



Утверждаю:

Директор ФНЦОУ СОШ № 1 им. П.И. Николаенко, с. Степное

Н.З. Салакаева

Примерное горячее питание меню на осеннее – зимний период для учащихся

в возрасте от 7 до 11 лет на 2024/2025 учебный год

в муниципальном общеобразовательном учреждении

«Средняя общеобразовательная школа № 1 имени Героя Советского Союза П.И. Николаенко», с. Степное,

Степновского муниципального округа Ставропольского края.

День 1 Завтрак

174	2011	Каша ячменная молочная по рецептам крупи	200/10	8.1	10.3	31.3	263.4	0.045	0.029	2.96	0	126.43	14	56	0.445
15	2011	Сыр твердый порционный Российский (СФФ)	15	3.48	4.43	0	54	0.01	0.05	0.03	0.11	132	5.3	75	0.15
209	2011	Яйца куриные	1/40	12.7	11.5	0.7	157	4.7	24	18	0	5.5	3	24	14
383	2011	Каша с маслом сливочным	200	3.8	3.9	24.8	148	сп	сп	0.15	сп	122	18	120	0.6
424	2011	Булочка дрожжевая	60	3.75	3.1	28.2	156	0.01	0.01	0.42	0	2.3	8.3	21	0.4
338	2011	Фрукты (яблоко)	1	0.3	0	23.6	40	0.08	0.06	0.4	120	68	26	46	0.6
		Итого		32.13	33.23	108.6	818.4	4.845	24.149	21.96	120.11	456.23	74.6	342	16.195

ОБЕД

102	2011	Суп картофельный с говяжьим (говяд)	200	3.1	3.21	14.16	97.95	0.15	0.04	0.85	6.98	19.37	29.5	184	1.71
268	2011	Шницель с мясом говяжьим, маслом сливочное	90/5	8.93	6.74	8.97	132	0.05	0.08	1.23	0	10.6	8.5	73	0.89
312	2011	Пюре картофельное с маслом сливочным	150	3.06	6.4	20.44	137.3	0.14	0.11	1.36	18.16	36.98	27.75	86.6	1.01
342	2011	Компот из свежих плодов (яблоко)	200	0.1	0	29	116.6	0.013	0.009	0.06	0	7.74	1	сп	0.62
ПРОМ.		Хлеб пшеничный	30	1.58	0.2	9.7	47.3	0.032	0.012	0.32	0	4.6	6.6	17.4	0.4
ПРОМ.		Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	51.9	0.06	0.024	0.21	0	10.5	14.1	47.4	1.17
		Итого		18.75	16.91	92.29	583.05	0.445	0.275	4.03	25.14	89.79	87.45	408.4	5.8
		Итого день		50.88	50.14	200.89	1401.45	5.29	24.424	25.99	145.25	546.02	162.05	750.4	21.995

У.

№ п/п	Наименование блюд	Выход 7-11 лет	Б	Ж	У	к-во Ккал	В1	В2	PP	С	Са	Мг	Р	Fe	
ЗАВТРАК															
229	2011	Рыба тушеная с овощами	90/100	6.3	8	6.4	122.7	0.1	0.1	4.19	9.2	30	25.7	148.3	0.9
309	2011	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	4.31	5.04	26.6	150	0.07	0.02	1.71	0	8.7	38	140	0.74
376	2011	Чай с сахаром	200/15	0.1	0	15	60.4	сп	сп	0.06	сп	1	1	сп	0.2
ПРОМ.		Хлеб пшеничный	30	1.58	0.2	9.7	47.3	0.032	0.012	0.32	0	4.6	6.6	17.4	0.4
ПРОМ.		Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	51.9	0.06	0.024	0.21	0	10.5	14.1	47.4	1.17
		Итого		14.27	13.6	67.72	432.3	0.262	0.156	6.49	9.2	54.8	85.4	353.1	3.41

