

Согласовано

И.о. начальника межрайонного территориального
Управления Роспотребнадзора по Ставропольскому краю № 1



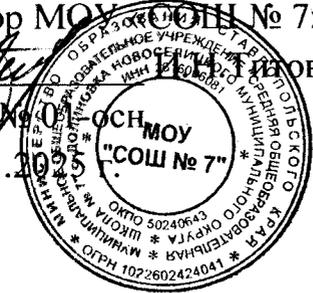
Н.

Утверждаю

Директор МОУ «СОШ № 7»



И.И. Гитова
приказ № 09/ОСН
от 09.01.2025



Перспективное
Десятидневное меню
Муниципального общеобразовательного учреждения
«Средняя общеобразовательная школа № 7»
с. Долиновка Новоселицкого района
Ставропольского края
2024- 2025 учебный год
(родительская плата 1- 11 класс)

1 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (МГ)				Минеральные вещества (МГ)				№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Неделя1															
День1(Понедельник)															
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горохом)	250	4,13	3,56	33,14	217,5	-	96,63	-	-	49,58	-	56,67	2,92	102
	Тефтели с подливкой	100/30	12,05	17,29	20,08	309,88	-	0,8	-	-	17,58	-	31,66	3,37	279/331
	Картофель в молоке	200	2	0,6	6	226	-	-	-	-	-	-	-	-	127
	Чай с сахаром	200/15	0,4	0	21,6	83,4	-	0,18	-	-	9,2	-	7,8	1,6	376
	Хлеб пшеничный	100	9,14	3,42	57,14	294,28	-	0	-	-	0	20,14	1,5	-	
Итого за обед		850	27,72	24,87	137,96	1131,06	0	97,61	0	0	76,36	20,14	97,63	7,89	

2 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (МГ)				Минеральные вещества (МГ)				№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углевод ы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Неделя1															
День2 (Вторник)															
Обед	Борщ с картофелем и свежей капустой	250	2,5	5,17	17,08	120,42	-	30,08	-	-	80,5	-	54,33	1,17	82
	Птица, тушенная в соусе	100	17,5	19,1	6,2	265,5	-	0	-	-	18,7	-	31,3	3,1	290
	Макаронные изделия отварные	200	7,2	8,4	24,4	300	-	-	-	-	18,7	-	31,54	1,07	203
	Соки овощные ,фруктовые и ягодные	200	1	0	19,6	83,4	-	4	-	-	14	-	0	8	389
	Хлеб пшеничный	100	9,14	3,42	57,14	294,28	-	0	-	-	0	20,14	1,5	-	
Итого за обед		850	37,34	36,09	124,42	1063,6	0	34,08	0	0	131,9	20,14	118,67	13,34	964

3 день

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (МГ)				Минеральные вещества (МГ)				№ рецептуры
			блюда	Белки	Жиры		Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	
Неделя1															
День3(Среда)															
Обед	Суп картофельный с крупой (рисовой)	250	3,03	0,47	3,33	124,83	-	-	-	-	30,67	32,63	1,22	26,03	101
	Картофель отварной	200/10	3,8	8,8	29,6	212	-	55,2	-	-	28,8	-	63,52	2,5	125
	Рыба тушеная в томате с овощами	200/80	19	9	14	300	-		-	-	162,77	-	101	3,2	229
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,78	0,046	27,63	114,8	-	0,6	-	-	32,32	-	17,56	0,46	349
	Хлеб пшеничный	100	9,14	3,42	57,14	294,28	-	0	-	-	0	20,14	1,5	-	
Итого за обед		950	35,75	21,736	131,7	1045,91	0	55,8	0	0	254,56	52,77	184,8	32,19	

4 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (МГ)				Минеральные вещества (МГ)				№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Неделя I															
День 4(Четверг)															
Обед	Щи из свежей капусты с картофелем	250	5,3	7	5,3	106,8	-	9,6	-	-	28,9	-	20,63	0,95	88
	Котлеты рубленые из птицы	100/10	20,8	9,6	16	532	-	0	-	-		-			294
	Каша рассыпчатая (гречневая)	200	8,93	14,13	66,4	428	-	-	-	-	15,2	-	210,5	4,71	171
	Чай с сахаром	200/15	0,4	0	21,6	83,4	-	0,18	-	-	9,2	-	7,8	1,6	376
	Хлеб пшеничный	100	9,14	3,42	57,14	294,28	-	0	-	-	0	20,14	1,5	-	
Итого за обед		850	44,57	34,15	166,44	1444,48	0	9,78	0	0	53,3	20,14	240,43	7,26	929

5 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (МГ)				Минеральные вещества (МГ)				№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углевод ы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Неделя 1															
День 5 (Пятница)															
Обед	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	250	4,13	3,56	33,14	217,5	-	96,63	-	-	49,58	-	56,67	2,92	102
	Плов из птицы	200	24,8	9,8	34,8	327,6		1,36			24,7		110,3	2,036	291
	Сок фруктовый	200	1	0	19,6	83,4	-	4	-	-	14	-	0	8	389
	Хлеб пшеничный	100	9,14	3,42	57,14	294,28	-	0	-	-	0	20,14	1,5	-	
Итого за обед		950,00	39,07	16,78	144,68	922,78	0	101,99	0	0	88,28	20,14	168,47	12,956	782

