

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОУ СОШ № 4

Е. Давыдов
(город, село)

(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.

(возрастная категория 12 лет и старше)

Для детей участников СВО

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АБМО

№ 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															
210	Омлет натуральный	106	10,51	13,87	11,14	211,43	0,38	0,07	0,24	-	84,8	19,85	170,65	2,29		
50	Икра кабачковая	100	1,70	8,8	7,70	116,8	-	0,06	-	8,0	41,0	35,0	67,0	7,0		
	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	30	2,28	0,27	14,91	71,2	0,004	0,05	0,03	0,04	10,2	10,8	27,9	0,5		
376	Чай с сахаром	200	0,1	-	15,0	60,4	-	-	-	0,05	2,48	2,2	4,13	0,41		
338	Яблоко свежее	160	0,64	0,64	15,68	72		0,05	0,48	25,6	25,6	14,4	17,6	0,96		
	Итого:	621	16,9	23,83	75,01	582,83	0,39	0,27	0,77	33,69	172,83	94	310,11	11,59		

№ Ре- цен- 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	Mg	P	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
	Завтрак																
268/82 4	Шницель из говядины с соусом красным основным	100/50	15,46	12,60	26,13	279,75	0,01	0,14	0,04	2,50	15,31	23,00	173,74	3,09			
303	Гарнир каша вязкая гречневая	180	5,49	6,55	29,7	199,71	0,02	0,19	1,84	-	29,77	38,30	131,04	2,93			
75	Икра свекольная	100	2,3	6,8	15,4	132,0	-	0,08	0,05	5,60	30,16	40,0	51,66	1,23			
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,33	0,2	8,46	40,8	-	0,07	-	-	3,6	3,8	17,4	0,8			
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,2	0,004	0,05	0,03	0,04	10,2	10,8	27,9	0,5			
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:	680	30,44	29,1	122,94	875,26	0,03	0,56	2,00	9,16	219,89	129,07	447,32	8,77			

№ 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															
279/824	Птица, тушенная в соусе красном основном	100/50	21,12	18,67	4,36	269,95	0,05	0,06	0,07	3,5	20,04	24,24	83	2,85		
304	Гарнир рис отварной	180	4,51	7,32	49,68	282,64	0,018	0,17	0,13	-	10,44	7,72	73,12	0,47		
70	Огурцы консервированные соленые	100	0,80	0,20	3,20	18,0	-	0,03	0,066	8,3	41,7	16,7	33,0	2,0		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,33	0,2	8,46	40,8	-	0,07	-	-	3,6	3,8	17,4	0,8		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,2	0,004	0,046	0,032	0,042	10,2	10,8	27,9	0,5		
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	0,63		
	Итого:	680	33,8	29,86	107,35	833,39	0,09	0,41	0,58	12,84	208,1	80,86	319,42	7,25		

№ Ре- цен- 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	Р	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
234/ 824	Котлета из филе рыбы с соусом красным основным	100/50	15,28	12,30	15,60	234,22	0,05	0,14	5,18	2,40	19,54	48,90	183,1	1,02		
303	Гарнир каша вязкая пшенная	180	5,02	6,01	28,73	189,10	0,025	0,14	0,02	-	13,16	35,87	102,6	1,18		
143	Рагу из овощей	100	1,96	4,44	11,5	95,0	0,02	0,06	0,06	24,92	35,66	21,85	52,7	0,75		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,33	0,2	8,46	40,8	-	0,07	-	-	3,6	3,8	17,4	0,8		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,2	0,004	0,046	0,032	0,042	10,2	10,8	27,9	0,5		
376	Чай с сахаром	200	0,10	-	15,0	60,40	-	-	0,08	0,05	2,48	2,20	4,13	0,41		
	Итого:	680	25,97	23,22	94,2	690,72	0,10	0,46	5,37	27,41	84,64	123,4	387,9	4,66		

90№ Ре- цен- 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															
222	Пудинг из творога со сметаной	200/50	33,0	20,0	75,17	612,68	0,11	0,12	0,78	2,0	360,95	76,0	416,54	2,2		
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	0,05	0,45	24	24	13,5	16,5	0,9		
	Итого:	600	39,12	30,72	116,89	900,52	0,134	0,2	1,12	3,042	493,27	104,4	529,44	3,33		

