40	0	2,4	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
	Банан	150	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,01	8	28	42	0,6
	Итого:	600	12,32	11,43	119,42	628,94	3,19	11,47	40,5	4,21	206,07	170,74	71,69	3,62

II смена

[illegible]

I смена

I смена														
Завтрак														
291	Плов из птицы	90/150	18,11	9	36,64	394,1	0,17	6,57	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
71	Огурец свежий	60	0,55	0,1	1,9	11	0,03	10,5	0	12	8,4	15,6	0,54	0,003
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 свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	16	11	9	2,2
	Итого:	620	20,84	9,72	91,04	648,64	0,26	27,31	28,14	22,27	91,96	233,8	68,55	5,373

III смена

II смена													
	Обед												
99	Суп из овощей со сметаной	250/10	1,59	4,99	9,15	95,25	0,08 *	10,38	0	0	34,85	49,28 ¹	20,75
295	Котлеты рубленные из бройлер-цыплят	90	12,86	14,51	15,2	243,2	0,09	0,84	42,08	1,49	56,59	87,32	19,16
331	Соус сметанный с томатом	50	0,9	2,6	3,8	42	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 ²	16,33
141	Свекла, тушенная с яблоками	60	0,74	4,44	5,70	64,57	0,01	0,62	25,14	0,12	18,66	18,91 ¹	8,25
349	Компот из свежих яблок	200	0,24	0,02	32,82	151,2	0,01	0,24	0	0	18,28	10,78	4,44
1	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,4	19,76	90,68	0,04	0	0	8	26	12,28	0,72
2	Хлеб ржаной	20	1,12	0,02	7,84	37,6	3,6	0	0	0	7,6	31,2	9,8
	Итого:	870	24,18	32,36	130,94	934,1	3,86	12,08	67,22	9,61	163,35	270,71 ¹	79,45

I смена

Завтрак

[illegible]

II смена

Обед

[illegible]

Неделя: вторая

THE

I смена

		1. Сметы																	
		Завтрак																	
295	Котлеты рубленые из бройлер-цыплят	90																	
331	Соус сметанный с томатом	50																	
302	Каша гречневая	150																	
377	Чай с лимоном	200/7																	
1	Хлеб пшеничный	20																	
15	Масло сливочное	10																	
	Итого:	527	13,69	10,74	63,51	362,17	0,24	2,94	39	4,01	170,92	287,77	142,77	5,59					

III смена

[illegible]

[illegible]

III смена

Обед														
03	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
59	Жаркое по-домашнему	240	18,63	20,81	19,07	442	0,14	7,78	0	0	35,08	236,62	48,86	4,44
49	Компот из смеси 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
71	Огулец 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
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:	810	26,19	27,19	97,65	856,83	4,01	19,26	0	14,33	144,61	385,06	112,11	7,27

[illegible]

Обед														
182	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-цыплят	90	12,86	14,51	15,2	243,2	0,09	0,84	42,08	1,49	56,59	87,32	19,16	1,21
331	Соус сметанный с томатом	50	0,9	2,6	3,8	42	0	0	0	0	0	0	0	0
202	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
306	Кукуруза консервированная	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
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
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:	870	27,23	29,89	111,76	829,62	3,86	18,57	79,08	17,97	174,48	258,41	69,1	6,82

I смена

		Завтрак													
291	Плов из птицы	90/150	18,11	9	36,64	394,1	0,17	6,57	28,14	6,27	36,28	190,28	54,21	1,88	
377	Чай с лимоном	200/7	0,07	0,02	15	60	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	
	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	16	11	9	2,2	
Итого:		587	20,12	9,62	71,32	546,44	0,22	19,4	28,14	10,27	76,38	210,22	64,97	4,96	

II смена

		Обед													
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	Биточки рыбные	90	8,15	6,72	11,28	138,75	0,05	0,21	15,87	3,75	37,41	110,84	25,88	0,97	
331	Соус сметанный с томатом	50	0,9	2,6	3,8	42	0	0	0	0	0	0	0	0	
310	Рис 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	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	
141	Свекла, тушенная с яблоками	60	0,74	4,44	5,70	64,57	0,01	0,62	25,14	0,12	18,66	18,57	8,25	0,81	
1	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,4	19,76	90,68	0,04	0	0	8	26	12,28	0,72	0,12	
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:		860	18,58	23,44	110,3	743,33	3,92	31,94	41,01	11,882	158,47	297,3	92,58	4,85	

10 день.

