

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОУ СОШ № 4

В.А.Сенников

(город, село)

Васильевы И.И.

(подпись, Ф.И.О.)

« ____ » ____ 2025 г.

СОГЛАСОВАНО:

Начальник межрайонного ТО
Управления Роспотребнадзора
по СК № 2

В.В. Пронькин

« ____ » ____ 2025

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для образовательных учреждений

на зимне-весенний сезон.

1-4 классы

(возрастная категория от 7 до 11 лет)

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АБМО

1 день

№ Ре- цен- туры	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества				Энергетичес- кая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)				
			Б	(г)		У		А	(мг)			Са	Минеральные			
				Ж	У				В ₁ (мг)	В ₂	С		вещества (мг)	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
75	Икра свекольная	60	1,38	4,08	9,24	79,20	-	0,05	0,03	3,36	18,10	24	31,00	0,74		
235	Шницель рыбный натуральный с маслом	90/5	10,48	11,72	5,38	139,50	0,04	0,12	0,09	5,83	59,5	97,15	128,3	2,19		
312	Гарнир пюре картофельное	150	3,12	5,10	18,57	132,66	0,03	0,14	0,11	21,33	44,59	28,20	86,80	0,98		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,034	0,038	1,02	130,85	13,17	45,58	0,22		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	-	0,05	0,035	-	7,80	10,50	24,90	0,48		
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	-	15	60,4	-	-	-	0,05	2,48	2,2	4,13	0,41		
	Итого:	565	19,36	21,47	75,8	544,15	0,07	0,39	0,30	31,59	263,32	175,22	320,71	5,02		

2 день

№ Ре- цеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетичес- кая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		А	В ₁	В ₂	С	Са	Mg	P	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
50	Икра кабачковая	60	1,02	5,28	4,62	70,08	-	0,03	0,05	4,0	20,5	17,5	33,5	3,5		
294/ 824	Котлета из филе бройлера-цыпленка с соусом из смет.	90/50	14,38	13,19	18,0	248,23	0,01	0,01	0,13	1,86	18,72	23,3	142,2	1,51		
303	Каша вязкая пшеничная	150	4,18	4,71	26,17	163,79		0,045	0,06	-	20,90	24,69	91,30	2,63		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,034	0,038	1,02	130,85	13,17	45,58	0,22		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	-	0,05	0,035	-	7,80	10,50	24,90	0,48		
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,80	-	0,034	0,038	1,02	130,85	13,17	45,58	0,22		
	Итого:	610	27,44	26,43	104,74	766,29	0,01	0,20	0,35	7,9	329,62	102,33	383,06	8,56		

3 день

№ Ре- цеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества (г)			Энергетичес- кая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		А	В ₁	В ₂	С	Са	Мg	Р	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
222	Пудинг из творога с молоком сгущенным	150/30	12,25	5,70	31,20	225,10	0,11	0,12	0,13	1,06	233,25	56,36	182	1,52		
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,36	7,52	14,98	137,04	0,004	0,046	0,06	0,042	10,2	10,8	27,9	0,50		
382	Какао с молоком	200	3,76	3,20	26,74	150,80	0,02	0,034	0,28	1,0	122,12	17,6	85	0,63		
338	Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	67,5		0,05	0,45	24	24	13,5	16,5	0,9		
	Итого:	570	18,97	17,02	87,62	580,44	0,13	0,25	0,92	26,10	389,57	98,26	311,4	3,55		

4 день

№ Ре- цеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетичес- кая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В ₁	В ₂	С	Са	Мg	Р	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
50	Икра кабачковая	60	1,02	5,28	4,62	70,08	-	0,03	0,05	4,0	20,5	17,5	33,5	3,5		
268/824	Котлета из говядины с соусом красным основным	90/50	11,51	10,68	23,91	237,80	0,007	0,14	0,12	2,5	15,3	23	156,3	3,0		
309	Гарнир макаронные изделия отварные	150	5,36	4,85	28,58	179,41	0,012	0,04	0,03	-	14,4	21,6	58,0	1,90		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,33	0,2	8,47	40,8		0,07			3,6	3,8	17,4	0,8		
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	47,46		0,03	0,02		5,2	7	16,6	0,32		
376	Чай с сахаром	200	0,1	-	15	60,4	-	-	0,08	0,05	2,48	2,2	4,13	0,41		
	Итого:	590	20,84	21,19	90,52	635,95	0,02	0,31	0,30	6,55	61,48	75,1	285,93	9,93		

5 день

№ Ре- цен- тип ы	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетичес- кая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		А	В ₁	В ₂	С	Са	Мg	Р	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
173	Каша вязкая молочная рисовая с маслом	200/5	5,94	6,90	43,51	260,0	0,06	0,065	0,08	1,00	134,5	25,70	134,08	0,58		
376	Чай с сахаром	200	0,1	-	15	60,4	-	-	-	0,05	2,48	2,2	4,13	0,41		
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,36	7,52	14,98	137,04	0,004	0,046	0,05	0,042	10,2	10,8	27,9	0,50		
	Йогурт молочный мдк 1,2 %	1/100	1,6	1,2	12,5	67,2	0,01	0,03	0,15	0,6	124	15,0	95,0	0,1		
	Итого:	545	10	15,62	85,99	524,64	0,07	0,14	0,28	1,69	271,18	53,7	261,11	1,59		

