

«Согласованно»

И.о. начальника межрайонного

территориального отдела по СК №1

А.Н.

Нестеров

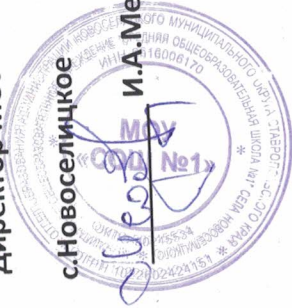


« Утверждаю»

Директор МОУ «СОШ№1»

с.Новоселицкое

И.А.Медведева



Примерное пятнадцатидневное меню-раскладка

Для организации горячего питания обучающихся 1-4 классов

Муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная ШКОЛА№1»

с. Новоселицкого округа Ставропольского края

2025-2026год.

1 день Понедельник

1 День		История болезни															
Прием пищи, наименование	Выход,г	Пищевые вещества			Энерг. Цен.кк ал	Витамины					Минеральные вещества					№ рецеп	Сбор рецеп
		Белк и,г	Жиры ,г	Углевод Ы,г		В1, мг	С,м г	А,мг г	Е,м г	Мгм г	Са,м г	Р,м г	Fe,м г				
блюда																	

Завтрак

Макароны отварные с сыром	1/180/36	4.5	7.5	21	170.1	0.1	0	0.8	0.8	7.7	10.2	41.6	0.8	204	2015
Кофейный напиток с молоком	1/200	3.3	2.4	26.7	142.2	0	1.3	0	0.5	21.2	60.3	59.6	0.5	379	2005
Хлеб пшеничный	1/50	3.28	0.416	20.11	98.6	0.07	0	0	0.83	13.75	9.58	9.58	0.83	114	2005
Фрукты свежие (яблоко)	1/200	0.6	0.6	19.6	94	0	20	0	0	0.1	20	20	4.4	3	2005
Итого:	681	11.08	10.316	67.81	410.9	0.17	1.3	0.8	2.13	42.65	80.08	101,2	2,13		

2 день Вторник

2 день		3 день															
Прием пищи, наименование	Выход,г	Пищевые вещества			Энерг. Цен.кк ал	витамины					Минеральные вещества					№ рц	С60 р рц
		Белки,г	Жиры ,г	Углев оды,г		В1,мг	С,мг	А,мг	Е,мг	Mg мг	Ca, мг	Р,мг	Fe,мг				
блюда																	

Завтрак

Сосиски отварные	1/51	4,7	11,7	0,5	126	0	0	0	0	0	0	0	0	243	2005
Капуста тушеная	1/150	3.5	7.3	15.7	144.1	0.1	80	0.1	1.3	32.2	92.5	64.7	1.9	139	2005
Кисель из сока натурального	200	0.1	0	26.9	110.2	0	3	0	0	5	15.2	9.1	0.1	359	2015
Фрукты свежие (апельсин)	1/200	0.8	0.8	19.6	94	0	20	0	0	0.1	32	22	4.4	3	2005
Хлеб пшеничный	1/50	3.28	0.416	20.11	98.6	0.07	0	0	0	13.75	9.58	0	0.83	114	2005
Итого:	640	12.38	20.216	82.81	572.9	0.08	103	0.1	1.3	37.3	149.28	95.8	7.23		

3 день

Среда

Прием пищи, наименование блюда	Выход,г	Пищевые вещества			Эне рг. Цен. ккал	витамины				Минеральные вещества				№ ре це п	Сбор рецеп
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1,мг	С,мг	А,мг	Е,мг	Mg мг	Ca,мг	P,мг	Fe,мг		

Завтрак

Птица тушеная в сметанном соусе	1/100/75	12.12	11.52	2.93	164	0	0	0.35	0	14.06	29.52	0	0.6	290	2015
Макаронные со сливочным маслом	1/180/5	6.4	0.6	244.6	214.5	0	0	3.68	0	8.4	15.2	0	1	202	2015
Компот из сухофруктов	1/200	0.78	0.046	27.63	114.8	0	0	0.6	2	17.56	32.32	0	0.48	349	2005
Хлеб пшеничный	1/50	3.8	0.3	24.7	117.7	0	0	0	0	13	12.70	0	0.70	114	2005
Итого:	718	23.1	12.46	299.86	6.11	0	0	4.83	2	31.62	74.54	0	1.78		

