

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОУ СОШ № 2

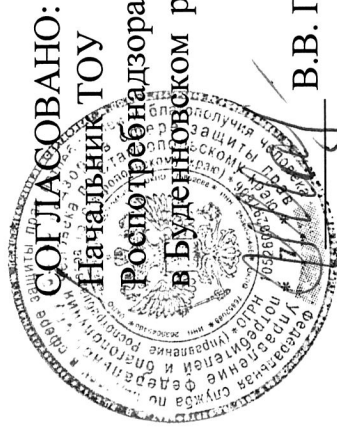
*С. Власова* *Власова*

(город село)

*Власова*

Подпись Ф.И.О.

2023 г.



В.В. Пронькин

2023 г.

## ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для образовательных учреждений

осенний сезон.

(возрастная категория от 7 до 11 лет)

УПРАВЛЕНИЕ 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 <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
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
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
	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
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	-	15	60,4	-	-	-	0,05	2,48	2,2	4,13	0,41
	Йогурт молочный млж 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:	690	20,96	22,67	88,3	611,35	0,08	0,46	0,415	31,17	260,07	180,85	387,53	5,7

2 ДЕНЬ

№ Рецензуры	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		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<b>Завтрак</b>															
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		
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		
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,67	0,25	10,59	51	-	0,09	-	-	4,5	4,75	21,75	1,0		
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		
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		
	<b>Итого:</b>	<b>615</b>	<b>26,94</b>	<b>27,06</b>	<b>88,6</b>	<b>705,41</b>	<b>0,054</b>	<b>0,305</b>	<b>0,248</b>	<b>5,462</b>	<b>206,99</b>	<b>92,54</b>	<b>303,03</b>	<b>10,7</b>		

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 <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
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
	<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>

4 день

№ Рег. номер блюда	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетичес- кая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
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
8/824	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
109	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
176	Чай с сахаром	200	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
	<b>Итого:</b>	<b>615</b>	<b>22,02</b>	<b>28,58</b>	<b>97,68</b>	<b>735,73</b>	<b>0,02</b>	<b>0,35</b>	<b>0,33</b>	<b>6,59</b>	<b>67,38</b>	<b>79,85</b>	<b>301,58</b>	<b>10,31</b>

5 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	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
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
176	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
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
	Печенье	40	4,69	4,75	32,64	2192,0	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого:</b>	<b>525</b>	<b>18,5</b>	<b>20,28</b>	<b>118,8</b>	<b>2731,45</b>	<b>0,12</b>	<b>0,175</b>	<b>0,14</b>	<b>1,16</b>	<b>288,48</b>	<b>57,9</b>	<b>249,01</b>	<b>2,14</b>

№ Рег. вен. туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетичес- 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
1	2	3				7																			
<b>Завтрак</b>																									
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											
302	Гаршир шоре 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											
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											
	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											
<b>Итого:</b>			<b>20,10</b>	<b>22,76</b>	<b>82,39</b>	<b>614,86</b>	<b>0,06</b>	<b>0,35</b>	<b>0,39</b>	<b>20,89</b>	<b>235,77</b>	<b>147,09</b>	<b>352,93</b>	<b>3,88</b>											

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 <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Ca	Mg	P	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	<b>Завтрак</b>															
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		
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		
	Хлеб ржано-пшеничный	25	1,67	0,25	10,59	51	-	0,09	-	-	4,5	4,75	21,75	1,0		
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		
	<b>Итого:</b>	<b>565</b>	<b>24,73</b>	<b>29,33</b>	<b>80,83</b>	<b>685,92</b>	<b>0,054</b>	<b>0,36</b>	<b>0,279</b>	<b>8,082</b>	<b>202,45</b>	<b>81,1</b>	<b>309,26</b>	<b>8,02</b>		



8 ДЕНЬ

№ п/п	Пример 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	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1	2	3	4	5	6	7																				
<b>Завтрак</b>																										
223	Запеканка из творога с молоком ступенным	150/50	11,38	6,5	27,33	213,34																				
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,36	7,52	14,98	137,04																				
3/6	Чай с сахаром	200/15	0,1	-	15	60,4																				
3/8	Яблоко свежее	200	0,8	0,8	19,6	90,0																				
<b>Итого:</b>																										
		640	14,64	14,82	76,91	500,78	0,09	0,23	0,95	33,32	278,76	68,92	285,56	3,67												



Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетичес- кая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C	Ca	Mg	P	Fe		
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>Завтрак</b>															
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		
Каша 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		
<b>Печенье</b>	40	4,69	4,75	32,64	192,00	-	-	-	-	-	-	-	-		
<b>Итого:</b>	<b>515</b>	<b>21,42</b>	<b>24,9</b>	<b>125,29</b>	<b>810,57</b>	<b>0,087</b>	<b>0,199</b>	<b>0,423</b>	<b>2,042</b>	<b>277,32</b>	<b>68,2</b>	<b>274,38</b>	<b>2,22</b>		