

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОУ СОШ № 16

Степановского
(город, село)

Магдлова Т.В.
(подпись, Ф.И.О.)

« » 2025 г.

СОГЛАСОВАНО:

Начальник межрайонного ТО
Управления Роспотребнадзора
по СК № 2

В.В. Пронькин

« » 2025 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для образовательных учреждений
на осенне-зимний сезон.

1-4 классы

(возрастная категория от 7 до 11 лет)

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АБМО

1 день

№ Ре- цеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетичес- кая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Пищевые вещества				Витамины				Минеральные				
			Б	Ж (г)	У		А	В ₁ (мг)	В ₂ (мг)	С	Са	Мг вещества (мг)	Р 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	-	0,034	0,038	1,02	130,85	13,17	45,58	0,22	
	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	
	Итого:	565	19,36	21,47	75,8	544,15	0,07	0,39	0,30	31,59	263,32	175,22	320,71	5,02	

2

2 день

№ Ре- цеп- тура	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		
			Б	Ж	У
1	2	3	4	5	6
	Завтрак				
50	Икра кабачковая	60	1,02	5,28	4,62
294/ 824	Котлета из филе бройлера-цыпленка с соусом красн.	90/50	14,38	13,19	18,0
303	Каша вязкая пшеничная	150	4,18	4,71	26,17
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,3	12,7
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34
	Итого:	610	27,44	26,43	104,74

Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	А	В ₁	В ₂	С	Са	Mg	Р	Fe
7	8	9	10	11	12	13	14	15
70,08	-	0,03	0,05	4,0	20,5	17,5	33,5	3,5
248,23	0,01	0,01	0,13	1,86	18,72	23,3	142,2	1,51
163,79		0,045	0,06	-	20,90	24,69	91,30	2,63
61,2	-	0,034	0,038	1,02	130,85	13,17	45,58	0,22
71,19	-	0,05	0,035	-	7,80	10,50	24,90	0,48
151,80	-	0,034	0,038	1,02	130,85	13,17	45,58	0,22
766,29	0,01	0,20	0,35	7,9	329,62	102,33	383,06	8,56

Удень

№ 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	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
222	Пудинг из творога с молоком сгущенным	150/30	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	150	0,6	0,6	14,7	67,5		0,05	0,45	24	24	13,5	16,5	0,9
	Итого:	570	18,97	17,02	87,62	580,44	0,13	0,25	0,92	26,10	389,57	98,26	311,4	3,55

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			(г)	Б	Ж		У	А	В ₁	В ₂	С	Са	Mg	P
	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
24	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
99	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	20	1,33	0,2	8,47	40,8		0,07			3,6	3,8	17,4	0,8
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	47,46		0,03	0,02		5,2	7	16,6	0,32
76	Чай с сахаром	200	0,1	-	15	60,4	-	-	0,08	0,05	2,48	2,2	4,13	0,41
	Итого:	590	20,84	21,19	90,52	635,95	0,02	0,31	0,30	6,55	61,48	75,1	285,93	9,93

5 день

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	Р	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
Завтрак													
3 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
6 Чай с сахаром	200	0,1	-	15	60,4	-	-	-	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
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
Итого:	545	10	15,62	85,99	524,64	0,07	0,14	0,28	1,69	271,18	53,7	261,11	1,59

Р. №	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													
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 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
	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
	Итого:	590	18,42	14,31	69,82	481,81	0,05	0,32	0,25	20,25	109,37	131,79	254,93	3,76

№ По- сле- дня	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 ₁	В ₂	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
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
101	Плов из бройлер- шашлык	90/150	16,1	17,6	28,3	336,0	0,05	0,16	0,17	3,02	36,40	34,88	180,53	2,80
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,33	0,2	8,47	40,8		0,07			3,6	3,8	17,4	0,8
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	47,46		0,03	0,02		5,2	7	16,6	0,32
179	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
	Итого:	540	23,55	25,94	79,67	646,14	0,05	0,32	0,26	8,04	196,55	76,35	293,61	7,64

В день

	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
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
23	Запеканка из творога с молоком стуженным	150/30	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
6	Чай с сахаром	200/15	0,1	-	15	60,4	-	-	0,08	0,05	2,48	2,2	4,13	0,41
10	Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	67,5		0,05	0,45	24	24	13,5	16,5	0,9
	Итого:	570	14,44	14,62	72,01	478,28	0,09	0,21	0,80	25,32	270,76	64,42	280,06	3,37

9 день

№ п/п	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	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
301	Капуста тушеная	60	1,25	1,61	8,04	51,62	-	0,012	0,018	10,26	34,8	12	31,38	0,48
302	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	1,67	0,25	10,58	51,00		0,04	0,02		8,75	11,75	22,83	0,43
	Хлеб пшеничный	20	1,52	0,18	9,94	47,46		0,03	0,02		5,2	7	16,6	0,32
376	Чай с сахаром	200/15	0,1		15	60,4	-	-	0,08	0,05	2,48	2,2	4,13	0,41
	Итого:	595	20,23	17,43	93,64	612,07	0,01	0,14	0,20	12,81	87,43	80,64	322,54	7,27

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г)		
		Б	Ж	У
2	3	4	5	6
Завтрак				
Каша вязкая молочная гречневая с маслом	200/5	8,61	9,13	38,23
Хлеб ржано- пшеничный	30	2,0	0,3	12,7
Какао с молоком	200	3,76	3,20	26,74
Бутерброд с маслом	10/30	2,36	7,52	14,98
Йогурт молочный адж 1,2 %	1/100	1,6	1,2	12,5
Итого:	575	18,33	21,4	105

Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	A	B ₁	B ₂	C	Ca	Mg	P	Fe
7	8	9	10	11	12	13	14	15
269,53	0,063	0,065	0,081	1,00	134,5	25,70	134,08	0,58
61,2	-	0,054	0,024	-	10,5	14,1	27,40	0,51
150,80	0,02	0,034	0,28	1,0	122,12	17,6	85	0,63
137,04	0,004	0,046	0,038	0,042	10,2	10,8	27,9	0,50
67,2	0,01	0,03	0,15	0,6	124	15,0	95,0	0,1
686	0,1	0,23	0,57	2,6	401	83,2	369	2,32

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

Завтрак

кол за 10 дней	5750	191,58	195,43	864,81	5955,77	0,6	2,51	4,23	142,85	2380,28	941,01	3082,35	53,01
ежедневное количество	575	19,16	19,54	86,48	595,58	0,06	0,25	0,42	14,29	238,03	94,10	308,24	5,30
соотношение Б: Ж: У		1	1	4									

Обед

кол за 10 дней	8590	246,88	233,37	1001,59	7896,03	0,55	4,14	17,73	360,63	1508,98	1247,08	3642,29	84,26
ежедневное количество	859	24,69	23,34	100,16	789,60	0,06	0,41	1,77	36,06	150,90	124,71	364,23	8,43
соотношение Б: Ж: У		1	1	4									

Прошнуровано, пронумеровано и
скреплено печатью

Всего Двадцать

(12) ЛИСТОВ.

Директор школы:

Гладкова Т.В.

