

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МОУ СОШ №4
 Н.А. Свиридова
 приказ №236 от 26.01.2024 года



**ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ И ОБЕДОВ ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ МОУ СОШ №4 и ФМОУ СОШ №4 х. ВОРОВСКОГО
 НОВОАЛЕКСАНДРОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА НА 2023-2024 УЧЕБНЫЙ ГОД ОТ 12 ДО 18 ЛЕТ**

1 неделя														
№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
ПОНЕДЕЛЬНИК 1-й день														
Завтрак														
1	Сыр Российский	30	6,96	8,85	0,00	108,00	№15 2017	0,01	0,21	78	10,5	264	150	0,3
2	Суп молочный с крупой(крупя рисовая)	250	3,71	4,46	7,68	89,00	№121 2017	0,045	0,83	33	17,7	159,5	113,7	0,15
3	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	№377 2017	0	2,83	0	2,4	14,2	4,4	0,36
4	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		0,04	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44
	Пряники	50	3,24	4,1	34,16	186,50		0,045	0,005	28	10,3	8,5	30,35	0,61
5	Яблоки(рекомендуемые)	100	0,4	0,4	9,8	47,00	№ 338 2017	0,03	10	0	9	16	11	2,2
	ИТОГО завтрак:	642	17,6	18,23	86,16	586,02		0,17	13,875	139	63,1	471,4	344,25	4,06
1	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,50	148,25	№102 2017	0,23	5,8	0	35,6	42,7	88,1	2,05
2	Котлеты рубленые из птицы с маслом сливочным	100/5	14,6	28,06	14,76	370,40	№295 2017	0,095	0,99	87,2	19,85	53	93,1	1,36
3	Капуста тушенная	180	3,72	5,83	16,97	135,18	№321 2017	0,05	30,9	0	37,2	99,8	72,3	1,45
4	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,00	132,80	№349 2017	0,016	0,73	0	17,5	32,5	23,4	0,7
5	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97		0,03	0	0	7,5	6,9	31,8	0,34
6	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02	0	0	6,6	4,6	17,4	0,22
	ИТОГО обед:	785	27,73	39,78	104,71	902,36		0,441	38,42	87,2	124,25	239,5	326,1	6,12
	ИТОГО понедельник:	1427	45,33	58,01	190,87	1488,38		0,611	52,295	226,2	187,35	710,9	670,35	10,18

№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Угледо- ды, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
ВТОРНИК 2-й день														
Завтрак														
1	Омлет натуральный с маслом сливочным	150/6	14,5	25,8	2,74	301,20	№210 2017	0,11	0,27	337,6	16,8	107,2	234,8	2,74
2	Свекла тушенная в сметанном соусе №330	100	1,78	6,6	9,33	102,40	№140 2017г.	0,02	1,2	16,8	18,2	40,9	46,8	1,32
3	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	№376 2017г.	0	2,83	0	2,4	14,2	4,4	0,36
4	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		0,04	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44
5	пряник	50	3,24	4,1	34,16	186,50		0,045	0	28	10,3	8,55	30,35	0,61
	ИТОГО завтрак:	568	22,81	36,92	80,75	745,62		0,215	4,3	382,4	60,9	180,05	351,15	5,47
Обед														
1	Борщ с капустой и картофелем	250	1,8	4,92	10,93	103,75	№82 2015г.	0,05	10,67	0	26,1	49,7	54,6	1,2
2	Пельмени мясные отварные с маслом сливочным	280/7	29,5	17,43	50,47	477,40	№392 2017 г.	0,24	0,55	58,38	52,05	34,15	179,5	1,36
3	Кисель из сока	200	0,31	0	39,40	160,00	№359 2017г.	0,01	2,4	0	7,26	22,46	18,5	0,19
4	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,3	14,82	68,97		0,03	0	0	7,5	6,9	31,8	0,93
5	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02	0	0	6,6	4,6	17,4	0,22
	ИТОГО обед:	787	34,87	22,85	125,28	856,88		0,35	13,62	58,38	99,51	117,81	301,8	3,9
	ИТОГО вторник:	1355	57,68	59,77	206,03	1602,50		0,565	17,92	440,78	160,41	297,86	652,95	9,37

№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
СРЕДА 3-й день														
Завтрак														
1	Котлеты рубленые из птицы с соусом сметанным №330	100/60	16,68	19,7	20,02	324,00	№294 2017г.	0,12	0,9	74,2	24,16	74,68	93,64	1,84
2	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,10	№309 2017	1,33	0	0	25,34	5,83	44,6	1,33
3	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	№ 382 2015	0,06	5,59	24,4	21,34	152,2	124,6	0,48
4	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		0,04	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44
	ИТОГО завтрак:	580	30,54	29,06	88,65	738,22		1,55	6,49	98,6	84,04	241,91	297,64	4,09
Обед														
1	Овощи натуральные соленые(огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	6,00	№ 70 2015 г.	0,012	2,1	0	8,4	13,8	14,4	0,36
2	Суп картофельный с рисом	250	1,97	2,71	12,11	85,75	№101 2017	0,09	8,25	0	22,78	26,7	55,98	0,88
3	Фрикадельки из птицы с маслом сливочным	100/5	13,7	19	7,70	255,80	№297 2017 г.	0,039	2,02	57,7	14,6	50,8	86,6	1,05
4	Каша гречневая рассыпчатая	180/12	10,62	11,46	47,80	336,00	№171 2017	0,25	0	48	168,6	31,7	252,4	5,7
5	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,00	132,80	№349 2015г.	0,016	0,73	0	17,5	32,5	23,44	0,7
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,80	68,97		0,035	0	0	7,5	6,9	31,8	0,93
7	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02	0	0	6,6	4,6	17,4	0,22
	ИТОГО обед:	857	30,69	33,85	125,09	932,08		0,442	13,1	105,7	245,98	162,4	464,62	9,84
	ИТОГО среда:	1437	61,23	62,91	213,74	1670,30		1,992	204,3	204,3	330,02	404,31	762,26	13,93

