УТВЕРЖДАЮ
Директор МОУ СОШ №5 имени Героя
Советского Союза А.В.Зацепина

С.В.Чернов

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ
и пищевая ценность приготавливаемых блюд
школьных завтраков и обедов для обучающихся 1-4 классов
общеобразовательных организаций Александровского
муниципального округа Ставропольского края

на 2024-2025 учебный год

Наделя: первая

№	Наименование блюда	Выход (гр.)	Б	Ж	У	Ккал	Витамины				Минеральные вещества		Mg	Fe
							B1	C	A	E	Ca	P		
	1день													
	I СМЕНА													
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
229	Биточки рыбные	90	6,52	5,38	9,02	111	0,04	0,17	12,7	3	29,93	88,67	20,7	0,43
331	Соус сметанный	30	1,3	3	1,6	23,4								
310	Картофель отварной с маслом	150/5	2,86	4,32	23,01	142,28	0,16	20,99	0	0,012	14,64	79,69	29,31	1,16
376	Чай с сахаром и лимоном	200/15//7	0,2	0	16	65	0	2,2	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
	Итого	**570**	**13,96**	**13,1**	**69,39**	**432,36**	**0,24**	**23,36**	**12,7**	**11,012**	**81,67**	**183,44**	**52,13**	**1,99**
	II СМЕНА													
	Итого:		**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**

2 день

I смена

	Завтрак													
181	Каша манная молочная с маслом	200/5	6,02	4,05	33,37	194,01	0,04	0,36	32,7	0,1	132,64	109,74	17,06	0,26
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,11	0,02	1,33	0	0	133,3	111,11	25,56	2
14	Масло сливочное	10	0,08	7,26	0,14	66	3	0	40	0	2,4	3	0	0,02
15	Сыр Российский	15	3,48	4,43	0	13,2	0,01	0,11	39	0	132	75	5,25	0,15
1	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,4	19,76	90,68	0,04	0	0	8	26	12,28	0,72	0,12
	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,01	8	28	42	0,6
	Итого:	**570**	**17,94**	**17,31**	**100,27**	**585**	**3,15**	**11,8**	**111,7**	**8,11**	**434,34**	**339,13**	**90,59**	**3,15**

II смена

	Итого:		**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**

3 день

I смена

	Завтрак													
70	Помидор свежий	60	0,55	0,1	1,9	11	0,01	8,75	0	0,02	7	10,5	10	0,44
259	Жаркое по-домашнему	90/150	18,63	20,81	19,07	442	0,14	7,78	0	0	35,08	236,62	48,86	4,44
349	Компот из 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
	Итого:	**550**	**22,93**	**21,4**	**72,75**	**676,48**	**0,21**	**17,26**	**0**	**8,03**	**100,56**	**282,84**	**77,04**	**5,7**

II смена

	Итого:		**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**

4 день

I смена

	Завтрак													
	Огурец свежий	60	0,55	0,1	1,9	11	0,01	8,75	0	0,02	7	10,5	10	0,44
211	Омлет с сыром	150	14,74	20,68	2,84	256,68	0,06	0,03	318,5	0,6	112,88	148,96	19	256,55
379	Кофейный напиток	180	3,24	2,4	26,28	139,68	0,02	1,32	0	0	142,8	118,8	26,4	2,16
1	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,4	19,76	90,68	0,04	0	0	8	26	12,28	0,72	0,12
14	Масло сливочное	10	0,08	7,26	0,14	66	3	0	40	0	2,4	3	0	0,02
	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	16	11	9	2,2
	Итого:	**540**	**22,09**	**31,24**	**60,72**	**611,04**	**3,16**	**20,1**	**358,5**	**8,62**	**307,08**	**304,54**	**65,12**	**261,49**

