

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МОУ СОШ № 15
с. Преображенского

(город, село)

Р.В.Страшко

(подпись, Ф.И.О.)

« 09 » _____ 2021 г.



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для образовательных учреждений
на 1 квартал 2021 г.
(бесплатное 1 – 4 класс)

ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АБМР

1 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	РР	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
235	Шницель рыбный натуральный с маслом	100/5	15,56	15,97	7,97	237,85	0,04	0,12	3,6	5,83	59,5	119,15	128,3	2,19
312	Гарнир пюре картофельное	180	3,74	6,12	22,28	159,16	0,04	0,14	1,40	21,33	44,59	28,20	86,80	0,98
306	Горошек зеленый консервированный	50	1,6	0,1	3,25	20,3	-	0,05	0,35	5,00	10,00	10,00	31,00	0,35
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,36	7,52	14,98	137,04	0,004	0,046	0,46	0,042	10,2	10,8	27,9	0,50
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	-	0,05	0,45	-	7,80	10,50	24,90	0,48
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,33	0,20	8,47	40,80	-	0,07	-	-	3,60	3,80	17,40	0,80
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	-	15	60,4	-	-	0,08	0,05	2,48	2,2	4,13	0,41
	Итого:		26,97	30,18	86,86	726,74	0,084	0,476	6,34	32,252	138,17	184,65	320,43	5,71

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	РР	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
288	Бройлер - цыпленок отварной с маслом	100/5	20,58	21,57	0,41	278,09	0,05	0,06	10,0	0,4	20,04	21,63	280,0	2,85
303	Каша вязкая пшеничная	180	5,02	5,65	31,41	196,60	0,03	0,045	0,78	-	20,90	24,69	91,30	2,63
50	Икра кабачковая	50	0,85	4,4	3,85	58,40	-	0,03	-	4	20,5	17,5	33,5	3,5
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	-	0,05	0,45	-	7,80	10,50	24,90	0,48
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,33	0,20	8,47	40,80	-	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	0,38	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	0,52	0,11	141	15,9	83,4	0,64
	Итого:		39,41	43,1	102,34	896,33	0,14	0,349	12,13	5,53	344,69	107,19	576,08	11,12

3 день

№ 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 ₁	РР	С	Са	Mg	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	31,21	10,90	64,07	479,22	0,11	0,12	0,78	1,06	360,95	56,36	416,54	1,52
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,36	7,52	14,98	137,04	0,004	0,046	0,46	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	114,06	0,63
338	Яблоко свежее	200	0,8	-	25,2	104,0	-	0,06	0,60	32,0	32,0	18,0	22,0	1,2
	Итого:		38,13	21,62	130,9 9	871,06	0,13	0,26	2,12	34,10	525,27	102,76	580,5 0	3,85

4 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	РР	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
8/824	Котлета из говядины с соусом красным основным	100/50	15,4	12,10	26,9	278,10	0,007	0,14	6,04	2,5	15,3	23	173,7	3,0
309	Гарнир макаронные изделия отварные	180	6,43	5,81	34,3	215,21	0,012	0,04	1,03	-	14,4	21,6	65,0	1,90
50	Икра кабачковая	50	0,85	4,4	3,85	58,40	-	0,03	-	4	20,5	17,5	33,5	3,5
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	-	0,05	0,45	-	7,80	10,50	24,90	0,48
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,33	0,20	8,47	40,80	-	0,07	-	-	3,60	3,80	17,40	0,80
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	0,004	0,046	0,46	0,042	10,2	10,8	27,9	0,50
	Итого:		28,75	30,3	118,41	802,74	0,023	0,376	8,06	6,592	74,28	89,4	346,53	10,59

5 день

№ 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	РР	С	Са	Mg	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	13,51	260,0	0,063	0,065	0,81	1,00	134,5	25,70	134,08	0,58
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	-	0,05	0,45	-	7,80	10,50	24,90	0,48
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,33	0,20	8,47	40,80	-	0,07	-	-	3,60	3,80	17,40	0,80
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
3	Бутерброд с сыром	5/15/30	5,77	8,33	14,95	157,85	0,06	0,06	0,52	0,11	141	15,9	83,4	0,64
338	Яблоко свежее	200	0,8	-	25,2	104,0	-	0,06	0,60	32,0	32,0	18,0	22,0	1,2
	Итого:		17,52	17,3	94,74	724,64	0,133	0,32	2,47	33,66	382,17	83,1	331,4	4,21

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	РР	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
229	Минтай, тушеный в томате с овощами	150	13,65	7,20	7,20	148,20	0,015	0,29	0,66	7,53	42,87	67,92	180,0	1,28
312	Гарнир пюре картофельное	180	3,74	6,12	22,28	159,16	0,04	0,14	1,40	21,33	44,59	28,20	86,80	0,98
70	Огурцы консервированные	50	0,4	0,1	1,6	9,00	-	0,02	0,10	5,00	25,0	10,0	20,0	1,2
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	-	0,05	0,45	-	7,80	10,50	24,90	0,48
	Хлеб ржано- пшеничный	20	1,33	0,20	8,47	40,80	-	0,07	-	-	3,60	3,80	17,40	0,80
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,36	7,52	14,98	137,04	0,004	0,046	0,46	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
	Итого:		23,86	21,41	84,44	625,79	0,06	0,62	3,15	33,95	136,54	133,42	361,13	5,65

