

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОУ СОШ № 16

*С. М. Мухоморова*  
(город, село)

*Мухоморова С. М.*  
СОШ № 16  
г. Томульцовского  
(подпись, Ф.И.О.)

« \_\_\_\_\_ 2025 г.



СОГЛАСОВАНО:

Начальник межрайонного ГО  
Управления Роспотребнадзора  
по СК № 2

*В.В. Пронькин*  
« \_\_\_\_\_ 2025г



## ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для образовательных учреждений  
на осенне-зимний сезон.

(возрастная категория 12 лет и старше)

Для детей участников СВО

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АБМО

	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
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
10	Омлет натуральный	106	10,51	13,87	11,14	211,43	0,38	0,07	0,24	-	84,8	19,85	170,65	2,29
40	Паста кабачковая	100	1,70	8,8	7,70	116,8	-	0,06	-	8,0	41,0	35,0	67,0	7,0
	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	30	2,28	0,27	14,91	71,2	0,004	0,05	0,03	0,04	10,2	10,8	27,9	0,5
76	Чай с сахаром	200	0,1	-	15,0	60,4	-	-	-	0,05	2,48	2,2	4,13	0,41
38	Яблоко свежее	160	0,64	0,64	15,68	72		0,05	0,48	25,6	25,6	14,4	17,6	0,96
	<b>Итого:</b>	<b>621</b>	<b>16,9</b>	<b>23,83</b>	<b>75,01</b>	<b>582,83</b>	<b>0,39</b>	<b>0,27</b>	<b>0,77</b>	<b>33,69</b>	<b>172,83</b>	<b>94</b>	<b>310,11</b>	<b>11,59</b>
	<b>Обед</b>													
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	Котлета из филе минтая с соусом красным	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
321	Капуста тушеная	100	2,08	2,68	13,40	86,03	-	0,02	0,20	17,1	58,0	20,0	54,13	0,8
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,33	0,2	8,46	40,8	-	0,07	-	-	3,6	3,8	17,4	0,8
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,2	0,004	0,046	0,032	0,042	10,2	10,8	27,9	0,5
349	Компот из сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6	-	-	-	0,05	2,48	2,2	4,13	0,41
338	Яблоко свежее	150	0,6	0,6	14,7	67,5		0,05	0,45	24	24	13,5	16,5	0,9
	<b>Итого:</b>	<b>1080</b>	<b>29,43</b>	<b>26,93</b>	<b>142,44</b>	<b>930,59</b>	<b>0,09</b>	<b>0,39</b>	<b>7,28</b>	<b>49,54</b>	<b>172,22</b>	<b>114,91</b>	<b>444,71</b>	<b>6,93</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1701</b>	<b>46,33</b>	<b>50,76</b>	<b>217,45</b>	<b>1513,42</b>	<b>0,48</b>	<b>0,66</b>	<b>8,05</b>	<b>83,23</b>	<b>345,05</b>	<b>208,91</b>	<b>754,82</b>	<b>18,52</b>

