

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)

(возрастная категория 7- 18 лет)

ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АБМР

№ 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													
210	Омлет натуральный с маслом	160/5	15,9	24,84	16,80	354,36	0,57	0,11	0,36	0,3	125,6	20,8	257,6	3,08
50	Икра кабачковая	50	0,85	4,40	3,85	58,40	-	0,03	-	4,0	20,5	17,5	33,5	3,5
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	-	0,06	0,6	-	10,4	14,0	33,2	0,64
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	-	15	60,4	-	-	0,08	0,05	2,48	2,2	4,13	0,41
	Итого:		19,89	29,6	55,53	509,68	0,57	0,2	1,04	4,35	158,98	54,5	328,43	7,63
	Обед													
102	Суп картофельный с горохом	250	5,08	5,35	23,85	163,87	-	0,31	0,25	6,25	47,5	37,5	48,0	2,25
234/ 824	Котлета из минтая с соусом красным осн.	80/30	12,32	9,95	13,12	191,31	0,06	0,15	5,75	2,10	16	39,39	203,52	0,8
312	Гарнир пюре картофельное	150	3,12	5,10	18,57	132,66	0,03	0,12	1,17	17,78	37,16	23,5	72,33	0,82
70	Огурцы консервированные	60	0,48	0,12	1,92	10,8	-	0,024	0,12	6	30	12	24	1,44
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65	-	0,08	0,75	-	13	17,5	41,5	0,8
349	Компот из сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6	-	0,09	0,11	2,25	17,0	9,0	12,0	2,20
	Итого:		24,88	20,97	104,13	704,89	0,09	0,774	8,15	34,38	160,66	138,89	401,35	8,31
	Итого за день:		44,77	50,57	159,66	1214,57	0,66	0,974	9,19	38,73	319,64	193,39	729,78	15,94

№ 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													
173	Каша вязкая молочная «Геркулес» с маслом	200/5	8,61	9,13	38,23	269,53	0,063	0,065	0,81	1,00	150,0	68,70	134,08	1,72
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	-	0,06	0,6	-	10,4	14,0	33,2	0,64
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
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
	Итого:		17,59	19,69	101,43	653,29	0,067	0,205	2,25	2,02	301,45	106,67	240,76	3,08
	Обед													
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
279/82 4	Тефтеля из говядины с соусом красным основным	80/30	12,22	17,71	14,34	265,63	0,005	0,05	0,06	3,55	23,95	24,24	67,84	1,09
309	Гарнир макаронные изделия отварные	150	5,36	4,85	28,58	179,41	0,03	0,19	1,7	-	12	18	87	1,57
50	Икра кабачковая	60	1,02	5,28	4,62	70,08	-	0,036	-	4,8	24,6	21,00	40,2	4,20
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65	-	0,08	0,75	-	13	17,5	41,5	0,8
948	Кисель из концентрата	200	0,3	-	24,25	98,2	-	-	-	-	2,4	сл	19	0,06
	Итого:		25,22	31,98	112,03	836,82	0,065	0,476	3,42	43,65	121,45	134,11	308,94	9,02
	Итого за день:		42,81	51,67	213,46	1490,11	0,132	0,681	5,67	45,67	422,9	240,78	549,7	12,1

3 день

№ Ре- цеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетичес- кая ценность (ккал)	Витамины				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
309	Гарнир рис отварной	180	4,51	7,32	49,68	282,64	0,03	0,03	0,81	-	10,44	7,72	73,13	0,47
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	-	0,06	0,6	-	10,4	14,0	33,2	0,64
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	-	15	60,4	-	-	0,08	0,05	2,48	2,2	4,13	0,41
	Итого:		28,23	29,25	84,97	716,05	0,08	0,15	11,49	0,45	43,36	45,55	390,46	4,37
	Обед													
101	Суп картофельный с перловой крупой	250	2,55	2,78	24,48	133,14	0,025	0,06	1,0	8,25	25,9	26,50	115,0	1,01
268/82 4	Шницель из говядины с соусом красным основным	80/30	12,37	10,08	20,90	223,80	0,053	0,11	4,83	2,0	12,25	18,40	139,0	2,47
303	Гарнир каша вязкая гречневая	150	4,58	5,46	24,75	166,46	0,02	0,16	1,53	-	24,81	31,92	109,20	2,44
52	Свекла отварная с маслом	50	0,71	3,04	4,18	46,92	-	0,01	0,10	4,75	17,58	10,45	20,48	0,67
	Хлеб пшеничный	60	4,56	0,54	29,82	142,38	-	0,09	0,9	-	15,6	21,0	49,8	0,96
349	Компот из сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6	-	0,09	0,11	2,25	17,0	9,0	12,0	2,20
	Итого:		24,85	21,9	125,95	800,3	0,098	0,52	8,47	17,25	113,14	117,27	445,48	9,75
	Итого за день:		53,08	51,15	210,92	1516,35	0,178	0,67	19,96	17,7	156,5	162,82	835,94	14,12

