

УТВЕРЖДАЮ:

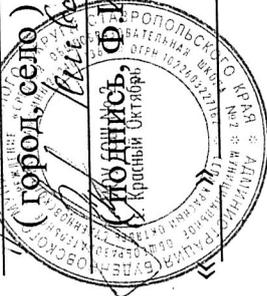
Директор МОУ СОШ № 2

*С. Мещеряков*

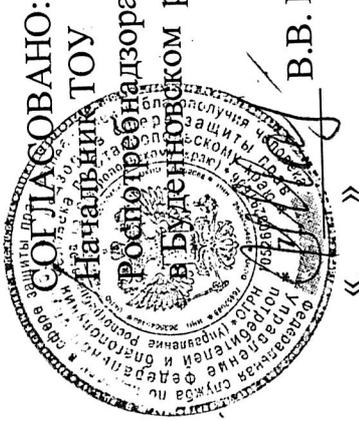
(Город, село)

*Климово (И.П.)*

Климово, Ф.И.О.)



2023 г.



СОГЛАСОВАНО:

Начальник ТОУ

Роспотребнадзора по СК  
в Буденновском районе

В.В. Пронькин

2023 г.

## ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для образовательных учреждений  
осенний сезон.

(возрастная категория от 7 до 11 лет)

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АБМР

с 13.11.2022







день

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	10	11	12	13	14	15
2	3				7																			
<b>Завтрак</b>																								
Нудинг 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											
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											
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											
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>18,97</b>	<b>17,02</b>	<b>87,62</b>	<b>579,54</b>	<b>0,134</b>	<b>0,25</b>	<b>0,5</b>	<b>17,10</b>	<b>389,57</b>	<b>98,26</b>	<b>311,4</b>	<b>5,95</b>											





день

Присем пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)			Энергетиче с-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	8	9	10	11	12	13	14	15	
2	3	4	5	6	7																				
<b>Завтрак</b>																									
Икра кабачковая	60	1,02	5,28	4,62	70,08																				
Нюв из бройлер- выпеленка	90/150	16,1	13,6	22,3	276,0																				
Хлеб ржано-пшеничный	25	1,67	0,25	10,59	51																				
Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,80																				
Бутерброд с маслом	10/30	2,36	7,52	14,98	137,04																				
Сок в индивидуальной упаковке	1/200	0,6	-	27,6	112,80																				
<b>Итого:</b>	<b>765</b>	<b>25,33</b>	<b>29,33</b>	<b>108,43</b>	<b>798,72</b>	<b>0,054</b>	<b>0,4</b>	<b>0,479</b>	<b>12,08</b>	<b>242,45</b>	<b>99,1</b>	<b>333,26</b>	<b>8,82</b>												



День

Принем 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		
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Завтрак</b>															
Запеканка из творога с молоком стученным	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		
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		
Чай с сахаром	200/15	0,1	-	15	60,4	-	-	0,08	0,05	2,48	2,2	4,13	0,41		
Молоко свежее	200	0,8	0,8	19,6	90,0	-	0,06	0,60	32,0	32,0	18,0	22,0	1,2		
Конфета «Мореход»	1/50	1,5	8,0	14,40	135,60	-	-	-	-	-	-	-	-		
<b>Итого:</b>	<b>690</b>	<b>16,14</b>	<b>22,82</b>	<b>91,31</b>	<b>636,38</b>	<b>0,094</b>	<b>0,226</b>	<b>0,948</b>	<b>33,322</b>	<b>278,76</b>	<b>68,92</b>	<b>285,56</b>	<b>3,67</b>		