II смена

	Итого:		**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**

5 день

I смена

	Завтрак													
306	Горошек консервированный	60	1,8	0,7	3,6	28,36	0,03	5,3	3,4	0,02	20,16	38,6	12	0,39
290	Птица,тушеная в соусе сметанном	90/30	9,83	8,85	3,87	134,42	0,05	1,88	35,07	0	36,29	79,24	13,55	0,87
302	Каша гречневая рассып. С маслом	150/5	8,6	6,09	38,63	206	0,21	0	0	0,01	14,82	203,83	135,76	4,56
389	сок плодово-ягодный	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
	Итого:	**540**	**24,31**	**16,04**	**86,06**	**544,26**	**0,36**	**11,18**	**38,47**	**8,09**	**111,27**	**347,95**	**170,03**	**8,74**

II смена

	Итого:		**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**

Неделя: вторая

6 ДЕНЬ

I смена

	Завтрак													
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
246	Гуляш из говядины	90/30	13,36	14,09	3,28	164	0,01	0	0	0,03	18,88	93,63	16,22	1,6
202	Макароны отварные с маслом	150/5	5,47	5,8	30,49	195,91	0,06	0	28,6	4	12,16	37,61	8,16	0,82
349	Компот из 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
	Итого:	**540**	**22,58**	**20,38**	**85,55**	**583,39**	**0,13**	**0,73**	**28,6**	**12,04**	**89,52**	**166,96**	**42,56**	**3,24**

II смена

	Итого:		**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**

7 день

I смена

174	Каша молочная рисовая с маслом	200/10	5,6	0,8	59,2	266,4	0,1	0	0,5	0,2	24	1,6	0	0
379	Кофейный напиток	180	3,24	2,4	26,28	139,68	0,02	1,32	0	0	142,8	118,8	26,4	2,16
14	Масло сливочное	10	0,08	7,26	0,14	66	3	0	40	0	2,4	3	0	0,02
15	Сыр Российский	15	3,48	4,43	0	13,2	0,01	0,11	39	0	132	75	5,25	0,15
1	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,4	19,76	90,68	0,04	0	0	8	26	12,28	0,72	0,12
	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,01	8	28	42	0,6
	Итого:	**545**	**16,98**	**15,79**	**126,38**	**671,96**	**3,21**	**11,43**	**79,5**	**8,21**	**335,2**	**238,68**	**74,37**	**3,05**

	Итого:		**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**

8 день

I смена

	Завтрак													
292	Птица тушёная с овощами в соусе сметана с томатом	90/150	26,56	30,4	7,36	403,2								
389	Сок плодово-ягодный	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
	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0	16	11	9	2,2
	Итого:	**580**	**31,04**	**31,2**	**57,12**	**625,68**	**0,1**	**14**	**0**	**8,06**	**56**	**37,28**	**17,72**	**5,12**

II смена

	Итого:		**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**

9 день

I смена

	Завтрак													
223	Запеканка из творога со сгущен.молоком	150/20	8,4	6,8	39,45	238,95	0,06	3,45	200	0,9	66,9	1,8	19,65	1,2
15	Сыр Российский	15	3,48	4,43	0	13,2	0,01	0,11	39	0	132	75	5,25	0,15
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26	125,44	0,02	1,33	0	0	133,3	111,11	25,56	2
1	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,4	19,76	90,68	0,04	0	0	8	26	12,28	0,72	0,12
	Апельсин	100												
	Итого:	**525**	**18,74**	**12,3**	**85,21**	**468,27**	**0,13**	**4,89**	**239**	**8,9**	**358,2**	**200,19**	**51,18**	**3,47**

II смена

	Обед													
	Итого:		**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**

10 день

I смена

	Завтрак													
70	Огурец свежий	50	0,55	0,1	1,9	11	0,01	8,75	0	0,02	7	10,5	10	0,44
291	Плов из мяса 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
1	Хлеб пшеничный	40	3,08	0,4	19,76	90,68	0,04	0	0	8	26	12,28	0,72	0,12
	Итого:	**530**	**21,98**	**9,52**	**91,12**	**646,98**	**0,23**	**15,56**	**28,14**	**14,29**	**87,56**	**223,84**	**69,37**	**3,13**

II смена

	Итого:		**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**	**0**