

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОУ СОШ № 15

села Преображенского

(город, село)

Р. В. Страшко

(подпись, Ф.И.О.)

_____ 2022 г.



СОГЛАСОВАНО:

Начальник ТОУ

Роспотребнадзора по СК

в Буденновском районе

В.В. Пронькин

« _____ » _____ 2022 г.



ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
для образовательных учреждений
на зимне-весенний сезон
(возрастная категория от 7 до 11 лет/1 – 4 классы)

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АБМО

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	В ₂	С	Са	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
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
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
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	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	-	-	-	0,05	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:	765	19,57	29,42	91,24	679,6	0,074	0,486	0,862	62,612	170,47	184,15	317,53	6,82

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	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
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
50	Икра кабачковая	60	1,02	5,28	4,62	70,08	-	0,03	0,05	4	20,5	17,5	33,5	3,5
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,33	0,20	8,47	40,80	-	0,05	0,035	-	7,80	10,50	24,90	0,48
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 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:	610	26,6	27,01	86,48	695,21	0,11	0,279	0,326	5,53	341,09	103,39	361,68	10,32

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	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 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	19,17	17,22	92,52	602,94	0,134	0,26	1,07	34,10	525,27	102,76	316,9	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	В ₂	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
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
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
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,33	0,20	8,47	40,80	-	0,07	0,03	-	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	0,05	0,042	10,2	10,8	27,9	0,50
	Йогурт молочный мдж 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:	710	23,28	29,73	108,06	792,73	0,033	0,356	0,51	7,192	190,48	93,9	392,23	10,21

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	В ₂	С	Са	Mg	P	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 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	-	-	-	0,05	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
338	Яблоко свежее	200	0,8	0,8	19,60	90,0	-	0,06	0,05	32,0	32,0	18,0	22,0	1,2
	Итого:	675	13,94	16,23	101,53	609,05	0,12	0,255	0,17	33,16	313,58	65,6	261,01	3,63

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													
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	20	1,33	0,20	8,47	40,80	-	0,036	0,016	-	7,0	3,80	16,6	0,32
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
	Итого:	590	17,83	21,46	65,66	527,26	0,05	0,30	0,24	20,29	108,27	121,79	247,13	3,59

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	В ₂	С	Са	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
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
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
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,33	0,20	8,47	40,80	-	0,036	0,016	-	7,0	3,80	16,6	0,32
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
	Йогурт молочный мдж 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:	660	25,99	30,48	91,21	742,92	0,06	0,34	0,45	8,68	328,95	95,15	399,11	7,44

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 ₁	В ₂	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	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	0,035	32,0	32,0	18,0	22,0	1,2
	Итого:	640	18,3	18,02	88,65	591,18	0,114	0,26	0,35	34,27	398,4	84,3	366,43	3,89

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	В ₂	С	Са	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
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
306	Горошек зеленый консервированный	60	1,92	0,12	3,9	24,36	-	0,05	0,035	5,00	10,00	10,00	21,00	0,35
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,33	0,20	8,47	40,80	-	0,036	0,016	-	7,0	3,80	16,6	0,32
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:	610	20,34	23,62	84,83	633,06	0,097	0,29	0,32	25,46	211,13	78,39	363,93	5,54

10 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	В ₂	С	Са	Mg	P	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	20	1,33	0,20	8,47	40,80	-	0,036	0,016	-	7,0	3,80	16,6	0,32
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	0,06	0,06	0,073	0,11	141	15,9	83,4	0,64
338	Яблоко свежее	1/200	0,8	0,8	19,6	90,0	-	0,06	0,045	32,0	32,0	18,0	22,0	1,2
	Итого:	665	16,86	20,85	108,02	688,17	0,143	0,255	0,495	34,11	436,62	81	341,08	3,37

№ 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														
Итого: за 10 дней		6 565	201,88	234,04	918,20	6 562,12	0,94	3,08	4,79	265,40	3 024,26	1 010,43	3 367,03	58,66
Среднедневное значение		656,5	20,19	23,40	91,82	656,21	0,09	0,31	0,48	26,54	302,43	101,04	336,70	5,87
Соотношение Б: Ж : У			1	1	4									