6 день

№ Ре- цеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетичес- кая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		А	В ₁	В ₂	С	Са	Мg	Р	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
229	Минтай, тушеный в томате с овощами	180	10,92	8,64	8,64	156,36	0,02	0,08	0,08	2,4	51,44	81,50	116,00	1,54		
312	Гарнир пюре картофельное	150	3,12	5,10	18,57	132,66	0,03	0,14	0,11	17,8	37,15	23,49	82,5	0,82		
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,054	0,024	-	10,5	14,1	27,40	0,51		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	-	0,05	0,035	-	7,80	10,50	24,90	0,48		
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	-	15	60,4	-	-	-	0,05	2,48	2,2	4,13	0,41		
	Итого:	590	18,42	14,31	69,82	481,81	0,05	0,32	0,25	20,25	109,37	131,79	254,93	3,76		

7 день

№ Ре- цеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- с-кая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		А	В ₁	В ₂	С	Са	Mg	Р	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
50	Икра кабачковая	60	1,02	5,28	4,62	70,08	-	0,03	0,05	4,0	20,5	17,5	33,5	3,5		
291	Плов из бройлер- цыпленка	90/150	16,1	17,6	28,3	336,0	0,05	0,16	0,17	3,02	36,40	34,88	180,53	2,80		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,33	0,2	8,47	40,8		0,07			3,6	3,8	17,4	0,8		
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	47,46		0,03	0,02		5,2	7	16,6	0,32		
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,80	-	0,034	0,021	1,02	130,85	13,17	45,58	0,22		
	Итого:	540	23,55	25,94	79,67	646,14	0,05	0,32	0,26	8,04	196,55	76,35	293,61	7,64		

8 день

№ Ре- цеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетичес- кая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		А	В ₁	В ₂	С	Са	Мg	Р	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/30	11,38	6,5	27,33	213,34	0,09	0,12	0,23	1,23	234,08	37,92	231,53	1,56		
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,36	7,52	14,98	137,04	0,004	0,046	0,038	0,042	10,2	10,8	27,9	0,50		
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	-	15	60,4	-	-	0,08	0,05	2,48	2,2	4,13	0,41		
338	Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	67,5		0,05	0,45	24	24	13,5	16,5	0,9		
	Итого:	570	14,44	14,62	72,01	478,28	0,09	0,21	0,80	25,32	270,76	64,42	280,06	3,37		

9 день

№ Ре- цеп- туры	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетичес- кая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		А	В ₁	В ₂	С	Са	Mg	Р	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
321	Капуста тушеная	60	1,25	1,61	8,04	51,62	-	0,012	0,018	10,26	34,8	12	31,38	0,48		
268/824	Шницель из говядины с соусом красным основным	90/50	11,51	10,68	23,91	237,80	0,007	0,012	0,010	2,5	15,3	23	156,3	3,0		
303	Каша вязкая пшеничная	150	4,18	4,71	26,17	163,79		0,045	0,06	-	20,90	24,69	91,30	2,63		
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,67	0,25	10,58	51,00		0,04	0,02		8,75	11,75	22,83	0,43		
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	47,46		0,03	0,02		5,2	7	16,6	0,32		
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	-	15	60,4	-	-	0,08	0,05	2,48	2,2	4,13	0,41		
	Итого:	595	20,23	17,43	93,64	612,07	0,01	0,14	0,20	12,81	87,43	80,64	322,54	7,27		

10 день

№ Ре- цен- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У		A	B ₁	B ₂	C	Ca	Mg	P	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
	Завтрак													
173	Каша вязкая молочная гречневая с маслом	200/5	8,61	9,13	38,23	209,53	0,063	0,065	0,081	1,00	134,5	25,70	134,5	
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,054	0,024	-	10,5	14,1	27,5	
382	Какао с молоком	200	3,76	3,20	26,74	150,80	0,02	0,034	0,28	1,0	122,12	17,6	85,5	
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,36	7,52	14,98	137,04	0,004	0,046	0,038	0,042	10,2	10,8	27,5	
	Йогурт молочный 1,2 %	1/100	1,6	1,2	12,5	67,2	0,01	0,03	0,15	0,6	124	15,0	95,5	
	Итого:	575	18,33	21,4	105	686	0,1	0,23	0,57	2,6	401	83,2	365,5	

№ Ре- цеп- туры	Присм пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетичес- кая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		А	В ₁	В ₂	С	Са	Мg	Р	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		

Завтрак

Итого: за 10 дней		5750	191,58	195,43	864,81	5955,77	0,6	2,51	4,23	142,85	2380,28	941,01	3082,35	53,01		
Среднедневное значение		575	19,16	19,54	86,48	595,58	0,06	0,25	0,42	14,29	238,03	94,10	308,24	5,30		
Соотношение Б: Ж: У			1	1	4											

Обед

Итого: за 10 дней		8590	246,88	233,37	1001,59	7896,03	0,55	4,14	17,73	360,63	1508,98	1247,08	3642,29	84,26		
Среднедневное значение		859	24,69	23,34	100,16	789,60	0,06	0,41	1,77	36,06	150,90	124,71	364,23	8,43		
Соотношение Б: Ж: У			1	1	4											