4 день

Четверг

Прием пищи, наименование блюда	Выход,г	Пищевые вещества			Энерг Цен.к кал	витамины				Минеральные вещества				№ ре цеп	Сбор рецеп
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1,мг	С,мг	А,мг	Е,мг	Mg мг	Ca,мг	P,мг	Fe,мг		

Завтрак

Жаркое по домашнему из птицы	1/250	40.5	34.5	39.3	620	0	12.2	25.25	0	99	49.5	400.2	7.25	260	2005
Чай с сахаром и лимоном	1/200/15/8	0.13	0.02	15.2	62	0	0	0	0	2.4	14.2	3	0.36	377	2005
Овощи соленные (огурцы)	1/60	0.7	0.1	3.4	18	0	0.1	0.6	0	0	0	0	0	70	2005
Хлеб пшеничный	50	3.8	0.3	24.7	117.7	0	0	0	0	8.87	0	0	0.70	114	2005
Итого:	583	45.13	34.92	82.6	817.7	0	12.3	25.85	0	110.27	76.4	403.2	8.31		

5 день

Пятница

Прием пищи, наименование	Выход,г	Пищевые вещества			Энерг Цен.к кал	витамины				Минеральные вещества				№ рец еп	Сбор рецеп
		Белки,г	Жир ы,г	Углев оды,г		В1,м г	С,мг	А, мг	Е,м г	Mg мг	Са,м г	Р,мг	Fe, мг		
блюда															

Завтрак

Бефстроганов из говядины	1/100	4.1	11.7	0.5	126	0	0	0	0	0.4	147.65	0	0	0	0	243	2015		
Каша гречневая со сливочным маслом	1/180	3,5	7,3	15,7	144.1	0.1	80	1.3	32.2	1.37	92.5	64.7	1.9	81	2005				
Чай с сахаром	1/200	0.1	0	26,9	110.2	0	3	0	5	5	15.2	9.1	0.1	376	2005				
Салат из квашеной капусты	1/100	0,8	0.8	19,6	94	0	20	0	0.1	0.1	32	22	4.4	2005					
Хлеб пшеничный	1/50	3.28	0.416	20.11	98.6	0.07	0	0	13.75	13.75	9.58	0	0.83	114	2005				
Итого:	651	12.38	20.216	82.81	572.9	0.08	103	1.3	37.3	168.77	149.28	95.8	7.23						

6 день

Понедельник

Прием пищи, наименование	Выход,г	Пищевые вещества			Энерг . Цен.к кал	витамины					Минеральные вещества				№ рец еп	Сбор рецеп
		Белки,г	Жир ы,г	Углев оды,г		В1,м г	С,мг	А, мг	Е,м г	Mg мг	Са,мг	Р,мг	Fe, мг			
блюда																

Завтрак

Каша ячневая со сливочным маслом	1/180/6.3	8.69	9.2	44.4	265.5	0.15	12.98	0	29.25	9	15.2	45.3	1.5	679	2005				
Рыба, тушенная в томате с овощами	1/120/80	18.2	9.6	9.6	198	0	2.6	0	0	0	0	0	0	229	2005				
Овощи соленные (огурцы)	1/60	0.7	0.1	3.4	18	0	0,6	0	0	0	0	0	0	70	2005				
Компот из свежих яблок	1/200	0.2	0	29	116.6	0	0	0.1	0	0.7	0.7	0	2.79	342	2003				
Хлеб пшеничный	1/50	3.8	0.3	24.7	117.7	0.07	0	0	0	13.75	9.58	0	0.83	114	2005				
Итого:	696.3	31.59	19.2	111.1	715.8	0.22	16.18	0.1	29.25	23.45	25.48	45.3	5.12						

7 день

Вторник

Прием пищи, наименование блюда	Выход,г	Пищевые вещества			Энерг. Цен.к кал	витамины				Минеральные вещества				№ рецеп	Сбор рецеп
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1,мг	С,мг	А,мг	Е,мг	Mg,мг	Ca,мг	P,мг	Fe,мг		

Завтрак

Запеканка из творога со сгущённым молоком	1/200/30	27.9	23.5	29.4	449.3	0	0.9	0	0	39.9	124	0	1.4	223	2005
Какао с молоком	1/200	3.7	2.41	23.8	118	0	1	0	0	14	120	59.6	0.06	382	2005
Хлеб пшеничный	1/70	3.8	0.3	24.7	117.7	0.07	0	0	0	8.87	12.70	0	0.70	114	2005
Итого:	500	35.4	26.21	77.9	685	0.07	1.9	0	0	62.77	256.70	59.6	2.16		

