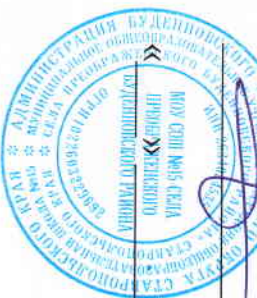


УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОУ СОШ № 15
с. Преображенского


Р.В. Страшко

20 ____ г.



СОГЛАСОВАНО:

Начальник ГОУ

Роспотребнадзора по СК
в Буденновском районе


В.В. Пронькин

20 ____ г.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для образовательных учреждений

на 1 квартал 2023 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)			Энергетическая 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															
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		
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,36	7,52	14,98	137,04	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		
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 %	1/100	1,6	1,2	12,5	67,2	0,01	0,03	0,15	0,6	124	15,0	95,0	0,1		
	Итого:	675	21,04	29,92	88,37	677,20	0,08	0,46	0,41	31,21	262,47	181,15	390,53	5,72		

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	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		
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		
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		
	Итого:	625	30,35	27,87	88,57	726,22	0,11	0,32	0,26	5,53	337,79	97,64	358,53	10,84		

№ 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 ₁	В ₂	С	Са	Мг	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	150/50	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- 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	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		
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		
	Итого:	615	22,02	28,58	97,68	735,73	0,02	0,35	0,33	6,59	67,38	79,85	301,58	10,31		

№ 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 ₁	В ₂	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 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 ржанопшеничный	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	50	5,86	5,94	40,80	240,0	-	-	-	-	-	-	-	-		
	Итого:	535	19,67	21,47	126,96	779,45	0,12	0,18	0,14	1,16	288,48	57,90	249,01	2,14		

№ 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															
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 млж 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:	700	20,10	22,76	82,39	614,86	0,06	0,35	0,39	20,89	235,77	147,09	352,93	3,88		

7 день

№ Ре-цеп-туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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 кабахчовая	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	13,6	22,3	276,0	0,05	0,16	0,17	3,02	36,40	34,88	180,53	2,80		
	Хлеб ржано-пшеничный	29	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,054	0,024	-	10,5	14,1	27,40	0,51		
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:	570	25,06	29,38	82,94	696,12	0,054	0,324	0,303	8,082	208,45	90,45	314,91	7,53		

8 день

№ рецептуры	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	Са	Мг	Р	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
223	Запеканка из творога с молоком густым	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		
383	Какао с молоком	200	3,76	3,20	26,74	150,80	0,02	0,034	0,042	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	18,30	18,02	88,65	591,18	0,11	0,26	0,91	34,27	398,40	84,32	366,43	3,89		

№ Ре-цел-туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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 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 ржанопшеничный	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		
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	192,00	-	-	-	-	-	-	-	-		
	Итого:	525	24,83	25,71	125,26	831,38	0,14	0,21	0,43	2,11	408,12	73,30	329,88	2,36		

