

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОУ СОШ № 15  
села Преображенского  
Р.В. Страшко



20 г.

СОГЛАСОВАНО:

Начальник ТОУ  
Роспотребнадзора по СК  
в Будейновском районе  
В.В. Пронькин



20 г.

## ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для образовательных учреждений

на 1 квартал 2024 г.

(бесплатное (льготное) и платное)

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АБМО



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	Мg	Р	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<b>Завтрак</b>															
268/824	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	60	1,38	4,08	9,24	79,2	-	0,05	0,03	3,36	18,1	24,0	31,0	0,74		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	-	0,048	0,45	-	7,8	10,5	24,9	0,48		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,07	-	-	3,60	3,80	17,40	0,80		
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		
	<b>Итого:</b>	<b>640</b>	<b>30,19</b>	<b>26,48</b>	<b>121,02</b>	<b>842,85</b>	<b>0,03</b>	<b>0,53</b>	<b>2,40</b>	<b>6,88</b>	<b>205,43</b>	<b>112,77</b>	<b>423,66</b>	<b>8,26</b>		
	<b>Обед</b>															
54	Борщ ставропольский	250	2,52	3,69	15,39	104,85	0,03	0,05	0,05	35,3	45,5	53,37	53,4	1,3		
294/824	Котлета из филе бройлера-цыпленка с соусом красн.	100/50	17,4	19,8	20	327,80	0,01	0,01	0,14	-	21,71	26,14	158,00	2,07		
303	Гарнир каша вязкая перловая	180	5,496	6,552	29,7	199,75	0,02	0,19	1,84	-	29,77	38,3	131,04	2,93		
50	Икра кабачковая	70	1,19	6,16	5,39	81,76	-	0,04	-	4,67	23,92	20,42	39,08	4,08		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	-	0,048	0,45	-	7,8	10,5	24,9	0,48		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,07	-	-	3,60	3,80	17,40	0,80		
359	Кисель из сока	200	0,57	0,06	30,20	123,60	-	0,01	0,01	1,09	15,70	3,36	16,31	0,37		
338	Яблоко свежее	180	0,72	0,72	17,64	81	-	0,05	0,54	28,8	28,8	16,2	19,8	1,08		
	<b>Итого:</b>	<b>1080</b>	<b>32,18</b>	<b>37,55</b>	<b>145,93</b>	<b>1051,15</b>	<b>0,06</b>	<b>0,468</b>	<b>3,03</b>	<b>69,86</b>	<b>176,8</b>	<b>172,09</b>	<b>459,93</b>	<b>13,11</b>		
	<b>Итого за день:</b>	<b>1720</b>	<b>62,37</b>	<b>64,03</b>	<b>266,95</b>	<b>1894</b>	<b>0,09</b>	<b>1</b>	<b>5,428</b>	<b>76,74</b>	<b>382,23</b>	<b>284,86</b>	<b>883,59</b>	<b>21,37</b>		





5 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	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	150/50	28,56	8,89	42,84	365,57	0,10	0,09	0,68	0,72	238,81	43,76	307,0	1,50		
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		
	<b>Итого:</b>	<b>640</b>	<b>35,48</b>	<b>20,41</b>	<b>104,16</b>	<b>743,41</b>	<b>0,124</b>	<b>0,23</b>	<b>1,62</b>	<b>33,76</b>	<b>403,13</b>	<b>90,16</b>	<b>441,9</b>	<b>3,83</b>		
	<b>Обед</b>															
101	Суп картофельный с пшенной крупой	250	2,2	2,83	20,58	116,6	0,025	0,06	1	7,75	32,5	34,28	115	1,25		
274	Зразя, рубленая из говядины с соусом красным основным	100/50	13,36	17,74	18,33	286,42	0,03	0,13	0,08	5,1	30,5	32,4	126,4	1,6		
312	Каша вязкая пшеничная	180	5,02	6,65	31,41	199,6	0,038	0,29	0,16	-	20,9	24,69	51,37	2,6		
70	Огурцы консервированные	60	0,48	0,12	1,92	10,80	-	0,02	0,02	6,00	30,00	12,00	24,00	1,44		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19		0,048	0,45		7,8	10,5	24,9	0,48		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,07	-	-	3,60	3,80	17,40	0,80		
389	Сок фруктовый	200	1	-	18,2	76,8	-	0,04	0,2	4	40	18	24	0,8		
	<b>Итого:</b>	<b>890</b>	<b>26,34</b>	<b>27,91</b>	<b>118,05</b>	<b>822,61</b>	<b>0,09</b>	<b>0,66</b>	<b>1,91</b>	<b>22,85</b>	<b>165,3</b>	<b>135,67</b>	<b>383,07</b>	<b>6,37</b>		
	<b>Итого за день:</b>	<b>1530</b>	<b>61,82</b>	<b>48,32</b>	<b>222,21</b>	<b>1566,02</b>	<b>0,22</b>	<b>0,89</b>	<b>3,53</b>	<b>56,61</b>	<b>568,43</b>	<b>225,83</b>	<b>824,97</b>	<b>10,2</b>		

