

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОУ СОШ № 4

(город, село)

И.И. Сидорова

Подпись, Ф.И.О.

2024 г.

СОГЛАСОВАНО:

Начальник межрайонного ТО
Управления Роспотребнадзора

по СК № 2

В.В. Пронькин

2024



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для образовательных учреждений

на осенне-зимний сезон.

(возрастная категория 12 лет и старше)

Для детей участников СВО

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АБМО

№ Ре- цеп- тур 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	212/5	21,06	31,37	22,31	455,81	0,76	0,14	0,48	-	170,8	39,85	341,3	5,2		
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	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	0,1	-	15,0	60,4	-	-	-	0,05	2,48	2,2	4,13	0,41		
338	Яблоко свежее	200	0,8	0,8	19,6	90,0	-	0,06	0,60	32,0	32,0	18,0	22,0	1,2		
	Итого:	767	27,27	41,44	87,98	835,01	0,76	0,38	1,11	40,09	260,08	109,65	479,73	15,11		

2 день

№ Репе- цел- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергетичес- кая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В ₁	В ₂	С	Ca	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	

3 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															
79/824	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		

4 день

№ Ре-цеп-туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В ₁	В ₂	С	Ca	Mg	P	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
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	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	25,71	27,58	90,4	712,52	0,08	0,46	5,31	10,4	89,98	136,5	402,2	10,91

№ 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	Ca	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	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	
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	
	Итого:	490	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- 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															
210	Омлет натуральный	212	21,06	31,37	22,31	455,81	0,76	0,14	0,48	-	170,8	39,85	341,3	5,2		
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	180	0,72	0,72	17,64	81		0,054	0,54	28,8	28,8	16,2	19,8	1,08		
	Итого:	782	29,55	48,88	101,00	963,05	0,77	0,41	1,46	33,93	236,08	93,65	469,43	8,84		

№ 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															
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		

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	В1	В2	С	Ca	Mg	P	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 молоком	200	1,4	1,6	17,7	90,8	0,01	0,015	0,09	0,55	63,27	9,2	49,62	0,51					
	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	34,95	41,27	88,37	864,56	0,07	0,28	0,59	7,39	149,27	79,25	398,32	5,76					

10 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													
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
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	Яблоко свежее	175	0,77	0,77	18,87	85,47		0,06	0,58	30,8	30,78	17,33	21,18	1,15
	Итого:	665	39,71	30,97	137,36	986,99	0,11	0,26	1,85	33,82	532,78	117,30	511,20	4,07

