

Утверждаю

И. о. директора МОУ "СОШ №8"

Нефедова А. И. 



Примерное

четырнадцатидневное меню

Муниципального общеобразовательного учреждения

"Средняя общеобразовательная школа №8"

с. Новоселицкое, Новоселицкого района, Ставропольского края

5 – 11 классы СВО 2024 – 2025 учебный год

№ рецептуры (сборник рецептур. блюд питания школьников г. Москва 2005г.)	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	1-ый день							
							Витамины (мг)				Минеральные ве			
							B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
173	Каша вязкая молочная из пшеничной крупы	200	8,28	71,1	40,14	168,21	0,06	1,17	58	-	130,3	138,14	362,09	0,5
376	Чай с сахаром	215	1,1	-	15	94	0,03	0,38	9,5	10,64	127,99	117,86	17,99	0,322
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,1	8,2	0,1	75	0,001	0	0,04	0,1	2,4	0	0,05	0,02
15	Сыр(порциями)	15	3,5	4,4	0	54,6	0,006	0,1	43,2	0,075	132	0	7,5	0,15
1	Хлеб пшеничный	30	2,37/6,32	0,3/0,8	14,49/38,64	70,5/188,0	0,16	0	0	0,066	43,2	1,434	6,9	1,083
1	Хлеб отрубной	20	1,4	6,3	7,2	91,3								
	Яблоко свежее	1шт\150	0,8	0,8	19,6	86	0,09							
	ИТОГО		14,54	90,08	82,44	569,11	0,317	1,65	110,74	10,881	444,59	284,434	400,53	2,705

№ рецептуры (сборник рецептур. блюд питания школьников г. Москва 2005г.)	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	2-ый день							
							Витамины (мг)				Минеральные вещества			
							B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
243	Сосиски отварные	55	4,7	11,7	0,5	126	0,04	0,02	12,63	-	16,75	112,74	147,65	1,75
202	Макаронные изделия отварные	150	5,64	6,5	35,96	123,2	0,012	2,4	-	-	22,46	18,5	7,26	0,192
308	Кофейный напиток с молоком	200	2,94	1,99	20,92	113,4	0,8							
1	Хлеб пшеничный	30	2,37/6,32	0,3/0,8	14,49/38,64	70,5/188,0	0,16	0	0	0,066	43,2	1,434	6,9	1,083
1	Хлеб отрубной	20	1,4	6,3	7,2	91,3								
	ИТОГО		14,68	20,19	64,58	453,9	1,012	2,42	12,63	0,066	82,41	132,674	161,81	3,025

№ рецептуры (сборник рецептур. блюд питания школьников г. Москва 2005г.)	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	3-ий день							
							Витамины (мг)				Минеральные вещества			
							B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
290	Птица тушенная в соусе	120	16,72	14,17	4,91	214,2	0,07	2,93	52,5	-	55,82	130,94	21,14	1,414
310	Картофель отварной	150	3,2	1,2	22	112,5	0,14	18,16	-	-	36,98	86,6	86,6	1
47	Салат из квашенной капусты	60	0,95	3	4,59	49,92	0,03	5,806	7,74	37,74	13,5	36,5	12,03	0,414
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0	0	19,4	77,4	0,016	0,6	-	87,4	32,32	21,9	17,56	0,48
1	Хлеб пшеничный	30	2,37/6,32	0,3/0,8	14,49/38,64	70,5/188,0	0,16	0	0	0,066	43,2	1,434	6,9	1,083
1	Хлеб отрубной	20	1,4	6,3	7,2	91,3								
	ИТОГО		22,27	24,67	58,1	545,32	0,416	27,496	60,24	125,206	181,82	277,374	144,23	4,391

4 -ый день														
№ рецептуры (сборник рецептур, блгод питания школьников г. Москва 2005г.)	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							В ₁	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
I смена ЗАВТРАК														
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	280	28,8	7,4	17	245,4	0,18	26,1	0,01	0		72,9	213,5	89,22
310	Картофель отварной	150	3,2	1,2	22	112,5	0,14	18,16	-	-	36,98	86,6	86,6	1
389	Сок овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0	24,4	102	0,006	0,1	43,2	0,075	132	0	7,5	0,15
1	Хлеб пшеничный	30	2,37/6,32	0,3/0,8	14,49/38,64	70,5/188,0	0,16	0	0	0,066	43,2	1,434	6,9	1,083
1	Хлеб отрубной	20	1,4	6,3	7,2	91,3								
	ИТОГО		33	8,6	63,4	459,9	0,486	44,36	43,21	0,141	212,18	160,934	314,5	91,453

