

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОУ СОШ № 15  
седа Преображенского

Р.В. Страшко

20\_\_ г.



СОГЛАСОВАНО:

Начальник ТОУ  
Роспотребнадзора по СК  
в Буденновском районе

В.В. Пронькин

20\_\_ г.



## ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для образовательных учреждений

на 1 квартал 2024 г.

(бесплатное)

(возрастная категория с 7- 11 лет /1-4 классы)

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АБМО

№ 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 <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Мg	Р	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	20	1,33	0,2	8,47	40,8	-	0,05	-	-	2,4	2,53	11,6	0,53		
	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		
	Йогурт молочный 1,2 %	1/125	1,6	1,2	12,5	67,2	0,01	0,03	0,15	0,6	124	15,0	95,0	0,1		
	Итого:	680	20,29	22,57	84,07	590,95	0,08	0,44	0,42	31,17	258,87	179,58	381,73	5,43		

1 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 <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>		С	Са	Мg	Р	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
	Обед																				
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							
54	Борш ставропольский	250	2,52	3,69	15,39	104,85	0,03	0,12	0,91	35,30	45,5	53,37	53,4	1,3							
235	Биточек рыбный с соусом красным	90/50	13,75	11,07	14,04	210,80	0,05	0,14	5,18	1,89	14,40	35,45	183,17	0,72							
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 пшеничный	35	2,28	0,27	14,91	71,19	0,004	0,046	0,032	0,042	10,2	10,8	27,9	0,50							
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,07	-	-	3,60	3,80	17,40	0,80							
349	Компот из сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6	-	-	0,05	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							
	<b>Итого:</b>	<b>1065</b>	<b>25,93</b>	<b>25,31</b>	<b>126,27</b>	<b>837,50</b>	<b>0,11</b>	<b>0,63</b>	<b>6,86</b>	<b>93,97</b>	<b>170,87</b>	<b>175,82</b>	<b>425,80</b>	<b>6,65</b>							

2 день

№ Ре-цен-туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		А	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Мг	Р	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<b>Завтрак</b>															
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		
288	Бройлер - цыпленок отварной с соусом красным основным	90/50	14,13	6,62	3,90	131,70	0,05	0,06	0,07	0,4	20,04	21,63	83,0	2,85		
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	10,59	51	-	0,09	-	-	4,5	4,75	21,75	1,0		
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		
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,36	7,52	14,98	137,04	0,004	0,046	0,03	0,042	10,2	10,8	27,9	0,50		
	<b>Итого:</b>	<b>615</b>	<b>26,94</b>	<b>27,06</b>	<b>88,6</b>	<b>705,41</b>	<b>0,054</b>	<b>0,305</b>	<b>0,248</b>	<b>5,462</b>	<b>206,99</b>	<b>92,54</b>	<b>303,03</b>	<b>10,7</b>		

2 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 <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Mg	Р	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<b>Обед</b>															
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		
101	Суп картофельный с перловой крупой	250	2,18	2,95	20,53	117,4	0,025	0,06	0,065	7,75	32,5	34,28	85,2	1,25		
288	Бройлер - цыпленок отварной с соусом красным основным	90/50	14,13	6,62	3,90	131,70	0,05	0,06	0,07	0,4	20,04	21,63	83,0	2,85		
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 пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	-	0,05	0,035	-	7,80	10,50	24,90	0,48		
	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		
948	Кисель из концентрата	200	0,3	-	24,25	98,2	0,06	0,06	0,073	0,11	141	15,9	83,4	0,64		
	<b>Итого:</b>	<b>860</b>	<b>26,09</b>	<b>20,13</b>	<b>107,08</b>	<b>713,56</b>	<b>0,135</b>	<b>0,339</b>	<b>0,391</b>	<b>13,28</b>	<b>373,59</b>	<b>137,67</b>	<b>446,88</b>	<b>11,57</b>		

№ 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 <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	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 с молоком сгущенным	150/50	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	200	0,8	0,8	19,6	90,0	-	0,06	0,60	32,0	32,0	18,0	22,0	1,2		
	Итого:	640	18,97	17,02	87,62	579,54	0,134	0,25	0,5	17,10	389,57	98,26	311,4	5,95		