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
			4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
268/ 824	Биточек из говядины с соусом красным основным	80/30	12,37	10,08	20,90	223,80	0,053	0,11	4,83	2,0	12,25	18,40	139,0	2,47
303	Гарнир каша вязкая пшеничная	180	5,02	6,55	30,42	200,71	0,02	0,17	0,64	-	13,18	36,41	95,52	3,07
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	-	0,06	0,6	-	10,4	14,0	33,2	0,64
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:		20,53	16,99	86,2	579,83	0,073	0,34	6,15	2,05	38,31	71,01	271,9	6,59
	Обед													
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,28	3,94	9,20	77,38	-	0,06	0,65	17,6	40,0	27,40	38,1	0,6
289	Рагу из птицы	80/150	19,91	24,07	27,19	405,03	0,05	0,41	12,26	42,45	55,93	61,63	342,5	3,53
70	Огурцы консервированные	60	0,48	0,12	1,92	10,8	-	0,024	0,12	6	30	12	24	1,44
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65	-	0,08	0,75	-	13	17,5	41,5	0,8
	Печенье	50	4,88	4,95	34,00	200,00	-	-	-	-	-	-	-	-
948	Кисель из концентрата	200	0,3	-	24,25	98,2	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого:		30,65	33,53	121,41	910,06	0,05	0,574	13,78	66,05	141,3 3	118,5 3	465,1	6,43
	Итого за день:		51,18	50,52	207,61	1489,89	0,123	0,914	19,93	68,1	179,64	189,54	737	13,02

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 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 соусом молочным	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
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	-	0,06	0,6	-	10,4	14,0	33,2	0,64
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
	Итого:		35,36	12,45	89,46	611,29	0,12	0,184	1,56	1,72	371,33	75,36	454,26	2,77
	Обед													
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,65	2,77	24,22	132,5	0,03	0,1	0,94	8,25	32,5	30	35,5	1
274	Зраза, рубленая из говядины с соусом красным основным	80/30	8,82	12,05	12,81	194,97	0,03	0,1	2,18	2,8	23,82	25,28	126,4	1,65
303	Каша вязкая пшеничная	150	4,18	4,71	26,18	163,83	0,025	0,038	0,65	-	17,42	20,58	76,08	2,19
321	Капуста тушеная	50	1,04	1,34	6,7	43,02	-	0,01	0,1	8,55	29	10	27,07	0,4
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65	-	0,08	0,75	-	13	17,5	41,5	0,8
349	Компот из сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6	-	0,09	0,11	2,25	17,0	9,0	12,0	2,20
	Итого:		20,57	21,32	116,58	740,57	0,085	0,418	4,73	21,85	132,74	112,36	318,55	8,24
	Итого за день:		55,93	33,77	206,04	1351,86	0,205	0,602	6,29	23,57	504,07	187,72	772,81	11,01