ОБЕД

101	2011	Суп картофельный с крупой (рисовой)	200	3.1	3.8	17.4	116.1	0.07	0.05	2.24	7.9	13.41	33	170	0.74
259	2011	Жирок по-домашнему с мясом говяжьим	80/120	9.8	10.13	5.7	153	0.7	0.02	0.95	0.09	2.36	33	89	18.17
376	2011	Чай с сахаром	200/15	0.1	0	15	60.4	сп	сп	0.06	сп	1	1	сп	0
ПРОМ.		Хлеб пшеничный	30	1.58	0.2	9.7	47.3	0.032	0.012	0.32	0	4.6	6.6	17.4	0.4
ПРОМ.		Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	51.9	0.06	0.024	0.21	0	10.5	14.1	47.4	1.17
		Итого		16.56	14.49	57.82	428.7	0.862	0.106	3.78	7.99	31.87	87.7	323.8	20.48
		Итого день		30.83	28.09	125.54	861	1.124	0.262	10.27	17.19	86.67	173.1	676.9	23.89

У.

295	2011	Котлеты рубленные из телятины (фройвар-выпечком)	90/5	11.9	12.3	20.44	208.8	0.66	0.1	0.38	0.5	15.02	29	171	109.4
312	2011	Пюре картофельное с маслом сливочным	150	3.06	6.4	20.44	137.3	0.14	0.11	1.36	18.16	36.98	27.75	86.6	1.01
377	2011	Чай с лимоном	200/15/7	0.1	0	15	60.4	сп	сп	0.06	сп	1	1	сп	0.2
ПРОМ.		Хлеб пшеничный	30	1.58	0.2	9.7	47.3	0.032	0.012	0.32	0	4.6	6.6	17.4	0.4
ПРОМ.		Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	51.9	0.06	0.024	0.21	0	10.5	14.1	47.4	1.17
ПРОМ.		Йогурт 2.5% жирности	1/125	4.9	6.2	21.2	240	0.04	0.03	0.56	0	3.4	7.3	24	0.5
338		Фрукты (яблоко)	1	0.3	0	23.6	40	0.08	0.06	0.4	120	68	26	46	0.6
		Итого		23.82	25.46	112.36	785.7	1.012	0.336	3.29	138.66	139.5	111.75	392.4	113.28

ОБЕД

82	2011	Варш с картофелем и картофелем	200/5	1.29	3.89	9.2	77.4	0.054	0.049	0.7	24.5	33.61	38	101	0.62
----	------	--------------------------------	-------	------	------	-----	------	-------	-------	-----	------	-------	----	-----	------

279	2011	Теглене 2-ой партия с месо говядина	90	11.4	12.7	12.5	19.3	0.08	0.14	6.7	5.5	18	36	180	1.2
333	2011	Соче смесени с томат и друм	30	0.65	2.58	3.17	38.4	0.02	0.82	1	0.75	11.36	10	20	0.18
302	2011	Каша расквашена пшеница с месо свинчина	150	6.51	4.35	40.05	225	0.14	0.05	0.77	0	25.4	35.3	163.9	2.84
883	2005	Киселиц из концентрат	200	0.02	0	32.1	126.3	0	0.03	0.06	0.06	0	1	сн	0
ПРОМ		Хлеб пшеничный	30	1.58	0.2	9.7	47.3	0.032	0.012	0.32	0	4.6	6.6	17.4	0.4
ПРОМ		Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	51.9	0.06	0.024	0.21	0	10.5	14.1	47.4	1.17
		Итого		23.43	24.08	116.74	759.3	0.386	1.125	9.76	30.81	103.47	141	529.7	6.41
		Итого день		47.25	49.54	229.1	1545	1.398	1.461	13.05	169.47	242.97	252.75	922.1	119.69

ДЕНЬ 4

ЗАВТРАК

291	2011	Плов из пшени (фройлер-шпленок)	80/120	22.4	25.9	36.6	469.2	0.04	0.04	6.7	0.69	49.6	36	180	5.6
377	2011	Чай с лимоном	200/15/7	0.1	0	15	60.4	сн	сн	0.06	сн	1	1	сн	0.2
ПРОМ		Хлеб пшеничный	30	1.58	0.2	9.7	47.3	0.032	0.012	0.32	0	4.6	6.6	17.4	0.4
ПРОМ		Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	51.9	0.06	0.024	0.21	0	10.5	14.1	47.4	1.17
		Итого		26.06	26.46	71.32	628.8	0.132	0.076	7.29	0.69	65.7	57.7	244.8	7.37