8 день

Среда

Прием пищи, наименование блюда	Выход,г	Пищевые вещества			Энерг. Цен.кк ал	витамины				Минеральные вещества				№ рецеп	Сбор рецеп
		Белки,г	Жиры,г	Углеводы,г		В1,мг	С,мг	А,мг	Е,мг	Mg,мг	Ca,мг	P,мг	Fe,мг		

Завтрак

Рагу из мяса птицы	150/80	14.1	16.9	18.3	283	0	17.2	0	0	78.6	63.2	198.56	5.6	289	2005
Чай с сахаром	1/200/15	0.4	0	2.160	83.4	0	0.18	0	0	7.8	9.2	3	1.6	376	2005
Хлеб пшеничный	1/50	3.8	0.3	24.7	117.7	0.07	0	0	0	8.87	12.70	0	0.70	114	2005
Итого:	715	20.33	17.9	69.56	501.38	0.07	17.38	0	0.1	129.47	129.20	205.96	10.1		

9 день

Четверг

Прием пищи, наименование блюда	Выход,г	Пищевые вещества			Энерг Цен.к кал	витамины				Минеральные вещества				№ ре це п	Сбо р ре це п
		Белки,г	Жиры ,г	Углев оды,г		B1,мг	C,мг	A, мг	E,м г	Mg мг	Ca, мг	P,мг	Fe,м г		

Завтрак

Гуляш из мяса говядины	1/100/80	32.4	27.6	31.4	496	0.14	20.2	0	3.7	79.02	39.6	215.8	4.28	260	2005
Каша рассыпчатая пшеничная	1/150/5	6.31	4.5	38.85	221.25	0.12	0	0	1	34.21	24.04	159	2.6	302	2005
Чай с сахаром и лимоном	1/200/15/8	0.13	0.02	15.2	62	0	0	0	0	2.4	14.2	3	0.03	376	2005
Хлеб пшеничный	1/50	3.8	0.3	24.7	117.7	0.07	0	0	0	8.87	12.70	0	0.83		
Итого:	853	3.28	28	20.11	1053.75	0.33	40.2	0	4.7	158.73	134.64	399.8	12.14		

10 день

Пятница

Прием пищи, наименование блюда	Выход,г	Пищевые вещества			Энерг. Цен.кк ал	витамины				Минеральные вещества				№ ре це п	Сбор рецеп
		Белки ,г	Жиры ,г	Углев оды,г		B1,мг	C,м г	A,мг	E,мг	Mg мг	Ca, мг	P,мг	Fe, мг		

Завтрак

Плов из мяса птицы	1/120/80	19.4	22.5	31.8	408	0.04	5.3	0	0	0	0	0	0	291	2005
Овощи соленные (огурцы)	1/60	0.7	0.1	3.4	18	0	0.6	0	0	0	0	0	0	70	2005
Компот из сухофруктов	1/200	0.78	0.046	27.63	114.8	0.12	0.6	0	0	17.56	32.32	0	0.48	349	2005
Хлеб пшеничный	1/50	3.8	0.3	254.7	117.7	0	0	0	0	8.87	12.70	1	0.70	114	2005
Итого:	510	24.68	22.94	297.53	658.5	0.16	6.5	0	0	26.43	45.02	1	1.18		

11 день

Понедельник

Прием пищи, наименование блюда	Выход,г	Пищевые вещества			Энерг Цен.к кал	витамины			Минеральные вещества				№ рецеп	Сбор рецеп
		Белки ,г	Жиры,г	Углев оды,г		В1,мг	С, мг	А,мг	Е, мг	Мg мг	Са,мг	Р,мг	Fe, мг	

Завтрак

Макаронные изделия со сливочным маслом	1/180/5	6.4	0.6	244.6	214.5	0	3.68	0	0	0	0	0	0	202	2005
Котлеты из мяса из птицы	1/100	9.36	11.49	10.3	183.75	0	0.02	0	0.4	147.65	16.75	2.9	1.75	268	2005
Кисель из сока натурального	1/200	0.31	0	39.4	160	0	2.4	0	0	7.26	22.46	0	0.192	359	2005
Хлеб пшеничный	1/50	3.8	0.3	24.7	117.7	0	0	0		8.87	12.70	9.58	0.70	114	2005
Итого:	535	19.87	12.39	319	675,95		6.1	0	0.4	163,78	51.91	12.48	2.642		