6 день															
Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (МГ)				Минеральные вещества (МГ)				№
	блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	рецептуры
Неделя 2															
День 6(Понедельник)															
Обед	Суп картофельный с клецками	250/65	5,23	6,28	29	193,5	-	37,88	-	-	26,19	-	74,4	3,01	108/109
	Котлеты рубленые из птицы	100/10	20,8	9,6	16	532	-	0	-	-		-			294
	Капуста тушеная	180	2,9	58	9,9	99,3	-	30,44	-	-	82,16	-	33,45	1,143	139
	Чай с сахаром	200/15	0,4	0	21,6	83,4	-	0,18	-	-	9,2	-	7,8	1,6	376
	Хлеб пшеничный	100	9,14	3,42		294,28	-	0	-	-	0	20,14	1,5	-	
Итого за обед		830	38,47	77,3	76,5	1202,48	0	68,5	0	0	117,55	20,14	117,15	5,753	

7 день

Прием пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (МГ)				Минеральные вещества (МГ)				№ рецептуры
	блюда	блюда	Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Неделя 2															
День 7 (вторник)															
	Борщ с картофелем и свежей капустой	250	2,5	5,17	17,08	120,42	-	30,08	-	-	80,5	-	54,33	1,17	82
	Рагу из мяса птицы	230/80	25	16,3	27,35	363,83	-	39,06	-	-	68	-	75,17	5,04	289
	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	1	0	19,6	83,4	-	4	-	-	14	-	0	8	389
	Хлеб пшеничный	100	9,14	3,42	57,14	294,28	-	0	-	-	0	20,14	1,5	-	
Итого за обед		980	37,64	24,89	121,17	861,93	0	73,14	0	0	162,5	20,14	131	14,21	

8 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (МГ)				Минеральные вещества (МГ)				№ рецептур
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Неделя 2															
День 8(Среда)															
Обед	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	4,13	3,56	33,14	217,5	-	96,63	-	-	49,58	-	56,67	2,92	102
	Свекла , тушенная в соусе	200/60	3,98	9,9	21,58	189	-	14,36	-	-	112,8	-	53,68	2,2	140
	Кисель из сока плодового	200	0,3	0	34,52	139,2	-	-	-	-	-	-	-	-	358
	Хлеб пшеничный	100	9,14	3,42	57,14	294,28	-	0	-	-	0	20,14	1,5	-	
	Биточки	100	9,36	11,49	10,3	183,75	-	0,02	-	-	16,75	-	147,65	1,75	268
Итого за обед		750	26,91	28,37	156,68	1023,73	0	111,01	- 0	0	179,13	20,14	259,5	6,87	-

9 День

Прим пищи	Наименование	Вес	Пищевые вещества				Энергетическая ценность	Витамины (Мг)					Минеральные вещества (Мг)					№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы	Углевоиды		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
Неделя 2	блюда																	
День 9 (Четверг)																		
Обед	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,98	3,05	26,33	142,5	-	28,25	-	-	-	33,33	-	-	49,08	1,63	103	
	Тфтели с подливкой	100/30	12,05	17,29	20,08	309,88	-	0,8	-	-	-	17,58	-	-	31,66	3,37	279/331	
	Каша рассыпчатая (гречневая)	200	8,93	14,13	66,4	428	-	-	-	-	-	15,2	-	-	210,5	4,71	171	
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,78	0,046	27,63	114,8	-	0,6	-	-	-	32,32	-	-	17,56	0,46	349	
	Хлеб пшеничный	100	9,14	3,42	57,14	294,28	-	0	-	-	0	0	20,14	1,5	-	-		
Итого за обед		880	34,88	37,936	197,58	1289,46	0	29,65	0	0	0	98,43	20,14	310,3	10,17			

10 день

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (МГ)				Минеральные вещества (МГ)				№ рецептур ы
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
Неделя 2															
День 10 (пятница)															
Обед	Суп картофельный с крупой (рисовой)	250	3,03	0,47	3,33	124,83	-	-	-	-	30,67	32,63	1,22	26,03	101
	Птица, тушенная в соусе	100	17,5	19,1	6,2	265,5	-	0	-	-	18,7	-	31,3	3,1	290
	Макаронные изделия отварные	200	7,2	8,4	24,4	300	-	-	-	-	18,7	-	31,54	1,07	203
	Соки овощные ,фруктовые и ягодные	200	1	0	19,6	83,4	-	4	-	-	14	-	0	8	389
	Хлеб пшеничный	100	9,14	3,42	57,14	294,28	-	0	-	-	0	20,14	1,5	-	
Итого за обед		850	37,87	31,39	110,67	1068,01	0	4	0	0	82,07	52,77	65,56	38,2	