

УТВЕРЖДАЮ:  
СОГЛАСОВАНО:

Директор МОУ СОШ № 16 \_\_\_\_\_

*С. Магдоева*  
\_\_\_\_\_ (город, село)  
МОУ  
СОШ №16  
с. Толузловского  
\_\_\_\_\_ Магдоева С.В.  
\_\_\_\_\_ (подпись, Ф.И.О.)

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

Начальник ТОУ

Роспотребнадзора по СК

в Буденновском районе

*В.В. Пронькин*  
\_\_\_\_\_ В.В. Пронькин

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2023 г.

## ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для образовательных учреждений

(бесплатное возрастная категория 8-12 лет)

**ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АБМР**

1 день

№ Ре- цеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетичес- кая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			(г)	Б	Ж		У	А	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Mg	P
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
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
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,36	7,52	14,98	137,04	0,004	0,046	0,032	0,042	10,2	10,8	27,9	0,50
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,07	-	-	3,60	3,80	17,40	0,80
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	-	15	60,4	-	-	-	0,05	2,48	2,2	4,13	0,41
	Йогурт молочный мдж 1,2 %	1/100	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>675</b>	<b>21,04</b>	<b>29,92</b>	<b>88,37</b>	<b>677,20</b>	<b>0,08</b>	<b>0,46</b>	<b>0,41</b>	<b>31,21</b>	<b>262,47</b>	<b>181,15</b>	<b>390,53</b>	<b>5,72</b>

2 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	Р	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
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
	<b>Итого:</b>	<b>625</b>	<b>30,35</b>	<b>27,87</b>	<b>88,57</b>	<b>726,22</b>	<b>0,11</b>	<b>0,32</b>	<b>0,26</b>	<b>5,53</b>	<b>337,79</b>	<b>97,64</b>	<b>358,53</b>	<b>10,84</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

№ с- го- ры	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
	<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
809	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
376	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

№ Ре- цеп- тур ы	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
	<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
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,05	0,02	-	10,5	14,1	27,40	0,51
176	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	50	5,86	5,94	40,80	240,0	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого:</b>	<b>535</b>	<b>19,67</b>	<b>21,47</b>	<b>126,96</b>	<b>779,45</b>	<b>0,12</b>	<b>0,18</b>	<b>0,14</b>	<b>1,16</b>	<b>288,48</b>	<b>57,90</b>	<b>249,01</b>	<b>2,14</b>

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 <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<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
312	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
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 %	1/100	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>700</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	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
50	<b>Икра кабачковая</b>	<b>60</b>	1,02	5,28	4,62	70,08	-	0,03	0,05	4,0	20,5	17,5	33,5	3,5
291	<b>Плов из бройлер- цыпленка</b>	<b>90/150</b>	16,1	13,6	22,3	276,0	0,05	0,16	0,17	3,02	36,40	34,88	180,53	2,80
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>29</b>	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,054	0,024	-	10,5	14,1	27,40	0,51
379	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	<b>200</b>	3,58	2,68	28,34	151,80	-	0,034	0,021	1,02	130,85	13,17	45,58	0,22
1	<b>Бутерброд с маслом</b>	<b>10/30</b>	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>570</b>	<b>25,06</b>	<b>29,38</b>	<b>82,94</b>	<b>696,12</b>	<b>0,054</b>	<b>0,324</b>	<b>0,303</b>	<b>8,082</b>	<b>208,45</b>	<b>90,45</b>	<b>314,91</b>	<b>7,53</b>

8



8 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
	<b>Завтрак</b>													
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	<b>150/50</b>	11,38	6,5	27,33	213,34	0,09	0,12	0,23	1,23	234,08	37,92	231,53	1,56
1	Бутерброд с маслом	<b>10/30</b>	2,36	7,52	14,98	137,04	0,004	0,046	0,038	0,042	10,2	10,8	27,9	0,50
383	Какао с молоком	<b>200</b>	3,76	3,20	26,74	150,80	0,02	0,034	0,042	1,0	122,12	17,6	85	0,63
338	Яблоко свежее	<b>200</b>	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>18,30</b>	<b>18,02</b>	<b>88,65</b>	<b>591,18</b>	<b>0,11</b>	<b>0,26</b>	<b>0,91</b>	<b>34,27</b>	<b>398,40</b>	<b>84,32</b>	<b>366,43</b>	<b>3,89</b>

9 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	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
306	Горошек зеленый консервированный	60	1,92	0,12	3,9	24,36	-	0,05	0,035	5,00	10,00	10,00	21,00	0,35
268/824	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
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	1,66	0,25	10,58	51,00	-	0,056	0,020	-	8,75	4,75	20,75	0,40
376	Чай с сахаром	200/15	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	0,06	0,06	0,073	0,11	141	15,9	83,4	0,64
	<b>Итого:</b>	<b>615</b>	<b>21,73</b>	<b>23,28</b>	<b>94,54</b>	<b>674,39</b>	<b>0,067</b>	<b>0,223</b>	<b>0,278</b>	<b>7,66</b>	<b>198,43</b>	<b>80,54</b>	<b>376,88</b>	<b>7,43</b>

10 день

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и	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	Р	Fe
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
73	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
82	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
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	192,00	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого:</b>	<b>525</b>	<b>24,83</b>	<b>25,71</b>	<b>125,26</b>	<b>831,38</b>	<b>0,14</b>	<b>0,21</b>	<b>0,43</b>	<b>2,11</b>	<b>408,12</b>	<b>73,30</b>	<b>329,88</b>	<b>2,36</b>

11

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	Р	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

### Завтрак

Итого: за 10 дней	6140	222,07	244,01	962,98	6906,07	0,895	2,927	3,951	134,602	2794,86	990,5	3352,08	60,05
Ежедневное значение	614	22,21	24,40	96,30	690,61	0,09	0,29	0,40	13,46	279,49	99,05	335,21	6,01
отношение Б: Ж : У		1	1	4									

### Обед

Итого: за 10 дней	9215	247,22	225,29	1144,63	7565,43	0,824	4,599	13,216	365,19	2056,27	1389,6	3913,88	94,98
Ежедневное значение	921,50	24,72	22,53	114,46	756,54	0,08	0,46	1,32	36,52	205,63	138,96	391,39	9,50
отношение Б: Ж : У		1	1	4									