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													
210	Омлет натуральный	212	21,02	27,74	22,28	422,86	0,76	0,14	0,48	-	170,8	39,85	341,3	5,2
50	Икра кабачковая	55	0,94	4,84	4,24	64,28	-	0,033	-	4,4	22,55	19,25	36,85	3,85
376	Чай с сахаром	200	0,1	-	15	60,4	-	-	0,08	0,05	2,48	2,2	4,13	0,41
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	-	0,045	0,45	-	7,8	10,5	24,9	0,48
	Итого:		24,34	32,85	56,43	618,73	0,76	0,218	1,01	4,45	203,63	71,8	407,18	9,94
	Обед													
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
239	Тефтели из минтая с соусом красным основ.	80/30	9,93	9,03	12,43	170,71	0,008	0,1	0,08	2,81	17,92	41,05	101,76	0,8
312	Гарнир рис припущенный	150	4	5,28	43,7	238,32	0,03	0,03	0,81	-	11,63	13,65	73,13	0,38
316	Морковь, припущенная с маслом сливочным	50	0,75	3,35	5,2	54	-	0,03	0,41	1,4	14,28	19,2	35	0,37
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65	-	0,08	0,75	-	13	17,5	41,5	0,8
48	Кисель из концентрата	200	0,3	-	24,25	98,2	-	-	-	-	2,4	сл	19	0,06
	Итого:		21,3	21,8	125,82	784,73	0,068	0,36	2,96	39,51	104,73	144,77	323,79	3,71
	Итого за день:		45,64	54,65	182,25	1403,46	0,828	0,578	3,97	43,96	308,36	216,57	730,97	13,65

7

7 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													
174	Каша вязкая молочная манная с маслом	200/5	7,87	10,61	42,26	296	0,02	0,09	0,63	1,0	134,0	22,33	128,40	0,59
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65	-	0,08	0,75	-	13	17,5	41,5	0,8
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
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,80	-	0,03 4	0,38	1,02	130,85	13,17	45,58	0,22
	Итого:		21,02	22,07	110,4	724,3	0,08	0,26	2,28	2,13	418,85	68,9	298,88	2,25
	Обед													
101	Суп картофельный с пшеничной крупой	250	2,2	2,83	20,58	116,6	0,025	0,06	1	7,75	32,5	34,28	115	1,25
268/ 824	Котлета из говядины с соусом красным основным	80/30	12,37	10,08	20,9	223,8	0,053	0,11	4,83	2	12,25	18,4	139	2,47
303	Гарнир каша вязкая гречневая	150	4,58	5,46	24,75	166,46	0,02	0,16	1,53	-	24,81	31,92	109,2	2,44
50	Икра кабачковая	60	1,02	5,28	4,62	70,08	-	0,03	-	5,16	24,6	21	40,2	4,2
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65	-	0,08	0,75	-	13	17,5	41,5	0,8
349	Компот из сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6	-	0,09	0,11	2,25	17	9	12	2,2
	Итого:		24,05	24,1	117,52	783,19	0,1	0,54	8,22	17,16	124,16	132,1	456,9	13,36
	Итого за день:		45,07	46,17	227,92	1507,49	0,178	0,8	10,5	19,29	543,01	201	755,78	15,61

8 день

№ Ре- цеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетичес- кая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			(г)				(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													
290/ 824	Цыпленок-бройлер, тушеный в соусе красном	100/50	21,81	24,59	5,30	329,75	0,05	0,06	9,0	1,80	47,80	23,85	207,4	1,70
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
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	40	3,04	0,36	19,88	94,92	-	0,06	0,6	-	10,4	14,0	33,2	0,64
	Итого:		32,68	32,36	77,18	730,68	0,072	0,175	10,72	2,35	135,87	68,65	355,22	4,75
	Обед													
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
131	Голубцы любительские с соусом красным основным	100/50	8,6	10,53	12,8	180,37	0,04	0,06	2,15	32,8	53,83	25,45	95,2	1,1
52	Свекла отварная с маслом	50	0,71	3,04	4,18	46,92	-	0,01	0,1	4,75	17,58	10,45	20,48	0,67
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65	-	0,08	0,75	-	13	17,5	41,5	0,8
	Печенье	60	5,856	5,94	40,8	240	-	-	-	-	-	-	-	-
948	Кисель из концентрата	200	0,3	-	24,25	98,2	-	-	-	-	2,4	сл	19	0,06
	Итого:		24,35	25,31	130,73	848,01	0,04	0,46	3,25	43,8	134,31	90,9	224,18	4,88
	Итого за день:		57,03	57,67	207,91	1578,69	0,112	0,635	13,97	46,15	270,18	159,55	579,4	9,63