№ Ре- цеп- 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 <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Mg	P	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Обед															
70	Огурцы консервированные	60	0,48	0,12	1,92	10,80	-	0,02	0,04	5,00	25,0	10,0	20,0	1,2		
102	Суп картофельный с горохом	250	5,08	5,35	23,85	163,87	-	0,31	0,25	6,25	47,5	17,5	48	2,25		
131/82 4	Голубцы любительские	90/50	7,74	9,48	11,52	162,33	0,04	0,05	0,02	29,52	48,45	22,01	85,68	0,99		
303	Гарнир каша вязкая пшениная	150	4,18	5,01	23,94	157,58	0,02	0,12	0,02	-	10,97	29,89	85,50	0,98		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	-	0,05	0,08	-	7,80	10,50	24,90	0,48		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,1	-	-	5,4	5,7	26,1	1,2		
349	Компот из сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6	-	-	-	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:	1060	22,64	21,33	130,26	804,57	0,06	0,71	1,01	72,82	179,60	115,80	316,3 1	8,71		

№ 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 <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Мг	Р	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<b>Завтрак</b>															
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	25	1,67	0,25	10,59	51	-	0,09	-	-	4,5	4,75	21,75	1,0		
376	Чай с сахаром	200	0,1	-	15	60,4	-	-	0,08	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		
	<b>Итого:</b>	<b>615</b>	<b>22,02</b>	<b>28,58</b>	<b>97,68</b>	<b>735,73</b>	<b>0,02</b>	<b>0,35</b>	<b>0,33</b>	<b>6,59</b>	<b>67,38</b>	<b>79,85</b>	<b>301,58</b>	<b>10,31</b>		



№ 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 <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Мg	Р	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
	<b>Обед</b>																	
50	Икра кабачковая	70	1,19	6,16	5,39	81,76		0,06	0,06	4,67	23,92	15,75	39,08	4,08				
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,28	3,94	9,20	77,38	-	0,03	0,042	17,6	40,0	17,40	38,1	0,6				
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 пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	-	0,06	0,7	-	7,80	10,50	24,90	0,48				
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,07	-	-	5,4	5,7	26,1	1,2				
948	Кисель из концентрата	200	0,3	-	24,25	98,2	0,06	0,06	0,073	0,11	141	15,9	83,4	0,64				
	<b>Итого:</b>	<b>870</b>	<b>23,92</b>	<b>26,20</b>	<b>118,94</b>	<b>806,94</b>	<b>0,08</b>	<b>0,46</b>	<b>1,02</b>	<b>24,88</b>	<b>247,82</b>	<b>109,85</b>	<b>425,88</b>	<b>11,90</b>				

№ Ре- цен- 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 <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	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		
	Хлеб ржаной- пшеничный	30	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,05	0,02	-	10,5	14,1	27,40	0,51		
376	Чай с сахаром	200	0,1	-	15	60,4	-	-	-	0,05	2,48	2,2	4,13	0,41		
3	Бутерброд с сыром	5/15/30	5,77	8,33	14,95	157,85	0,06	0,06	0,04	0,11	141	15,9	83,4	0,64		
	Печенье	40	4,69	4,75	32,64	192,0	-	-	-	-	-	-	-	-		
	<b>Итого:</b>	<b>525</b>	<b>18,5</b>	<b>20,28</b>	<b>118,8</b>	<b>731,45</b>	<b>0,12</b>	<b>0,175</b>	<b>0,14</b>	<b>1,16</b>	<b>288,48</b>	<b>57,9</b>	<b>249,01</b>	<b>2,14</b>		

5 день

№ Ре- цен- 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 <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Мg	Р	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
	Обед																	
321	Капустга тушеная	60	1,25	1,61	8,04	51,62	-	0,012	0,018	10,26	34,8	12	31,38	0,48				
96	Рассолыник ленинградский	250	2,50	5,10	20,51	137,94	-	0,04	0,01	7,75	32,5	32,5	156,0	1,25				
279/ 824	Тефтели из говядины с соусом красным основным	90/50	11,67	16,17	16,36	257,65	0,05	0,12	0,6	4,20	29,12	29,12	63,09	1,35				
303	Гарнир каша вязкая гречневая	150	4,58	5,46	24,75	166,46	0,02	0,09	0,2	-	25,40	34,24	109,37	2,9				
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	-	0,05	0,02	-	7,8	10,5	24,9	0,48				
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,05	0,02	-	10,5	14,1	27,40	0,51				
349	Компот из сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6	-	0,09	0,11	2,25	17	9	12	2,2				
	Итого:	860	24,36	28,91	119,09	833,66	0,07	0,45	0,98	24,46	157,12	141,46	424,14	9,17				