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	Мg	Р	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<b>Завтрак</b>															
210	Омлет натуральный	160	15,89	23,68	16,84	344,01	0,57	0,11	0,36		128,91	30,08	257,58	3,92		
50	Икра кабачковая	70	1,19	6,16	5,39	81,76		0,04	0,06	4,67	23,92	20,42	39,08	4,08		
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 пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	47,46		0,035	0,3		5,2	7	16,6	0,32		
	Хлеб ржано-	20	2,0	0,3	12,7	61,2		0,07	-		3,60	3,80	17,40	0,80		
	<b>Итого:</b>	<b>510</b>	<b>23,06</b>	<b>37,84</b>	<b>74,85</b>	<b>731,87</b>	<b>0,57</b>	<b>0,30</b>	<b>0,78</b>	<b>4,76</b>	<b>174,31</b>	<b>74,3</b>	<b>362,69</b>	<b>10,0</b>		
	<b>Обед</b>															
54	Борщ ставропольский	250	2,52	3,69	15,39	104,85	0,03	0,12	0,91	35,3	45,5	53,37	53,4	1,3		
234/ 824	Биточек из минтая с соусом красным основ	100/50	15,28	12,3	15,6	234,22	0,06	0,15	0,05	2,1	16	39,39	203,52	0,8		
312	Гарнир пюре картофельное	180	3,74	6,12	22,28	159,19	0,04	0,17	0,13	21,36	44,58	28,19	99	0,98		
306	Горошек зеленый консервированный	60	1,92	0,12	3,9	24,36	-	0,05	0,035	5	10	10	31	0,35		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19		0,048	0,45		7,8	10,5	24,9	0,48		
	Хлеб ржано- пшеничный	20	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	-	0,09	-	2,25	17	9	12	2,2		
	<b>Итого:</b>	<b>890</b>	<b>27,82</b>	<b>22,8</b>	<b>106,6</b>	<b>742,61</b>	<b>0,13</b>	<b>0,70</b>	<b>1,58</b>	<b>66,01</b>	<b>144,48</b>	<b>154,25</b>	<b>441,22</b>	<b>6,91</b>		
	<b>Итого за день:</b>	<b>1400</b>	<b>50,88</b>	<b>60,64</b>	<b>181,45</b>	<b>1474,48</b>	<b>0,70</b>	<b>1,00</b>	<b>2,36</b>	<b>70,77</b>	<b>318,79</b>	<b>228,55</b>	<b>803,91</b>	<b>16,9</b>		