9 день

№ Ре- цеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетичес- кая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества				
			(г)				(мг)				(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														
268/ 824	Шницель из говядины с соусом красным основным	80/30	12,37	10,08	20,90	223,80	0,005	0,11	4,83	2,0	12,25	18,40	138,99	2,47	
303	Гарнир каша вязкая пшеничная	180	5,02	5,65	31,4	196,53	0,02	0,12	0,58	-	20,90	24,68	106,8	2,63	
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	-	0,07	0,7	-	10,4	14,0	33,2	0,64	
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:		20,53	16,09	87,18	575,65	0,025	0,3	6,19	2,05	46,03	59,28	283,12	6,15	
	Обед														
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,28	3,94	9,20	77,38	-	0,06	0,65	17,6	40,0	27,40	38,1	0,6	
291	Плов из бройлер- цыпленка	80/150	28,62	30,3	39,09	543,54	0,064	0,19	1,96	3,73	46,5	36,27	302,83	2,35	
70	Огурцы консервированные	60	0,48	0,12	1,92	10,8	-	0,024	0,12	6	30	12	24	1,44	
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65	-	0,08	0,75	-	13	17,5	41,5	0,8	
349	Компот из сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6	-	0,09	0,11	2,25	17	9	12	2,2	
	Итого:		34,26	34,81	96,88	837,97	0,064	0,444	3,59	29,58	146,5	102,17	418,43	7,39	
	Итого за день:		54,79	50,9	184,06	1413,62	0,089	0,744	9,78	31,63	192,53	161,45	701,55	13,54	

10 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	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
223	Запеканка из творога с соусом молочным	150/50	22,96	13,44	41,73	379,68	0,08	0,09	0,72	0,89	111,94	45,32	322,0	1,54
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
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	-	0,07	0,7	-	10,4	14,0	33,2	0,64
	Итого:		29,58	16,48	89,95	626,4	0,08	0,194	1,8	1,91	253,19	72,49	400,78	2,4
	Обед													
96	Рассольник ленинградский	250	2,5	5,1	20,51	137,94	-	0,1	1,04	7,75	32,5	32,5	207,5	1,25
274	Зраза, рубленая из говядины с соусом красным основным	80/30	8,82	12,05	12,81	194,97	0,03	0,1	2,18	2,8	23,82	25,28	126,4	1,65
309	Гарнир макаронные изделия отварные	150	5,36	4,85	28,58	179,41	0,03	0,19	1,7	-	12	18	87	1,57
52	Свекла отварная с маслом	50	0,71	3,04	4,18	46,92	-	0,01	0,1	4,75	17,58	10,45	20,48	0,67
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	-	0,06	0,6	-	10,4	14,0	33,2	0,64
349	Компот из сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6	-	0,09	0,11	2,25	17	9	12	2,2
	Итого:		21,27	25,49	112,75	765,49	0,06	0,57	5,88	17,55	115,9	112,73	494,88	8,14
	Итого за день:		50,85	41,97	202,7	1391,89	0,14	0,764	7,68	19,46	369,09	185,22	895,66	10,54

№ 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		249,75	227,83	838,73	6345,9	1,927	2,23	44,49	23,48	1971	694,21	3430,99	49,93
	среднедневное значение		24,975	22,783	83,873	634,59	0,19	0,223	4,449	2,348	197,1	69,421	343,099	4,993
	отношение Б : Ж : У		1	1	4									
Обед														
	Итого: за 10 дней		251,4	261,21	1163,8	8012,03	0,72	5,136	62,45	330,78	1294,92	1203,83	3857,6	79,23
	среднедневное значение		25,14	26,121	116,38	801,203	0,072	0,5136	6,245	33,078	129,492	120,383	385,76	7,923
	отношение Б : Ж : У		1	1	4									
	Итого: за 10 дней (завтрак и обед)		501,15	489,04	2002,53	14357,93	2,645	7,362	106,94	354,26	3265,92	1898,04	7288,59	129,16
	среднедневное значение		50,115	48,904	200,253	1435,793	0,26	0,7362	10,694	35,426	326,592	189,804	728,859	12,92
	отношение Б : Ж : У		1	1	4									