2

№ 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>													
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
75	Икра свекольная	100	2,3	6,8	15,4	132,0	-	0,08	0,05	5,60	30,16	40,0	51,66	1,23
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,33	0,2	8,46	40,8	-	0,07	-	-	3,6	3,8	17,4	0,8
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,2	0,004	0,05	0,03	0,04	10,2	10,8	27,9	0,5
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
	<b>Итого:</b>	<b>680</b>	<b>30,44</b>	<b>29,1</b>	<b>122,94</b>	<b>875,26</b>	<b>0,03</b>	<b>0,56</b>	<b>2,00</b>	<b>9,16</b>	<b>219,89</b>	<b>129,07</b>	<b>447,32</b>	<b>8,77</b>
	<b>Обед</b>													
54	Борщ ставропольский	250	2,52	3,69	15,39	104,85	0,03	0,05	0,05	35,3	45,5	53,37	53,4	1,3
294/82 4	Котлета из филе бройлера- цыпленка с соусом	100/50	17,4	19,8	20,0	327,80	0,01	0,01	0,14	-	21,71	26,14	158,0	2,07
303	Гарнир каша вязкая перловая	180	5,496	6,552	29,7	199,752	0,02	0,19	1,84	-	29,77	38,3	131,04	2,93
75	Икра морковная	100	2,2	4,6	10,88	93,73		0,05	0,07	5,12	30,63	41,28	70	1,22
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,33	0,2	8,46	40,8	-	0,07	-	-	3,6	3,8	17,4	0,8
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,2	0,004	0,046	0,032	0,042	10,2	10,8	27,9	0,5
349	Компот из сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6	-	-	-	0,05	2,48	2,2	4,13	0,41
	<b>Итого:</b>	<b>930</b>	<b>31,31</b>	<b>35,11</b>	<b>121,16</b>	<b>925,74</b>	<b>0,06</b>	<b>0,42</b>	<b>2,13</b>	<b>40,51</b>	<b>143,89</b>	<b>175,89</b>	<b>461,87</b>	<b>9,23</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1610</b>	<b>61,75</b>	<b>64,21</b>	<b>244,10</b>	<b>1801</b>	<b>0,09</b>	<b>0,98</b>	<b>4,13</b>	<b>49,67</b>	<b>363,78</b>	<b>304,96</b>	<b>909,19</b>	<b>18,00</b>

3 день

№ порции	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>													
99/824	Птица, тушенная в соусе красном основном	100/50	21,12	18,67	4,36	269,95	0,05	0,06	0,07	3,5	20,04	24,24	83	2,85
304	Гарнир 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 соленые	100	0,80	0,20	3,20	18,0	-	0,03	0,066	8,3	41,7	16,7	33,0	2,0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,33	0,2	8,46	40,8	-	0,07	-	-	3,6	3,8	17,4	0,8
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,2	0,004	0,046	0,032	0,042	10,2	10,8	27,9	0,5
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
	<b>Итого:</b>	<b>680</b>	<b>33,8</b>	<b>29,86</b>	<b>107,35</b>	<b>833,39</b>	<b>0,09</b>	<b>0,41</b>	<b>0,58</b>	<b>12,84</b>	<b>208,1</b>	<b>80,86</b>	<b>319,42</b>	<b>7,25</b>
	<b>Обед</b>													
103	Суп картофельный с вермишелью	250	2,65	2,77	24,22	132,5		0,11	0,06	8,25	32,5	30,0	66,65	1,0
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
143	Рагу из овощей	100	1,96	4,44	11,5	95,0	0,02	0,06	0,06	24,92	35,66	21,85	52,7	0,75
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,33	0,2	8,46	40,8	-	0,07	-	-	3,6	3,8	17,4	0,8
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,2	0,004	0,046	0,032	0,042	10,2	10,8	27,9	0,5
349	Компот из сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6	-	-	-	0,05	2,48	2,2	4,13	0,41
	<b>Итого:</b>	<b>930</b>	<b>29,25</b>	<b>26,83</b>	<b>136,74</b>	<b>906,56</b>	<b>0,05</b>	<b>0,62</b>	<b>2,03</b>	<b>35,76</b>	<b>129,52</b>	<b>129,95</b>	<b>473,56</b>	<b>9,48</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1610</b>	<b>63,05</b>	<b>56,69</b>	<b>244,09</b>	<b>1739,95</b>	<b>0,14</b>	<b>1,03</b>	<b>2,61</b>	<b>48,60</b>	<b>337,62</b>	<b>210,81</b>	<b>792,98</b>	<b>16,73</b>