7 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		
	<b>Завтрак</b>															
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		
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		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19		0,04	0,45		7,8	10,5	24,9	0,48		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,07	-	-	3,60	3,80	17,40	0,80		
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		
	<b>Итого:</b>	<b>640</b>	<b>29,29</b>	<b>22,52</b>	<b>113,7</b>	<b>774,45</b>	<b>0,03</b>	<b>0,50</b>	<b>2,75</b>	<b>8,52</b>	<b>212,2</b>	<b>98,77</b>	<b>412,66</b>	<b>8,72</b>		
	<b>Обед</b>															
101	Суп картофельный с пшенной крупой	250	2,2	2,83	20,58	116,60	0,025	0,06	1,0	7,75	32,5	34,28	115,0	1,25		
288/82 4	Птица отварная с соусом красным основным	100/50	21,12	18,67	4,36	269,95	0,05	0,06	0,07	3,5	20,04	24,24	83,0	2,85		
303	Гарнир каша вязкая перловая	180	5,496	6,552	29,7	199,752	0,02	0,19	1,84	-	29,77	38,30	131,04	2,93		
75	Икра свекольная	60	1,38	4,08	9,24	79,2	-	0,05	0,03	3,36	18,1	24,0	31,0	0,74		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19		0,04	0,45		7,8	10,5	24,9	0,48		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,07	-	-	3,60	3,80	17,40	0,80		
389	Сок фруктовый	200	1,0	-	18,2	76,8	-	0,4	0,2	4,0	40,0	18,0	24,0	0,8		
338	Яблоко свежее	180	0,72	0,72	17,64	81		0,05	0,54	28,8	28,8	16,2	19,8	1,08		
	<b>Итого:</b>	<b>1070</b>	<b>36,20</b>	<b>33,42</b>	<b>127,33</b>	<b>955,69</b>	<b>0,10</b>	<b>0,93</b>	<b>4,13</b>	<b>47,41</b>	<b>180,6</b>	<b>169,3</b>	<b>446,14</b>	<b>10,93</b>		
	<b>Итого за день:</b>	<b>1710</b>	<b>65,49</b>	<b>55,94</b>	<b>241,03</b>	<b>1730,14</b>	<b>0,13</b>	<b>1,42</b>	<b>6,88</b>	<b>55,93</b>	<b>392,8</b>	<b>268,0</b>	<b>858,8</b>	<b>19,65</b>		



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 <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>															
294/ 824	Котлета из филе бройлера- цыпленка с соусом красн.	100/50	17,4	19,8	20	327,80	0,01	0,01	0,14		21,71	26,14	158,00	2,07		
309	Гарнир макаронные изделия отварные	180	6,43	5,81	34,3	215,21	0,012	0,04	0,03	-	14,4	21,6	65,0	1,90		
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		
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 пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19		0,048	0,45		7,8	10,5	24,9	0,48		
338	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,07	-	-	3,60	3,80	17,40	0,80		
	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>840</b>	<b>31,33</b>	<b>33,86</b>	<b>123,83</b>	<b>926,28</b>	<b>0,03</b>	<b>0,27</b>	<b>1,36</b>	<b>36,55</b>	<b>163,28</b>	<b>106,74</b>	<b>370,42</b>	<b>10,46</b>		
	<b>Обед</b>															
102	Суп картофельный с горохом	250	5,08	5,35	23,85	163,87	-	0,31	0,25	6,25	47,5	37,5	48	2,25		
279/ 824	Тефтели из говядины с соусом красным основным	100/50	15,28	22,14	17,93	332,04	0,01	0,06	0,08	4,44	29,94	30,3	84,8	1,36		
303	Гарнир каша вязкая пшеничная	180	5,02	5,65	31,4	196,53	0,02	0,12	0,58	-	20,9	24,68	106,8	2,63		
321	Капуста тушеная	60	1,25	1,61	8,04	51,62	-	0,01	0,12	10,26	34,8	12	32,48	0,48		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19		0,048	0,45		7,8	10,5	24,9	0,48		
948	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,07	-	-	3,60	3,80	17,40	0,80		
	Кисель из сока	200	0,57	0,06	30,20	123,60		0,01	0,01	1,09	15,70	3,36	16,31	0,37		
	<b>Итого:</b>	<b>890</b>	<b>31,48</b>	<b>35,38</b>	<b>139,03</b>	<b>1000,05</b>	<b>0,03</b>	<b>0,63</b>	<b>1,49</b>	<b>22,04</b>	<b>160,24</b>	<b>122,14</b>	<b>330,69</b>	<b>8,37</b>		
	<b>Итого за день:</b>	<b>1730</b>	<b>62,81</b>	<b>69,24</b>	<b>262,86</b>	<b>1926,33</b>	<b>0,06</b>	<b>0,90</b>	<b>2,85</b>	<b>58,59</b>	<b>323,52</b>	<b>228,88</b>	<b>701,11</b>	<b>18,83</b>		