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 <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Mg	P	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<b>Завтрак</b>															
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		
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,36	7,52	14,98	137,04	0,004	0,046	0,03	0,042	10,2	10,8	27,9	0,50		
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	-	15	60,4	-	-	-	0,05	2,48	2,2	4,13	0,41		
	Йогурт молочный МДЖ 1,2 %	1/125	1,6	1,2	12,5	67,2	0,01	0,03	0,15	0,6	124	15,0	95,0	0,1		
	<b>Итого:</b>	<b>725</b>	<b>20,10</b>	<b>22,76</b>	<b>82,39</b>	<b>614,86</b>	<b>0,06</b>	<b>0,35</b>	<b>0,39</b>	<b>20,89</b>	<b>235,77</b>	<b>147,09</b>	<b>352,93</b>	<b>3,88</b>		

6 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 <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Мг	Р	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<b>Обед</b>															
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		
54	Борш ставропольский	250	2,52	3,69	15,39	104,85	0,03	0,12	0,91	35,30	45,5	53,37	53,4	1,3		
234/ 824	Биточек из минтая с соусом красным основным	90/50	13,75	11,07	14,04	210,80	0,05	0,14	5,18	1,89	14,40	35,45	183,17	0,72		
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	72,36	0,98		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	-	0,045	0,024	-	7,8	10,5	24,9	0,48		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,054	0,024	-	10,5	14,1	27,40	0,51		
948	Кисель из концентрата	200	0,3	-	24,25	98,2	0,06	0,06	0,073	0,11	141	15,9	83,4	0,64		
	Йогурт молочный млж 1,2 %	1/125	1,6	1,2	12,5	67,2	0,01	0,03	0,15	0,6	124	15,0	95,0	0,1		
	<b>Итого:</b>	<b>985</b>	<b>26,95</b>	<b>25,71</b>	<b>121,6</b>	<b>825,3</b>	<b>0,18</b>	<b>0,639</b>	<b>6,501</b>	<b>62,59</b>	<b>405,89</b>	<b>196,52</b>	<b>570,63</b>	<b>5,47</b>		

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 <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Мг	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	25	1,67	0,25	10,59	51	-	0,09	-	-	4,5	4,75	21,75	1,0				
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				
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				
	Итого:	565	24,73	33,33	86,83	745,92	0,054	0,36	0,279	8,082	202,45	81,1	309,26	8,02				

№ Ре-цен-туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)														
			Б	Ж	У		А	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Мg	Р	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
	Обед																				
70	Огурцы консервированные	60	0,48	0,12	1,92	10,80	-	0,02	0,04	5,00	25,0	10,0	20,0	1,2							
101	Суп картофельный с пшеном	250	2,20	2,83	20,58	116,6	0,025	0,06	0,065	7,75	32,5	34,28	85,2	1,25							
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	168,42	2,67							
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	-	0,045	0,024	-	7,8	10,5	24,9	0,48							
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,054	0,024	-	10,5	14,1	27,40	0,51							
349	Компот из сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6	-	0,09	0,11	2,25	17	9	12	2,2							
	Итого:	810	23,14	21,12	100,23	683,39	0,075	0,429	0,433	18,02	129,2	112,76	337,92	8,31							

№ Ре-цен-туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		А	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Мg	Р	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
	<b>Завтрак</b>																	
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/50	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	200	0,8	0,8	19,6	90,0	-	0,06	0,60	32,0	32,0	18,0	22,0	1,2				
	<b>Итого:</b>	<b>640</b>	<b>14,64</b>	<b>14,82</b>	<b>76,91</b>	<b>500,78</b>	<b>0,09</b>	<b>0,23</b>	<b>0,95</b>	<b>33,32</b>	<b>278,76</b>	<b>68,92</b>	<b>285,56</b>	<b>3,67</b>				



№ 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 <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Мg	Р	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<b>Обед</b>															
315	Капуста отварная с маслом	60	1,09	1,55	2,12	26,82	0,008	0,016	0,023	19,92	27,8	8,60	18,21	0,33		
102	Суп картофельный с фасолью	250	5,08	5,35	23,85	163,87	-	0,031	0,025	6,25	47,5	17,5	48	2,25		
268/824	Биточек из говядины с соусом красным	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	Гарнир каша вязкая гречневая	150	4,58	5,46	24,75	166,46	0,016	0,09	0,2	-	25,40	34,24	109,37	2,9		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	-	0,05	0,02	-	7,8	10,5	24,9	0,48		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,05	0,02	-	10,5	14,1	27,40	0,51		
948	Кисель из концентрата	200	0,3	-	24,25	98,2	0,06	0,06	0,073	0,11	141	15,9	83,4	0,64		
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		
	<b>Итого:</b>	<b>1060</b>	<b>27,64</b>	<b>24,41</b>	<b>146,09</b>	<b>915,54</b>	<b>0,09</b>	<b>0,37</b>	<b>0,97</b>	<b>60,78</b>	<b>307,30</b>	<b>141,84</b>	<b>489,58</b>	<b>11,31</b>		