№ рецептуры (сборник рецептов блюд питания школьников г. Москва 2005г.)	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	5-ый день							
							Витамины (мг)				Минеральные вещества			
							B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
1 смена ЗАВТРАК														
279	Тефтели	140	10,99	14,3	15,87	261,82	0,04	0,02	12,63	-	16,75	112,74	147,65	1,75
171	Каша рассыпчатая гречневая	150	6,7	10,59	49,8	321	0,21	-	40	-	26,39	210,35	569,77	4,73
376	Чай с сахаром	215	1,1	-	15	94	0,006	0,1	43,2	0,075	132	0	7,5	0,15
47	Салат из квашенной капусты	60	0,95	3	4,59	49,92	0,03	5,806	7,74	37,74	13,5	36,5	12,03	0,414
1	Хлеб пшеничный	30	2,37/6,32	0,3/0,8	14,49/38,64	70,5/188,0	0,16	0	0	0,066	43,2	1,434	6,9	1,083
1	Хлеб отрубной	20	1,4	6,3	7,2	91,3								
	ИТОГО		21,14	34,19	92,46	818,04	0,446	5,926	103,57	37,881	231,84	361,024	743,85	8,127

6-ой день														
№ рецептуры (сборник рецептур, блюд питания школьников г. Москва 2005г.)	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные ве			
							B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
259	Жаркое по домашнему	200	19,5	8,9	24	254,8								
377	Чай с лимоном	223	0,13	0,02	15,2	62	0	0	0	0		14	7	1,8
	Фрукты свежие (яблоко)	1шт\150	0,8	0,8	19,6	6,7	0,09		0,04	0,1	2,4	0	0,05	0,02
1	Хлеб пшеничный	30	2,37/6,32	0,3/0,8	14,49/38,64	70,5/188,0	0,16	0	0	0,066	43,2	1,434	6,9	1,083
1	Хлеб отрубной	20	1,4	6,3	7,2	91,3								
	ИТОГО		21,83	16,02	66	414,8	0,25	0	0,04	0,166	45,6	15,434	13,95	2,903

7 -ый день														
№ рецептуры (сборник рецептур. блюд питания школьников г. Москва 2005г.)	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							В ₁	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	280	28,8	7,4	17	245,4	0,18	26,1	0,01	0		72,9	213,5	89,22
310	Картофель отварной	150	3,2	1,2	22	112,5	0,14	18,16	-	-	36,98	86,6	86,6	
389	Сок овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0	24,4	102	0,006	0,1	43,2	0,075	132	0	7,5	0,15
1	Хлеб пшеничный	30	2,37/6,32	0,3/0,8	14,49/38,64	70,5/188,0	0,16	0	0	0,066	43,2	1,434	6,9	1,083
1	Хлеб отрубной	20	1,4	6,3	7,2	91,3								
	ИТОГО		34,4	14,9	70,6	551,2	0,486	44,36	43,21	0,141	212,18	160,934	314,5	91,453

[illegible]

9-ый день														
№ рецептуры (сборник рецептур блюд питания школьников г. Москва 2005г.)	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
							B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
279	Тефтели	140	10,99	14,3	15,87	261,82	0,04	0,02	12,63	-	16,75	112,74	147,65	1,75
171	Каша рассыпчатая гречневая	150	6,7	10,59	49,8	321	0,21	-	40	-	26,39	210,35	569,77	4,73
376	Чай с сахаром	215	1,1	-	15	94	0,006	0,1	43,2	0,075	132	0	7,5	0,15
47	Салат из квашенной капусты	60	0,95	3	4,59	49,92	0,03	5,806	7,74	37,74	13,5	36,5	12,03	0,414
1	Хлеб пшеничный	30	2,37/6,32	0,3/0,8	14,49/38,64	70,5/188,0	0,16	0	0	0,066	43,2	1,434	6,9	1,083
1	Хлеб отрубной	20	1,4	6,3	7,2	91,3								
	ИТОГО		21,14	34,19	92,46	818,04	0,446	5,926	103,57	37,881	231,84	361,024	743,85	8,127

10-ый день														
№ рецептур. (сборник рецептур блюд питания школьников г. Москва 2005г.)	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные веществ			
ЗАВТРАК														
291	Плов из мяса птицы	250	27,7	32,93	3,8	462,75	0,04	0,02	12,63	-	16,75	112,74	147,65	1,75
359	Кисель из сока плодового или ягодного с сахаром	200	0,31	0	39,4	160	0,012	2,4	-	0	22,46	18,5	7,26	0,192
70	Огурцы свежие (соленые)	60	0	0,1	1,7	11	0,8							
1	Хлеб пшеничный	30	2,37/6,32	0,3/0,8	14,49/38,64	70,5/188,0	0,06	0	0,2	0,69	9,9	0,6	17,1	1,35
1	Хлеб отрубной	20	1,4	6,3	7,2	91,3								
	ИТОГО		29,41	6,4	48,3	262,3	0,812	2,4	0	0	22,46	18,5	7,26	0,192