7 день

№ Ре- цеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- с-кая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В ₁	РР	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
291	Плов из бройлер- цыпленка	100/180	29,00	37,00	41,95	616,8	0,06	0,18	1,80	3,35	40,44	38,75	311,7	3,11
50	Икра кабачковая	87	1,48	7,66	6,70	101,62	-	0,052	-	7,48	35,67	30,45	58,29	6,09
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	-	0,05	0,45	-	7,80	10,50	24,90	0,48
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,33	0,20	8,47	40,80	-	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	0,38	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	0,52	0,11	141	15,9	83,4	0,64
	Итого:		43,44	56,14	115,32	1 140,06	0,12	0,45	3,15	11,96	359,36	112,57	541,27	11,34

№ 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	РР	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/50	25,61	15,45	62,96	493,33	0,09	0,12	0,82	1,23	234,08	57,92	431,53	1,56
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,36	7,52	14,98	137,04	0,004	0,046	0,46	0,042	10,2	10,8	27,9	0,50
383	Какао с молоком	200	3,7	3,94	26,24	155,22	0,02	0,034	0,28	0,95	121,72	18,0	114,06	0,57
338	Яблоко свежее	200	0,8	-	25,2	104,0	-	0,06	0,60	32,0	32,0	18,0	22,0	1,2
	Итого:		32,47	26,91	129,38	889,59	0,114	0,26	2,16	34,222	398	104,72	595,49	3,83

№ 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	РР	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/50	25,61	15,45	62,96	493,33	0,09	0,12	0,82	1,23	234,08	57,92	431,53	1,56
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,36	7,52	14,98	137,04	0,004	0,046	0,46	0,042	10,2	10,8	27,9	0,50
383	Какао с молоком	200	3,7	3,94	26,24	155,22	0,02	0,034	0,28	0,95	121,72	18,0	114,06	0,57
338	Яблоко свежее	200	0,8	-	25,2	104,0	-	0,06	0,60	32,0	32,0	18,0	22,0	1,2
	Итого:		32,47	26,91	129,38	889,59	0,114	0,26	2,16	34,222	398	104,72	595,49	3,83

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 ₁	РР	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
260	Гуляш из говядины	100	15,4	12,40	3,7	188,0	-	0,04	4,85	1,6	18	18	188,9	1,1
312	Гарнир пюре картофельное	180	3,74	6,12	22,28	159,16	0,04	0,14	1,4	21,33	44,58	28,20	86,76	0,98
306	Горошек зеленый консервированный	50	1,6	0,1	3,25	20,3	-	0,05	0,35	5,00	10,00	10,00	31,00	0,35
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	-	0,05	0,45	-	7,80	10,50	24,90	0,48
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,33	0,20	8,47	40,80	-	0,07	-	-	3,60	3,80	17,40	0,80
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	0,004	0,046	0,46	0,042	10,2	10,8	27,9	0,50
	Итого:		26,81	26,61	82,59	676,89	0,04	0,40	7,59	28,02	96,66	83,5	380,99	4,62

10 день

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В ₁	РР	С	Са	Mg	Р	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
8/24	Шницель из говядины с соусом красным	100/50	15,4	12,10	26,9	278,10	0,007	0,14	6,04	2,5	15,3	23	173,7	3,0
03	Гарнир каша вязкая гречневая	180	5,49	6,55	29,7	199,71	0,02	0,19	1,84	-	25,40	34,24	131,0	2,9
0	Икра кабачковая	50	0,85	4,4	3,85	58,40	-	0,03	-	4	20,5	17,5	33,5	3,5
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	-	0,05	0,45	-	7,80	10,50	24,90	0,48
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,33	0,20	8,47	40,80	-	0,07	-	-	3,60	3,80	17,40	0,80
76	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
	Бутерброд с маслом	10/30	2,36	7,52	14,98	137,04	0,004	0,046	0,46	0,042	10,2	10,8	27,9	0,50
8	Яблоко свежее	200	0,8	-	25,2	104,0	-	0,06	0,60	32,0	32,0	18,0	22,0	1,2
	Итого:		29,91	32,64	141,71	921,64	0,04	0,60	9,48	39,09	178,07	127,04	480,02	12,89

№ 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	РР	С	Са	Mg	Р	Fe
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
Завтрак														
Итого: за 10 дней			307,27	306,21	1 086,78	8 275,48	0,88	4,11	56,65	259,38	2 633,21	1 128,35	4 513,84	73,81
среднедневное значение			30,73	30,62	108,68	827,55	0,09	0,41	5,67	25,94	263,32	112,84	451,38	7,38
отношение Б: Ж: У			1	1	4									