ОБЕД

82	2011	Борш с капуста и картошка	200/5	1.29	3.89	9.2	77.4	0.054	0.049	0.7	24.5	33.61	38	101	0.62
234	2011	Вяченцы рыбные (Мунтар)	90	12.06	12.64	8.09	197.9	0.09	0.11	0.38	1.28	35.5	29	171	0.98
302	2011	Каша расквашена пшеница с месо свинчина	150	6.51	4.35	40.05	225	0.14	0.05	0.77	0	25.4	35.3	163.9	2.84
376	2011	Чай с сахаром	200/15	0.1	0	15	60.4	сн	сн	0.06	сн	1	1	сн	0.2
ПРОМ		Хлеб пшеничный	30	1.58	0.2	9.7	47.3	0.032	0.012	0.32	0	4.6	6.6	17.4	0.4
ПРОМ		Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	51.9	0.06	0.024	0.21	0	10.5	14.1	47.4	1.17
		Итого		23.52	21.44	92.06	659.9	0.376	0.245	2.44	25.78	110.61	124	500.7	6.21
		Итого день		23.52	21.44	92.06	659.9	0.376	0.245	2.44	25.78	110.61	124	500.7	6.21

ДЕНЬ 5

ЗАВТРАК

259	2011	Жаркое по-домашнему с месо говядины	80/120	9.8	10.13	5.7	153	0.7	0.02	0.95	0.09	2.36	33	89	18.17
377	2011	Чай с лимоном	200/15/7	0.1	0	15	60.4	сн	сн	0.06	сн	1	1	сн	0.2
ПРОМ		Хлеб пшеничный	30	1.58	0.2	9.7	47.3	0.032	0.012	0.32	0	4.6	6.6	17.4	0.4
ПРОМ		Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	51.9	0.06	0.024	0.21	0	10.5	14.1	47.4	1.17
		Итого		13.46	10.69	40.42	312.6	0.792	0.056	1.54	0.09	18.46	54.7	153.8	19.94

ОБЕД

101	2011	Суп картофельный с крутой рисовой	200	1.97	2.65	14.13	102.3	0.054	0.02	0.9	0.6	10	40	103	0.64
295	2011	Колбасы рубленные из птицы(фройлер-шпленок)	90/5	11.9	12.3	12.4	208.8	0.66	0.1	0.38	0.5	15.02	29	171	109.4
312	2011	Пюре картофельное с маслом сливочным	130	3.06	6.4	20.44	137.3	0.14	0.11	1.36	18.16	36.98	27.75	86.6	1.01
377	2011	Чай с лимоном	200/15/7	0.1	0	15	60.4	сн	сн	0.06	сн	1	1	сн	0.2
ПРОМ		Хлеб пшеничный	30	1.58	0.2	9.7	47.3	0.032	0.012	0.32	0	4.6	6.6	17.4	0.4
ПРОМ		Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	51.9	0.06	0.024	0.21	0	10.5	14.1	47.4	1.17
		Итого		20.59	21.91	81.69	608	0.946	0.266	3.23	19.26	78.1	118.45	425.4	112.82
		Итого день		34.05	32.6	122.11	920.6	1.738	0.322	4.77	19.35	96.56	173.15	579.2	152.76

ДЕНЬ 6

ЗАВТРАК

181	2011	Шницель с месо говядины, масло сливочное	90/5	8.93	6.74	8.97	132	0.05	0.08	1.23	0	10.6	8.5	73	0.89
15	2011	Каша расквашена пшеница с маслом сливочным	150	6.51	4.35	40.05	225	0.14	0.05	0.77	0	25.4	35.3	163.9	2.84
		Кукуруза консервированная	30	2.29	1.22	14.34	67	0	100		6.4	3	13		
382	2011	Чай с лимоном	200/15/7	0.1	0	15	60.4	сн	сн	0.06	сн	1	1	сн	0.2
ПРОМ		Хлеб пшеничный	30	1.58	0.2	9.7	47.3	0.032	0.012	0.32	0	4.6	6.6	17.4	0.4
ПРОМ		Хлеб ржаной	30	1.98	0.36	10.02	51.9	0.06	0.024	0.21	0	10.5	14.1	47.4	1.17
		Итого		19.8	0.36	10.02	51.9	0.06	0.024	0.21	0	10.5	14.1	47.4	1.17