I смена

I Смена															
Завтрак															
278	Тефтели мясные	90/50	5,68	6,34	7,43	228	0,04	0,53	24,58	0,02	20,26	64,04	13,29		0,63
202	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
379	Кофейный напиток	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	20	1,54	0,2	9,88	45,34	0,02	0	0	4	13	6,14	0,36		0,6
	Итого:	490	16,29	15,01	77	624,45	0,15	2	53,18	8,02	204,09	239,79	51,14		4,45

III смена

III смена														
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
291	Плов из птицы	90/150	18,11	9	36,64	394,1	0,17	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
1	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,4	19,76	90,68	0,04	0	0	8	26	12,28	0,72	0,12
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
70	Горошек зеленый консервированный	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,01	10,5	0	0,03	8,4	12,6	12	0,54
	Итого:	810	25,08	14,37	92,35	696,93	3,9	26,35	28,14	14,38	133,13	296,76	94,86	6,15

11 день

ICMBHA

Завтрак

246	Биточки рыбные	90	8,15	6,72	11,28	138,75	0,05	0,21	15,87	3,75	37,41	110,84	25,88.	0,97
331	Соус сметанный с томатом	50	0,9	2,6	3,8	42	0	0	0	0	0	0	0	0
139	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
15	Сыр "Российский"	15	3,48	4,43	0	13,2	0,01	0,11	39	0	132	75	5,25	0,15
377	Чай с лимоном	200/7	0,07	0,02	15	60	0	0,03	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
	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	16	11	9	2,2

[illegible]

III CMEHA

Обед

96	Рассольник по-ленинградски	250	1,77	4,95	7,91	89,75	0,06	15,78	0	0,05	49,25	49	22,13	0,83
229	Бестроганов из говядины	125	16,3	11,1	5,4	187	0,01	2,55	0	0,03	18,88	93,63	16,22	1,6
302	Салат из квашенной капусты	60	0,42	1,47	0,45	22,8	0,01	4,05	0	0	15,3	0	0,9	0,36
310	Капша гречневая	150	8,6	6,09	38,63	243,63	0,21	0	0	0,01	14,82	203,83	135,76	4,56
349	Компот из смеси 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
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:	845	31,96	24,12	112,01	804,26	3,95	23,11	0	8,1	164,33	413,38	202,99	8,69

[illegible]

12 день

I смена

[illegible]

III смена

[illegible]

II смена

I СМЕНА														
Завтрак														
174	Каша рисовая молочная	220	5,6	0,8	59,2	266,4	0,1	0	0,5	0,2	24	1,6	0	0
379	Кофейный напиток	200	3,6	2,67	29,2	155,2	0,03	1,47	0	0	158,67	132	29,33	2,4
6	Масло сливочное	10	0,08	7,26	0,14	66	3	0	40	0	2,4	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
	Банан	150	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,01	8	28	42	0,6
	Итого:	580	12,32	11,43	119,42	628,94	3,19	11,47	40,5	4,21	206,07	170,74	71,69	3,62

III смена

		II Смена													
		Обед													
182	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
278	Тефтели мясные	90/50	5,68	6,34	7,43	228	0,04	0,53	24,58	0,02	20,26	64,04	13,29		0,63
302	Каша пшеничная	150	8,6	6,09	38,63	243,63	0,21	0	0	0,01	14,82	203,83	135,76		4,56
349	Компот из смеси 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
306	Кукуруза консервированная	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
1	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,4	19,76	90,68	0,04	0	0	8	26	12,28	0,72		0,12
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:	870	21,95	19,5	120,15	868,14	3,95	14,99	32,98	12,46	159,29	410,79	200,29		7,88

14 день

І смєня

А. Сладкая														
Завтрак														
291	Плов из птицы	90/150	18,11	9	36,64	394,1	0,17	6,57	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
382	Икра кабачковая	50	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
	яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	16	11	9	2,2
	Итого:	610	24,37	13,17	106,72	756,24	0,29	18,4	52,54	10,33	235,78	342,76	89,35	5,85

III смена

[illegible]

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.