№ рецептуры (сборник рецептур. блюд питания школьников г. Москва 2005г.)	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	11-ый день							
							Вг				Мг			
								C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
289	Рагу из мяса птицы	250	14,01	16,9	18,3	283	0,38	50,95	0,19	0	88,7			488,74
379	Кофейный напиток с молоком	200	12	5	156,8	151,8	0,02	0,38	10	11,12	128,78	2,72	90	14
1	Хлеб пшеничный	30	2,37/6,32	0,3/0,8	14,49/38,64	70,5/188,0	0,16	0	0	0,066	43,2	1,434	6,9	1,083
1	Хлеб отрубной	20	1,4	6,3	7,2	91,3								
	Фрукты свежие (Яблоко)	1шт\150	0,8	0,8	19,6	86	0,09	495	0	0,09	48		33	27
	ИТОГО		26,01	21,9	175,1	434,8	0,56	51,33	10,19	11,186	260,68	4,154	96,9	503,823

№ рецептуры (сборник рецептур, фонд питания школьников г. Москва 2005г.)	Наименование блюда	12-ой день												
		Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
							B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
243	Сосиска отварная	55	4,7	11,7	0,5	126	0	0	0	0	3,5	7,5	0,85	0,85
139	Капуста тушеная	150	2,7	2,9	4,7	9,9	92,9	0,048	30,44	482,7	2,162	82,16	1,37	33,45
376	Чай с сахаром	215	1,1	-	15	94	-	2,93	-	-	14,2	4,4	2,4	0,36
1	Хлеб пшеничный	30	2,37/6,32	0,3/0,8	14,49/38,64	70,5/188,0	0,16	0	0	0,066	43,2	1,434	6,9	1.083
1	Хлеб отрубной	20	1,4	6,3	7,2	91,3								
	Фрукты свежие (яблоко)	1шт	0,8	0,8	19,6	6,7	0,09		0	0,09	48		33	27
	ИТОГО		8,5	14,6	20,2	229,9	93,06	2,978	30,44	482,766	63,062	95,494	11,52	35,743

13-ый день														
№ рецептуры (сборник рецептур, блюд питания школьников г. Москва 2005г.)	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
290	Птица тушенная в соусе	120	16,72	14,17	4,91	214,2	0	0	0	0		3,5	7,5	0,85
202	Макаронные изделия отварные	150	5,64	6,5	35,96	123,2	0,05	-	-	-	4,86	37,17	21,12	1,105
379	Кофейный напиток с молоком	200	12	5	156,8	151,8	0,02	0,38	10	11,12	128,78	2,72	90	14
133	Кукуруза отварная (консервированная)	60	1,72	1,47	3,28	33,29	0,8	5,806	7,74	37,74	13,5			
	Фрукты свежие (Яблоко)	шт		0,8	0,8	19,6	86	0,09	495	0	0,09	48		33
							0,06	0	0,2	0,69	9,9	0,6	17,1	1,35
1	Хлеб пшеничный	30	2,37/6,32	0,3/0,8	14,49/38,64	70,5/188,0								
1	Хлеб отрубной	20	1,4	6,3	7,2	91,3								
	ИТОГО		38,28	13,57	186,88	362,39	0,97	501,186	17,94	49,64	200,18	3,32	140,1	42,35

14-ый день														
№ рецептуры (сборник рецептов, блюд питания школьников г. Москва 2005г.)	Наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
							B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
ЗАВТРАК														
268	Котлеты из мяса говядины	100	9,36	11,49	10,3	183,75	0,09	0	0,06	0,04		16	210,1	25,78
171	Каша рассыпчатая гречневая	150	6,7	10,59	49,8	321	0,21	-	40	-	26,39	210,35	569,77	4,73
349	Компот из сухофруктов	200	0	0	19,4	77,4	0,016	0,6	-	87,4	32,32	21,9	17,56	0,48
331	Соус сметанный с томатом	40	1,06	2,99	4,21	48,06	0,015	0,8	20,28	-	17,54	17,63	5,87	0,238
47	Салат из квашенной капусты	60	0,95	3	4,59	49,92	0,03	5,806	7,74	37,74	13,5	36,5	12,03	0,414
1	Хлеб пшеничный	30	2,37/6,32	0,3/0,8	14,49/38,64	70,5/188,0	0,06	0	0,2	0,69	9,9	0,6	17,1	1,35
1	Хлеб отрубной	20	1,4	6,3	7,2	91,3								
	ИТОГО		19,47	22,88	85,2	587,68	0,226	0,6	40	87,4	58,71	232,25	587,33	5,21