9 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 <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Mg	P	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
321	Капустга 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	1,66	0,25	10,58	51,00	-	0,056	0,020	-	8,75	4,75	20,75	0,40		
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	-	15	60,4	-	-	0,08	0,05	2,48	2,2	4,13	0,41		
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,36	7,52	14,98	137,04	0,06	0,06	0,073	0,11	141	15,9	83,4	0,64		
	Итого:	615	21,06	24,77	98,68	701,65	0,07	0,19	0,26	12,92	223,23	82,54	387,26	7,56		

№ 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 <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Мg	Р	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Обед															
50	Икра кабачковая	70	1,19	6,16	5,39	81,76		0,06	0,06	4,67	23,92	15,75	39,08	4,08		
88	Ши из свежей капусты с картофелем	250	1,28	3,94	9,20	77,38	-	0,03	0,04	17,6	40,0	17,40	38,1	0,6		
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		
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 пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	-	0,045	0,02	-	7,8	10,5	24,9	0,48		
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,05	0,02	-	10,5	14,1	27,40	0,51		
349	Компот из сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6	-	0,09	0,11	2,25	17	9	12	2,2		
	Итого:	870	23,7	26,2	116,51	796,34	0,019	0,327	0,29	27,02	128,92	111,35	355,78	12,77		

№ 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 <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Мг	Р	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
173	Каша вязкая молочная гречневая с маслом	200/5	8,61	9,13	38,23	269,53	0,063	0,065	0,081	1,00	134,5	25,70	134,08	0,58		
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,054	0,024	-	10,5	14,1	27,40	0,51		
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		
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		
	Печенье	40	4,69	4,75	32,64	192,00	-	-	-	-	-	-	-	-		
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:	715	22,22	25,7	144,89	900,57	0,09	0,26	1,02	34,04	309,32	86,2	296,38	3,42		

№ Ре-цен-туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		А	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Мг	Р	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
	Обед																	
70	Огурцы консервированные	60	0,48	0,12	1,92	10,80	-	0,02	0,04	5,00	25,0	10,0	20,0	1,2				
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,65	2,77	24,22	132,50	0,03	0,04	0,09	8,25	32,5	30	35,5	1,0				
288/824	Бройлер - цыпленок отварной с соусом красным основным	90/50	14,13	6,62	3,90	131,70	0,05	0,06	0,07	1,09	16,29	18,53	83,0	2,3				
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 пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	-	0,045	0,024	-	7,8	10,5	24,9	0,48				
	Хлеб ржанопшеничный	30	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,054	0,024	-	10,5	14,1	27,40	0,51				
349	Компот из сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6	-	0,09	0,11	2,25	17	9	12	2,2				
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:	1060	26,60	15,59	125,24	748,78	0,08	0,41	1,02	48,59	161,99	134,8	316,10	11,52				

№ 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 <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Mg	P	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<b>Завтрак</b>																		
Итого: за 10 дней			6335	209,31	236,83	960,55	8782,06	0,777	2,909	4,543	180,394	2453,82	970,58	3164,97	60,93			
Среднедневное значение			633,5	20,93	23,68	96,06	878,21	0,08	0,29	0,45	18,04	245,38	97,06	316,50	6,09			
Соотношение Б: Ж: У				1	1	4												
<b>Обед</b>																		
Итого: за 10 дней			9500	250,81	234,85	1205,39	7940,78	0,907	4,77	19,478	456,07	2255,3	1374,49	4095,85	97,23			
Среднедневное значение			950	25,08	23,49	120,54	794,08	0,09	0,48	1,95	45,61	225,53	137,45	409,59	9,72			
Соотношение Б: Ж: У				1	1	4												

Циркулю, циркулярно, циркулярно,  
скреплено подписью и печатью  
*Д. В. Стрешко* листов

Директор МОУ СОШ № 15  
села Преображенского  
Дата заверения « *20* \_\_\_ г.