6 день

№ Ре- цен- 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																
210	Омлет натуральный	106	10,51	13,87	11,14	211,43	0,385	0,07	0,24	-	84,8	19,85	170,65	2,29			
50	Икра кабачковая	100	1,7	8,80	7,70	116,8	-	0,05	0,35	5	10	10	31	0,35			
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			
376	Чай с сахаром	200	0,1	-	15	60,4	-	-	-	0,05	2,48	2,2	4,13	0,41			
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,33	0,2	8,46	40,8	-	0,07	-	-	3,6	3,8	17,4	0,8			
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,2	0,004	0,046	0,032	0,042	10,2	10,8	27,9	0,5			
338	Яблоко свежее	160	0,64	0,64	15,68	72		0,05	0,48	25,6	25,6	14,4	17,6	0,96			
	Итого:	656	18,92	31,3	87,87	709,67	0,39	0,33	1,16	30,73	146,88	71,85	296,58	5,81			

7 день

№ Ре- цен- 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															
268/82 4	Котлета из говядины с соусом красным основным	100/50	15,46	12,60	26,13	279,75	0,01	0,14	0,04	2,50	15,31	23,00	173,74	3,09		
303	Гарнир каша вязкая гречневая	180	5,49	6,55	29,7	199,71	0,02	0,19	1,84	-	29,77	38,30	131,04	2,93		
70	Огурцы соленые консервированные	100	0,80	0,20	3,20	18,0	-	0,03	0,066	8,3	41,7	16,7	33,0	2,0		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,33	0,2	8,46	40,8	-	0,07	-	-	3,6	3,8	17,4	0,8		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,2	0,004	0,04	0,032	0,042	10,2	10,8	27,9	0,5		
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,80	-	0,03	0,38	1,02	130,8	13,17	45,58	0,22		
	Итого:	680	28,94	22,5	110,74	761,26	0,03	0,51	2,36	11,86	231,3	105,7	428,66	9,54		

№ Ре- цен- 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															
290/ 824	Котлета из филе птицы с соусом красным основным	100/50	21,81	24,59	5,30	329,75	0,05	0,06	0,09	1,80	47,80	23,85	207,4	1,70		
309	Гарнир макаронные изделия отварные	180	6,43	5,81	34,3	215,21	0,01	0,04	0,03	-	14,4	21,6	65,0	1,90		
50	Икра кабачковая	100	1,7	8,80	7,70	116,8	-	0,05	0,35	5	10	10	31	0,35		
376	Чай с сахаром	200	0,10	-	15,0	60,40	-	-	0,08	0,05	2,48	2,20	4,13	0,41		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,33	-0,2	8,46	40,8	-	0,07	-	-	3,6	3,8	17,4	0,8		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,2	0,004	0,046	0,032	0,042	10,2	10,8	27,9	0,5		
	Итого:	680	33,65	39,67	85,67	834,16	0,06	0,27	0,58	6,89	88,48	72,25	352,83	5,66		

№ Ре- цен- 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	Mg	P	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
268/ 824	Шницель из говядины с соусом красным основн	100/50	15,46	12,60	26,13	279,75	0,01	0,14	0,04	2,50	15,31	23,00	173,74	3,09		
303	Гарнир каша вязкая пшениная	180	5,02	5,65	31,4	196,53	0,02	0,12	0,08	-	20,90	24,68	106,8	2,63		
143	Рагу из овощей	100	1,96	4,44	11,5	95,0	0,02	0,06	0,06	24,92	35,66	21,85	52,7	0,75		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,33	0,2	8,46	40,8	-	0,07	-	-	3,6	3,8	17,4	0,8		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,2	0,004	0,046	0,032	0,042	10,2	10,8	27,9	0,5		
376	Чай с сахаром	200	0,10	-	15,0	60,40	-	-	0,08	0,05	2,48	2,20	4,13	0,41		
	Итого:	680	26,15	23,16	107,4	743,68	0,05	0,44	0,29	27,51	88,15	86,33	382,67	8,18		

10 день

№ Ре- цен- 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															
222	Пудинг из творога со сметаной	150/50	31,21	10,9	64,07	479,22	0,08	0,09	0,59	1,06	360,95	56,36	312,41	1,52		
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,80	-	0,034	0,03	1,02	130,85	13,17	45,58	0,22		
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,36	7,52	14,98	137,04	0,004	0,046	0,46	-	10,2	10,8	27,9	0,50		
338	Бюлдоко свежее	160	0,64	0,64	15,68	72		0,05	0,48	25,6	25,6	14,4	17,6	0,96		
	Итого:	600	37,79	21,74	123,07	840,06	0,08	0,22	1,56	27,68	527,6	94,73	403,49	3,2		

№ 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	РР	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		6557	291,68	275,1	1031,14	7771,55	1,354	3,67	15,79	190,81	2261,22	962,68	3858,42	67,99		
Среднедневное значение		655,7	29,17	27,51	103,11	777,16	0,14	0,37	1,58	19,08	226,12	96,27	385,84	6,80		
Соотношение Б : Ж : У			1	1	4											