

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОУ СОШ № 15
села Преображенского

Р.В. Страшко



20 ____ г.

СОГЛАСОВАНО:

Начальник межрайонного ТО
Управления Роспотребнадзора
по СК № 2

В.В. Пронькин



20 ____ г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для образовательных учреждений

на осенне-зимний сезон.

(бесплатное, платное)

(возрастная категория 12 лет и старше)

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 ₁	В ₂	С	Са	Mg	P	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
210	Омлет натуральный	160	15,89	23,68	16,84	344,01	0,57	0,11	0,36		128,91	30,08	257,58	3,92		
50	Икра кабачковая	70	1,11	5,75	5,03	76,31		0,04	0,06	4,36	22,33	19,06	36,47	3,81		
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	47,46		0,035	0,3		5,2	7	16,6	0,32		
	Хлеб ржано- пшеничный	20	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,07	-	-	3,60	3,80	17,40	0,80		
376	Чай с сахаром	200	0,1	-	15,0	60,4	-	-	-	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	0,06	0,042	10,2	10,8	27,9	0,50		
	Итого:	510	22,98	37,43	74,49	726,42	0,57	0,30	0,78	4,45	172,72	72,94	360,08	9,76		
	Обед															
102	Суп картофельный с горохом	250	5,08	5,35	23,85	163,87	-	0,03	0,042	6,25	47,5	17,5	48	2,25		
234/ 824	Котлета из минтая с соусом красным основным	100/50	15,28	12,3	15,6	234,22	0,06	0,15	5,75	2,1	16	39,39	203,52	0,8		
312	Каша вязкая рисовая	180	2,7	5,53	29,7	179,37	0,03	0,03	0,81	-	10,44	7,72	73,13	0,47		
70	Огурцы консервированные	60	0,48	0,12	1,92	10,8	-	0,02	0,14	6	30	12	24	1,44		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19		0,048	0,45		7,8	10,5	24,9	0,48		
	Хлеб ржано- пшеничный	20	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,07	-	-	3,60	3,80	17,40	0,80		
349	Компот из сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6	-	-	-	0,05	2,48	2,2	4,13	0,41		
	Итого:	890	27,9	23,87	120,5	808,25	0,09	0,35	7,19	14,4	117,82	93,11	395,08	6,65		
	Итого за день:	1400	50,88	61,30	194,99	1534,67	0,66	0,65	7,97	18,85	290,54	166,05	755,16	16,41		

3 день

№ Ре-цеп-туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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																
290/824	Цыпленок-бройлер, тушеный в соусе красном	100/50	21,81	24,59	5,30	329,75	0,05	0,06	0,09	1,80	47,80	23,85	207,4	1,70		
304	Рис отварной	180	4,51	7,32	49,68	282,64	0,018	0,17	0,13	-	10,44	7,72	73,12	0,47		
70	Огурцы консервированные	60	0,48	0,12	1,92	10,80	-	0,02	0,02	6,00	30,00	12,00	24,00	1,44		
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	47,46		0,035	0,3		5,2	7	16,6	0,32		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,07	-	-	3,60	3,80	17,40	0,80		
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		
	Итого:	630	34,08	35,71	106,28	882,65	0,09	0,39	0,82	8,8	219,16	71,97	423,52	5,36		
Обед																
101	Суп картофельный с перловой крупой	250	2,55	2,78	24,48	133,14	0,025	0,06	1	8,25	25,9	26,5	115	1,01		
268/824	Биточек из говядины с соусом красным основным	100/50	15,46	12,6	26,13	279,75	0,01	0,14	0,04	2,5	15,31	23	173,74	3,09		
303	Гарнир каша вязкая гречневая	180	5,49	6,55	29,7	199,71	0,02	0,19	1,84	-	29,77	38,3	131,04	2,93		
321	Капуста тушеная	100	2,08	2,68	13,4	86,03		0,02	0,03	17,1	58	20	52,3	0,8		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19		0,048	0,45		7,8	10,5	24,9	0,48		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,07	-	-	3,60	3,80	17,40	0,80		
349	Компот из сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6	-	-	-	0,05	2,48	2,2	4,13	0,41		
	Итого:	930	29,94	25,18	143,14	918,62	0,06	0,53	3,36	27,9	142,86	124,3	518,51	9,52		
	Итого за день:	1560	64,02	60,89	249,42	1801,27	0,15	0,92	4,18	36,7	362,02	196,27	942,03	14,88		