9 день

№ Реп- 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				
			4	5	6	7	8	9										10	11	12	13
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 пшеничная	180	5,02	5,65	31,4	196,53	0,02	0,12	0,08	-	20,90	24,68	106,8	2,63							
316	Морковь, припущенная с маслом	60	0,90	4,02	6,24	64,80	-	0,01	0,023	1,4	14,28	19,2	24,58	0,37							
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	47,46	-	0,04	0,01	-	5,20	7,00	16,60	0,32							
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19		0,048	0,45		7,8	10,5	24,9	0,48							
376	Чай с сахаром	200/15	0,10	-	15,0	60,40	-	-	0,08	0,05	2,48	2,20	4,13	0,41							
	Итого:	640	25,28	22,72	103,62	720,13	0,03	0,36	0,68	3,95	65,97	86,58	350,75	7,3							
	Обед																				
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,28	3,94	9,20	77,38	-	0,06	0,05	17,6	40,0	27,40	38,1	0,6							
229	Минтай, тушеный в томате с овощами	100/100	18,20	9,6	9,6	197,60	0,02	0,35	0,09	9,04	51,44	81,50	216,00	1,54							
312	Гарнир пюре картофельное	180	3,74	6,12	22,28	159,19	0,04	0,17	0,13	21,36	44,58	28,19	99,00	0,98							
70	Огурцы консервированные	60	0,48	0,12	1,92	10,80	-	0,02	0,02	6,00	30,00	12,00	24,00	1,44							
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19		0,048	0,45		7,8	10,5	24,9	0,48							
	Хлеб ржано-	20	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	-	0,09	-	2,25	17,0	9,0	12,0	2,20							
338	Яблоко свежее	180	0,72	0,72	17,64	81		0,05	0,54	28,8	28,8	16,2	19,8	1,08							
	Итого:	1120	28,78	21,07	110,07	745,96	0,06	0,86	1,28	85,05	223,22	188,59	451,20	9,12							
	Итого за день:	1760	54,06	43,79	213,69	1466,09	0,09	1,216	1,96	89	289,19	275,17	801,95	16,42							

10 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	P	Fe					
															4	5	6	8	9
1	2	3				7													
	Завтрак																		
222	Пудинг из творога со сметаной	150/50	28,56	8,89	42,84	365,57				0,10	0,09	0,68	0,72	238,81	43,76	307,0			1,50
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	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	35,30	19,89	105,76	744,41				0,10	0,23	1,77	33,74	411,86	85,73	402,48			3,42
	Обед																		
101	Суп картофельный с перловой крупой	250	2,55	2,78	24,48	133,14				0,03	0,06	1,0	8,25	25,9	26,50	115,0			1,01
274/824	Зразя, рубленая из говядины с соусом красным основным	100/50	13,36	17,74	18,33	286,42				0,03	0,1	2,18	1,6	23,82	24,7	126,4			1,6
312	Гарнир макаронные изделия отварные	180	6,43	5,81	34,3	215,21				0,04	0,23	2,04	-	14,40	21,60	104,40			1,88
75	Икра свекольная	60	1,38	4,08	9,24	79,2				-	0,05	0,03	3,36	18,1	24	31			0,74
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19					0,048	0,45		7,8	10,5	24,9			0,48
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,0	0,3	12,7	61,2				-	0,07	-	-	3,60	3,80	17,40			0,80
389	Сок фруктовый	200	1,0	-	18,2	76,8				-	0,4	0,2	4,0	40,0	18,0	24,0			0,8
	Итого:	890	29,00	30,98	132,16	923,16				0,10	0,96	5,90	17,21	133,62	129,10	443,10			7,31
	Итого за день:	1530	64,3	50,87	237,92	1667,57				0,20	1,19	7,67	50,95	545,48	214,83	845,58			10,73



Прошито, пронумеровано,  
скреплено подписью и печатью  
*Р.В. Страшко* листов

Директор МОУ СОШ № 15  
села Преображенского Р.В. Страшко  
дата заверения « 20 » г.