№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергети- ческая ценность.	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углевод ы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
ЧЕТВЕРГ 4-й день														
Завтрак														
1	Запеканка их творога с морковью с молоком сгущенным	200/80	29,16	27,64	91,60	732,00	№224 2017 г.	0,18	2,24	122	75,5	480,2	492,2	1,88
2	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62,00	№377 2017	0	2,38	0	2,4	14,2	4,4	0,36
3	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14		0,03	0	0	9,9	6,9	26,1	0,33
4	Печенье (рекомендуемое)	40	3,34	1,59	30,83	151,20		0,048	0	32	8,8	11,6	43	Завтрак
540	ИТОГО завтрак:	572	35	29,55	152,12	1015,34		0,258	4,62	154	96,6	512,9	565,7	2,57
8														
1	Овощи натуральные соленые(огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	6,00	№ 70 2015 г.	0,012	2,1	0	8,4	13,8	14,4	0,36
2	Щи из свежей капусты	250	1,76	4,89	5,90	80,00	№ 87 2017 г.	0,037	17,1	0	18,75	50,7	38,85	0,68
3	Тефтели мясные с соусом сметанно- томатным №331	100/50	10,68	11,93	13,98	205,91	№ 278 2017 г.	0,07	0,98	46,25	24,99	38,1	120,5	1,18
4	Макаронные изделия	180/6	6,84	5,6	32,80	208,90	№309 2015г.	0,07	0	0	26,2	6	46,1	1,37
5	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,00	132,80	№ 349	0,016	0,7	0	17,5	32,5	23,4	0,7
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,33	14,82	68,97		0,03	0	0	7,5	6,9	31,8	0,93
7	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02	0	0	6,6	4,6	17,4	0,22
	ИТОГО обед:	896	23,68	23,1	110,18	749,34		0,255	20,88	46,25	109,94	152,6	292,45	5,44
	ИТОГО четверг:	1468	58,68	52,65	262,30	1764,68		0,513	25,5	200,25	206,54	665,5	858,15	8,01

№ п/п	наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность,	№ рецептуры	Витамины			Минеральные вещества			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г			В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	13	14	15	16
ПЯТНИЦА 5-й день														
Завтрак														
2	Рыба, тушеная в томате с овощами	100/60	15,6	7,92	6,08	168,00	№229 2017г.	0,08	0,57	9,31	77,65	62,51	259,5	1,36
3	Пюре картофельное	180	3,68	5,76	24,53	164,70	№312 2017г.	0,17	21,8	0	33,3	44,37	103,9	1,21
4	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62,00	№377 2015	0	2,83	0	2,4	14,2	4,4	0,36
5	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52		0,04	0	0	13,2	9,2	34,8	0,44
	ИТОГО завтрак:	602	22,57	14,1	65,13	488,22		0,29	25,2	9,31	126,55	130,28	402,6	3,37
Обед														
1	Овощи натуральные соленые(огурцы)	60	0,48	0,06	1,02	6,00	№ 70 2017г.	0,012	2,1	0	8,4	13,8	14,4	0,36
2	Суп с макаронными	250	2,39	5,08	13,00	117,00	№111 2017	0,055	0,95	0	15,23	27,3	36,8	0,73
3	Печень по строгановски с соусом №332	100/50	19,89	16,85	5,28	277,50	№255 2017 г.	0,3	12,68	8673	26,2	49,9	359	7,5
4	Каша гречневая рассыпчатая	180/12	4,53	9,3	47,15	290,40	№171 2017	0,036	0	48	33,47	20,45	98,86	0,7
5	Кисель из сока	200	0,31	0	39,40	160,00	№339 2017	0,01	2,4	0	7,26	22,46	18,5	0,19
6	Хлеб ржано-пшеничный	30	1,68	0,3	14,82	68,97	№359 2017	0,035	0	0	7,5	6,9	31,8	0,93
7	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76		0,02	0	0	6,6	4,6	17,4	0,22
	ИТОГО обед:	902	30,86	31,79	130,33	966,63		0,468	18,13	8721	104,66	145,41	576,76	10,63
	ИТОГО пятница:	1504	53,43	45,89	195,46	1454,85		0,758	43,33	8730,31	231,21	275,69	979,36	14

ИТОГО ПО МЕНЮ за 1 неделю

Итого	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			
	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		В1, мг	С, мг	А, мг	Mg, мг	Ca, мг	P, мг	Fe, мг
Итого за весь период	276,4	265,1	1 068,4	7 980,7	4,44	343,35	9 638,53	1 115,53	2 354,26	3 923,07	55,49
Среднее	56,1	53,8	201,5	1 880,9	0,89	68,67	1 946,77	223,11	470,85	784,61	11,10