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	B ₁	B ₂	С	Са	Mg	P	Fe									
															4	5	6	8	9	10	11	12	13
1	2	3				7																	
	Завтрак																						
234/ 824	Котлета из минтая с соусом красным основным	100/50	15,28	12,30	15,60	234,22	0,05	0,14	5,18	2,40	19,54	48,90	183,1	1,02									
303	Гарнир каша вязкая пшениная	180	5,02	6,01	28,73	189,10	0,025	0,14	0,02	-	13,16	35,87	102,6	1,18									
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 пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	47,46		0,035	0,3		5,2	7	16,6	0,32									
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,0	0,3	12,7	61,2		0,07	-	-	3,60	3,80	17,40	0,80									
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:	630	24,94	24,07	86,59	662,46	0,08	0,42	5,63	6,45	64,48	115,2	357,4	7,23									
	Обед																						
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,28	3,94	9,2	77,38	-	0,03	0,04	17,6	40	17,4	38,1	0,6									
279/ 824	Тефтели из говядины с соусом красным основным	100/50	15,28	22,14	17,93	332,04	0,01	0,06	0,08	4,44	29,94	30,3	84,8	1,36									
312	Гарнир макаронные изделия отварные	180	6,43	5,81	34,3	215,21	0,04	0,23	2,04	-	14,4	21,6	104,4	1,88									
75	Икра свекольная	100	2,3	6,8	15,4	132		0,08	0,05	5,6	30,17	40	51,67	1,23									
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19		0,048	0,45		7,8	10,5	24,9	0,48									
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,0	0,3	12,7	61,2		0,07	-	-	3,60	3,80	17,40	0,80									
948	Кисель из сока	200	0,57	0,06	30,20	123,60		0,01	0,01	1,09	15,70	3,36	16,31	0,37									
	Итого:	930	29,22	36,6	128,48	959,82	0,05	0,50	2,65	26,4	129,5	110,9	316,9	6,23									
	Итого за день:	1560	54,16	60,67	215,07	1622,28	0,13	0,92	8,28	32,9	194,0	226,2	674,3	13,46									

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	В ₂	С	Са	Mg	P	Fe		
															4	5
1	2	3	28,56	8,89	42,84	7	0,10	0,09	0,68	0,72	238,81	43,76	307,0	1,50		
	Завтрак															
222	Пудинг из творога со сметаной	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		
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	170	0,68	0,68	16,66	76,5	0	0,05	0,51	27,2	27,2	15,3	18,7	1,02		
	Итого:	610	35,36	20,29	101,22	729,91	0,12	0,22	1,53	28,96	398,33	87,46	438,6	3,65		
	Обед															
101	Суп каргофельный с пшенной крупой	250	2,2	2,83	20,58	116,6	0,025	0,06	1	7,75	32,5	34,28	115	1,25		
274	Зразя, рубленая из говядины с соусом красным основным	100/50	13,36	17,74	18,33	286,42	0,03	0,13	0,08	5,1	30,5	32,4	126,4	1,6		
312	Каша вязкая пшеничная	180	5,02	6,65	31,41	199,6	0,038	0,29	0,16	-	20,9	24,69	51,37	2,6		
70	Огурцы консервированные	60	0,48	0,12	1,92	10,80	-	0,02	0,02	6,00	30,00	12,00	24,00	1,44		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19		0,048	0,45		7,8	10,5	24,9	0,48		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,07	-	-	3,60	3,80	17,40	0,80		
349	Компот из сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6	-	-	-	0,05	2,48	2,2	4,13	0,41		
	Итого:	890	25,42	27,91	121,67	833,41	0,09	0,62	1,71	18,90	127,78	119,87	363,20	5,98		
	Итого за день:	1500	60,78	48,2	222,89	1563,32	0,22	0,84	3,24	47,86	526,11	207,33	801,8	9,63		

