УТВЕРЖДАЮ:
Директор МОУ СОШ № 2
с. Красный Октябрь
(город, село)
(подпись, 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

ДЕНЬ

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	B_1	B_2	С	Ca	Mg	P	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
	Икра свекольная	60	1,38	4,08	9,24	79,20	-	0,05	0,03	3,36	18,10	24	31,00	0,74
5	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
2	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
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,07	-	-	3,60	3,80	17,40	0,80
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	-	0,05	0,035	-	7,80	10,50	24,90	0,48
76	Чай с сахаром	200	0,1	-	15	60,4	-	-	-	0,05	2,48	2,2	4,13	0,41
	Шоколад молочный	1/20	1,62	6,66	10,7	109,22		0,1	-	-	90	18	215	11,7
	Йогурт молочный мдж 1,2 %	1/125	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**	**22,58**	**29,33**	**99**	**720,57**	**0,08**	**0,56**	**0,415**	**31,17**	**350,07**	**198,85**	**602,53**	**17,4**

день

-ы	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	B_1	B_2	С	Ca	Mg	P	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
0	**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
88	**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
03	**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
79	**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
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
	Зефир	**1/35**	1,02	5,43	9,63	48,78	-	0,01	0,03	21,0	55,6	7,35	39,0	0,07
	Итого:	**650**	**28,0**	**32,5**	**98,23**	**754,19**	**0,05**	**0,32**	**0,278**	**26,46**	**262,6**	**99,89**	**342,0**	**10,77**

день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		А	B_1	B_2	С	Ca	Mg	P	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак													
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
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
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
Чай с сахаром	**200**	0,1	-	15	60,4	-	-	0,08	0,05	2,48	2,2	4,13	0,41
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**

день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		А	B_1	B_2	С	Ca	Mg	P	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак													
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
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
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**

день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		А	B_1	B_2	С	Ca	Mg	P	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак													
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	**30**	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,054	0,024	-	10,5	14,1	27,40	0,51
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
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
Печенье	**40**	4,69	4,75	32,64	192,00	-	-	-	-	-	-	-	-
Бананы свежие	**191**	2,86	0,19	36,67	159,86	0,09	0,01	0,03	18,48	76,4	22,92	53,48	1,13
Итого:	**706**	**24,28**	**25,09**	**161,96**	**970,43**	**0,177**	**0,209**	**0,453**	**20,522**	**353,72**	**91,12**	**327,86**	**3,35**

день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		А	B_1	B_2	С	Ca	Mg	P	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак													
Минтай, тушенный 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
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
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
Чай с сахаром	**200/15**	0,1	-	15	60,4	-	-	-	0,05	2,48	2,2	4,13	0,41
Йогурт молочный мдж 1,2 %	**1/125**	1,6	1,2	12,5	67,2	0,01	0,03	0,15	0,6	124	15,0	95,0	0,1
Итого:	**725**	**20,10**	**22,76**	**82,39**	**614,86**	**0,06**	**0,35**	**0,39**	**20,89**	**235,77**	**147,09**	**352,93**	**3,88**

день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		А	B_1	B_2	С	Ca	Mg	P	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак													
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
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	**25**	1,67	0,25	10,59	51	-	0,09	-	-	4,5	4,75	21,75	1,0
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
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
Сок в индивидуальной упаковке	**1/200**	0,6	-	27,6	112,80	-	0,04	0,2	4,0	40	18,0	24,0	0,8
Итого:	**765**	**25,33**	**29,33**	**108,43**	**798,72**	**0,054**	**0,4**	**0,479**	**12,08**	**242,45**	**99,1**	**333,26**	**8,82**

день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		А	B_1	B_2	С	Ca	Mg	P	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак													
Капуста отварная с маслом	**60**	1,09	1,55	2,12	26,82	0,008	0,016	0,023	19,92	27,8	8,60	18,21	0,33
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
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**	1,66	0,25	10,58	51,00	-	0,056	0,020	-	8,75	4,75	20,75	0,40
Чай с сахаром	**200/15**	0,1	-	15	60,4	-	-	0,08	0,05	2,48	2,2	4,13	0,41
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:	**615**	**20,9**	**24,71**	**92,76**	**676,85**	**0,075**	**0,189**	**0,266**	**22,58**	**216,23**	**79,14**	**374,09**	**7,41**

ДЕНЬ

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		А	B_1	B_2	С	Ca	Mg	P	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак													
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
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
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
Конфета «Мореход»	**1/50**	1,5	8,0	14,40	135,60	-	-	-	-	-	-	-	-
Итого:	**690**	**16,14**	**22,82**	**91,31**	**636,38**	**0,094**	**0,226**	**0,948**	**33,322**	**278,76**	**68,92**	**285,56**	**3,67**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Б	Ж	У		А	B_1	B_2	С	Ca	Mg	P	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак													
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	**30**	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,05	0,02	-	10,5	14,1	27,40	0,51
Чай с сахаром	**200**	0,1	-	15	60,4	-	-	-	0,05	2,48	2,2	4,13	0,41
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**	1,8	0,96	17,68	86,40	-	-	-	-	-	-	-	-
Бананы свежие	**219**	3,28	0,22	42,05	183,30	0,11	0,01	0,04	21,2	87,6	26,28	61,32	1,3
Итого:	**744**	**18,89**	**16,71**	**145,89**	**809,15**	**0,23**	**0,185**	**0,18**	**22,36**	**376,08**	**84,18**	**310,33**	**3,44**

- ы	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетичес-кая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		A	B_1	B_2	C	Ca	Mg	P	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак														
ого: за 10 дней		6860	217,21	248,85	1065,27	7296,42	0,97	3,04	4,24	213,07	2772,63	1046,4	3541,54	75
еднедневное чение		686	21,72	24,89	106,53	729,64	0,097	0,30	0,424	21,31	277,26	104,64	354,15	7,5
отношение Б: Ж : У			1	1	4									