12 день

Вторник

Прием пищи, наименование блюда	Выход,г	Пищевые вещества			Энерг Цен.к кал	витамины			Минеральные вещества				№ рецеп	Сбор рецеп
		Белки,г	Жиры,г	Углев оды,г		В1,мг	С,мг	А,мг	Е,мг	Mg мг	Ca,мг	Р,мг	Fe,мг	

Завтрак

Рыба, тушенная в томате с овощами	1/200	18.2	9.6	9.6	198	0	2.6						229	2005	
Пюре картофельное	1/150/5	4.12	5.6	30.64	188.8	0	41.70	0	0	50.95	9.77	85	1.88	312	2005
Чай с сахаром	1/200/15	0.4	2.160	83.4	60	0	0.18	0	0	7.8	9.2	3	1.6	376	2005
Хлеб пшеничный	1/50	3.8	0.3	24.7	117.7	0	0	0	0	8.87	12.70	0	0.70	114	2005

13 день

Среда

Прием пищи, наименование блюда	Выход,г	Пищевые вещества			Энерг. Цен.кк ал	витамины				Минеральные вещества			№ рецеп	Сбор рецеп
		Белки,г	Жир ы,г	Углевод ы,г		B1,мг	C,мг	A,мг г	E,мг г	Mg,мг г	Ca,мг г	P,мг г	Fe,мг г	

Завтрак

Салат из квашеной капусты	1/60	1.2	0	5.7	51.42	0	11,89	0	0	9.61	31.35	0.4		70	
Биточки из мяса птицы	1/100	11.7	22.3	0,2	252	0.04	0	0	0	5,3	4	9,4		268	
Каша гречневая со сливочным маслом	1/180/10	6.5	4	30.8	177.7	0	0	0	0	101	15.1	0		171	
Компот из смеси сухофруктов	1/200	0.78	0.046	27.63	114.8	0	0.6	0	0	17.56	32.32	0.48		349	
Хлеб пшеничный	1/50	3.8	0.3	24.7	117.7	0.07	0	0	0	13.75	12.7	0.70		114	
Итого:	600	44.18	32.046	117.23	713.62	0.11	26.8	0	0	211.51	108.12	6.98			

14 день

Четверг

Прием пищи, наименование блюда	Выход,г	Пищевые вещества			Энерг. Цен.кк ал	витамины				Минеральные вещества			№ рецеп	Сбор рецеп
		Белки,г	Жир ы,г	Углевод ы,г		B1,мг	C,мг г	A,мг г	E,мг г	Mg,мг г	Ca,мг г	P,мг г	Fe,мг г	

Завтрак

Птица тушеная в соусе	1/100/75	12.12	11.52	2.93	164	0	0.35	0	0	14.06	3.68	0	0	290	
Макаронные изделия со сливочным маслом	1/180/5	6.4	0.6	244.6	214.5	0	0	0	1.1	0	15.2	45	1	202	
Компот из апельсинов	1/200/30	0.40	0	27.74	106.36	0	0	0	0	0	1.1	0	0	376	
Хлеб пшеничный	1/50	3.8	0.3	24.7	117.7	0	0	0	0	8.87	12.7	0	0.70	114	
Итого:	640	22.72	12.42	288.9	602.56	0	0.35	0	1.1	22.93	32.68	45	1,70		

15 день

Пятница

Прием пищи, наименование блюда	Выход,г	Пищевые вещества			Энерг. Цен.кк ал	витамины					Минеральные вещества			№ реце п	Сбор рецеп
		Белки, г	Жиры, г	Углев оды,г		В1,м г	С,м г	А,м г	Е,мг	Mg vu	Ca,м г	P,мг	Fe,мг		

Завтрак

Каша ячневая со сливочным маслом	1/1800/10	6.5	4	30.8	177.7	0	0	0	0	101	15.1		342		
Тефтели из мяса птицы с соусом	1/100/35	12.9	13.5	11.3	219.8	0	0	0	0.4	21.8	3.9	89.6	2.3	268	2015
Свекла тушеная в сметанном соусе	1/30	1.39	4.95	10.79	94.5	0	26.84	96.4	0	1.1	0	0	1.40	140	2005
Хлеб пшеничный	1/50	3.28	0.416	20.11	90.6	0.07	0	0	0	13.75	9.58	0	0.83	114	2005
Какао с молоком	1/200	2.9	2.5	24.8	134	0	1	0	0.4	14	121	90	1	382	2005
Итого:	605	29.17	31.16	119.55	857.52	0.07	1	0	0.8	150.35	149.58	179.6	346.1		