6 день

№ Ре-цеп-туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		А	В ₁	В ₂	С	Са	Mg	P	Fe					
															4	5	6	8	9
1	2	3				7													
Завтрак																			
210	Омлет натуральный	160	15,89	23,68	16,84	344,01	0,57	0,11	0,36		128,91	30,08	257,58						
50	Икра кабачковая	70	1,19	6,16	5,39	81,76		0,04	0,06	4,67	23,92	20,42	39,08						
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						
376	Чай с сахаром	200	0,1	-	15	60,4	-	-	-	0,05	2,48	2,2	4,13						
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	47,46		0,035	0,3		5,2	7	16,6						
	Хлеб ржано-	20	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,07	-	-	3,60	3,80	17,40						
	Итого:	510	23,06	37,84	74,85	731,87	0,57	0,30	0,78	4,76	174,31	74,3	362,69	10,0					
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
234/824	Биточек из минтая с соусом красным основ	100/50	15,28	12,3	15,6	234,22	0,06	0,15	0,05	2,1	16	39,39	203,52						0,8
312	Гарнир пюре картофельное	180	3,74	6,12	22,28	159,19	0,04	0,17	0,13	21,36	44,58	28,19	99						0,98
306	Горошек зеленый консервированный	60	1,92	0,12	3,9	24,36	-	0,05	0,035	5	10	10	31						0,35
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19		0,048	0,45		7,8	10,5	24,9						0,48
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,07	-	-	3,60	3,80	17,40						0,80
349	Компот из сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6	-	0,09	-	2,25	17	9	12						2,2
	Итого:	890	27,82	22,8	106,6	742,61	0,13	0,70	1,58	66,01	144,48	154,25	441,22	6,91					
	Итого за день:	1400	50,88	60,64	181,45	1474,48	0,70	1,00	2,36	70,77	318,79	228,55	803,91	16,9					

№ Ре-цеп-туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		А	В ₁	В ₂	С	Са	Мg	Р	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
	Завтрак															
268/82 4	Шницель из говядины с соусом красным основным	100/50	15,46	12,60	26,13	279,75	0,01	0,14	0,04	2,50	15,31	23,00	173,74	3,09		
303	Гарнир каша вязкая гречневая	180	5,49	6,55	29,7	199,71	0,02	0,19	1,84	-	29,77	38,30	131,04	2,93		
70	Огурцы консервированные	60	0,48	0,12	1,92	10,80	-	0,02	0,04	5,00	25,0	10,0	20,0	1,2		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,04	0,04	0,45	-	7,8	10,5	24,9	0,48		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,07	-	-	3,60	3,80	17,40	0,80		
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,80	-	0,03	0,38	1,02	130,8	13,17	45,58	0,22		
	Итого:	640	29,29	22,52	113,7	774,45	0,03	0,50	2,75	8,52	212,2	98,77	412,66	8,72		
	Обед															
101	Суп каргофельный с пшенной крупой	250	2,2	2,83	20,58	116,60	0,025	0,06	1,0	7,75	32,5	34,28	115,0	1,25		
288/82 4	Птица отварная с соусом красным основным	100/50	21,12	18,67	4,36	269,95	0,05	0,06	0,07	3,5	20,04	24,24	83,0	2,85		
303	Гарнир каша вязкая перловая	180	5,496	6,552	29,7	199,752	0,02	0,19	1,84	-	29,77	38,30	131,04	2,93		
75	Икра свекольная	100	2,3	6,8	15,4	132		0,08	0,05	5,6	30,17	40	51,67	1,23		
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	0,04	0,04	0,45	-	7,8	10,5	24,9	0,48		
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,07	-	-	3,60	3,80	17,40	0,80		
349	Компот из сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6	-	-	-	0,05	2,48	2,2	4,13	0,41		
338	Яблоко свежее	180	0,72	0,72	17,64	81		0,05	0,54	28,8	28,8	16,2	19,8	1,08		
	Итого:	1110	36,20	36,14	137,11	1019,29	0,10	0,56	3,95	45,7	155,1	169,5	446,94	11,03		
	Итого за день:	1750	65,49	58,66	250,81	1793,74	0,13	1,06	6,7	54,22	367,4	268,2	859,6	19,75		

8 день

с.№ 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											
															4	5	6	8	9	10	11	12	13	14	15
1	2	3				7																			
	Завтрак																								
294/ 824	Котлета из филе бройлера- цыпленка с соусом красн.	100/50	17,4	19,8	20	327,80	0,01	0,01	0,14				21,71	26,14	158,00										2,07
309	Гарнир макаронные изделия отварные	180	6,43	5,81	34,3	215,21	0,012	0,04	0,03				14,4	21,6	65,0										1,90
50	Икра кабачковая	60	1,02	5,28	4,62	70,08	-	0,03	0,05				20,5	17,5	33,5										3,5
376	Чай с молоком	200	1,4	1,6	17,7	90,8	0,01	0,015	0,09				63,27	9,2	49,62										0,51
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19		0,048	0,45				7,8	10,5	24,9										0,48
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,07	-				3,60	3,80	17,40										0,80
	Итого:	640	30,53	33,06	104,23	836,28	0,03	0,21	0,76	4,55	131,28	88,74	348,42	9,26											
	Обед																								
102	Суп картофельный с горохом	250	5,08	5,35	23,85	163,87	-	0,31	0,25				47,5	37,5	48										2,25
279/ 824	Тефтели из говядины с соусом красным основным	100/50	15,28	22,14	17,93	332,04	0,01	0,06	0,08				29,94	30,3	84,8										1,36
303	Гарнир каша вязкая пшеничная	180	5,02	5,65	31,4	196,53	0,02	0,12	0,58				20,9	24,68	106,8										2,63
321	Капуста тушеная	60	1,25	1,61	8,04	51,62	-	0,01	0,12				34,8	12	32,48										0,48
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19		0,048	0,45				7,8	10,5	24,9										0,48
	Хлеб ржано-пшеничный	20	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,07	-				3,60	3,80	17,40										0,80
948	Кисель из сока	200	0,57	0,06	30,20	123,60		0,01	0,01				15,70	3,36	16,31										0,37
	Итого:	890	31,48	35,38	139,03	1000,05	0,03	0,63	1,49	22,04	160,24	122,14	330,69	8,37											
	Итого за день:	1530	62,01	68,44	243,26	1836,33	0,06	0,84	2,25	26,59	291,52	210,88	679,11	17,63											

9 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	Мg	Р	Fe				
			4	5	6		8	9	10	11	12	13	14	15				
1	2	3				7												
	Завтрак																	
268/ 824	Шницель из говядины с соусом красным основн	100/50	15,46	12,60	26,13	279,75	0,01	0,14	0,04	2,50	15,31	23,00	173,74	3,09				
303	Гарнир каша вязкая пшениая	180	5,02	5,65	31,4	196,53	0,02	0,12	0,08	-	20,90	24,68	106,8	2,63				
316	Морковь, припущенная с маслом	60	0,90	4,02	6,24	64,80	-	0,01	0,023	1,4	14,28	19,2	24,58	0,37				
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	47,46	-	0,04	0,01	-	5,20	7,00	16,60	0,32				
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	-	0,048	0,45	-	7,8	10,5	24,9	0,48				
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:	640	25,28	22,72	103,62	720,13	0,03	0,36	0,68	3,95	65,97	86,58	350,75	7,3				
	Обед																	
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,28	3,94	9,20	77,38	-	0,06	0,05	17,6	40,0	27,40	38,1	0,6				
229	Минтай, тушеный в томате с овощами	100/100	18,20	9,6	9,6	197,60	0,02	0,35	0,09	9,04	51,44	81,50	216,00	1,54				
12	Гарнир пюре картофельное	180	3,74	6,12	22,28	159,19	0,04	0,17	0,13	21,36	44,58	28,19	99,00	0,98				
70	Огурцы консервированные	60	0,48	0,12	1,92	10,80	-	0,02	0,02	6,00	30,00	12,00	24,00	1,44				
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	-	0,048	0,45	-	7,8	10,5	24,9	0,48				
	Хлеб ржано-	20	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,07	-	-	3,60	3,80	17,40	0,80				
19	Компот из сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6	-	0,09	-	2,25	17,0	9,0	12,0	2,20				
	Итого:	940	28,06	20,35	92,43	664,96	0,06	0,81	0,74	56,25	194,42	172,39	431,4	8,04				
	Итого за день:	1580	53,34	43,07	196,05	1385,09	0,09	1,17	1,42	60,2	260,39	258,97	782,15	15,34				

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У		А	В ₁	РР	С	Са	Mg	P	Fe		
														Б	Ж
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
Завтрак															
того: за 10 дней	6060	290,89	279,89	988,82	7637,93	1,65	3,45	17,81	106,26	2051,02	891,83	3876,96	72,81		
среднедневное значение	606	29,09	27,99	98,88	763,79	0,17	0,35	1,78	10,63	205,10	89,18	387,70	7,28		
отношение Б: Ж: У	1	1	1	4											
Обед															
того: за 10 дней	9430	296,75	296,78	1278,07	8963,62	0,77	5,74	31,38	360,25	1456,82	1352,19	4138,19	82,66		
среднедневное значение	943	29,68	29,68	127,81	896,36	0,08	0,57	3,14	36,03	145,68	135,22	413,82	8,27		
отношение Б: Ж: У	1	1	1	4											
того: за 10 дней (завтрак и обед)	15490	587,64	576,67	2266,89	16601,6	2,43	9,19	49,19	466,51	3507,84	2244,02	8015,15	155,47		
среднедневное значение	1549	58,76	57,67	226,69	1660,16	0,24	0,92	4,92	46,65	350,78	224,40	801,52	15,55		
отношение Б: Ж: У	1	1	1	4											

Прошито, пронумеровано,
скреплено подписью и печатью

14 / четырнадцать ЛИСТОВ

Директор МОУ СОШ №15

с. Преображенского  Р.В. Страшко

дата заверения « » 20 г.