4

№ Ре- цеп- тура	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>													
234/ 824	Котлета из филе рыбы 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 7	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
143	Рагу из овощей	100	1,96	4,44	11,5	95,0	0,02	0,06	0,06	24,92	35,66	21,85	52,7	0,75
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,33	0,2	8,46	40,8	-	0,07	-	-	3,6	3,8	17,4	0,8
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,2	0,004	0,046	0,032	0,042	10,2	10,8	27,9	0,5
376	Чай с сахаром	200	0,10	-	15,0	60,40	-	-	0,08	0,05	2,48	2,20	4,13	0,41
	<b>Итого:</b>	<b>680</b>	<b>25,97</b>	<b>23,22</b>	<b>94,2</b>	<b>690,72</b>	<b>0,10</b>	<b>0,46</b>	<b>5,37</b>	<b>27,41</b>	<b>84,64</b>	<b>123,4</b>	<b>387,9</b>	<b>4,66</b>
	<b>Обед</b>													
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	Тефтеля 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	2,30	6,80	15,4	132,0	-	0,08	0,05	5,60	30,16	40,0	51,7	1,23
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,33	0,2	8,46	40,8	-	0,07	-	-	3,6	3,8	17,4	0,8
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,2	0,004	0,046	0,032	0,042	10,2	10,8	27,9	0,5
359	Кисель из сока	200	0,57	0,06	30,20	123,60	-	0,01	0,01	1,09	15,7	3,36	16,31	0,37
	<b>Итого:</b>	<b>930</b>	<b>29,47</b>	<b>39,22</b>	<b>130,40</b>	<b>992,23</b>	<b>0,05</b>	<b>0,53</b>	<b>2,25</b>	<b>28,7</b>	<b>144,0</b>	<b>127,2</b>	<b>340,6</b>	<b>6,74</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1610</b>	<b>55,44</b>	<b>62,44</b>	<b>224,6</b>	<b>1682,95</b>	<b>0,15</b>	<b>0,98</b>	<b>7,62</b>	<b>56,1</b>	<b>228,6</b>	<b>250,6</b>	<b>728,5</b>	<b>11,4</b>

5 день

№ Ре- цеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетичес- кая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			(г)				(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>													
222	Пудинг из творога со сметаной	200/50	33,0	20,0	75,17	612,68	0,11	0,12	0,78	2,0	360,95	76,0	416,54	2,2
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	0,05	0,45	24	24	13,5	16,5	0,9
	<b>Итого:</b>	<b>600</b>	<b>39,12</b>	<b>30,72</b>	<b>116,89</b>	<b>900,52</b>	<b>0,134</b>	<b>0,2</b>	<b>1,12</b>	<b>3,042</b>	<b>493,27</b>	<b>104,4</b>	<b>529,44</b>	<b>3,33</b>
	<b>Обед</b>													
101	Суп картофельный 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	Зразы, рубленая из говядины с соусом	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 соленые консервированные	100	0,80	0,20	3,20	18,0	-	0,03	0,066	8,3	41,7	16,7	33,0	2,0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,33	0,2	8,46	40,8	-	0,07	-	-	3,6	3,8	17,4	0,8
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,2	0,004	0,046	0,032	0,042	10,2	10,8	27,9	0,5
349	Компот из сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6	-	-	-	0,05	2,48	2,2	4,13	0,41
	<b>Итого:</b>	<b>930</b>	<b>25,07</b>	<b>27,89</b>	<b>118,71</b>	<b>820,22</b>	<b>0,10</b>	<b>0,63</b>	<b>1,34</b>	<b>21,24</b>	<b>141,88</b>	<b>124,87</b>	<b>375,20</b>	<b>9,16</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1530</b>	<b>64,19</b>	<b>58,61</b>	<b>235,6</b>	<b>1720,74</b>	<b>0,23</b>	<b>0,83</b>	<b>2,46</b>	<b>24,28</b>	<b>635,15</b>	<b>229,27</b>	<b>904,64</b>	<b>12,49</b>

	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
			(г)				(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
	<b>Завтрак</b>													
0	Омлет натуральный	106	10,51	13,87	11,14	211,43	0,385	0,07	0,24	-	84,8	19,85	170,65	2,29
0	Икра кабачковая	100	1,7	8,80	7,70	116,8	-	0,05	0,35	5	10	10	31	0,35
	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
6	Чай с сахаром	200	0,1	-	15	60,4	-	-	-	0,05	2,48	2,2	4,13	0,41
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,33	0,2	8,46	40,8	-	0,07	-	-	3,6	3,8	17,4	0,8
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,2	0,004	0,046	0,032	0,042	10,2	10,8	27,9	0,5
8	Яблоко свежес	160	0,64	0,64	15,68	72		0,05	0,48	25,6	25,6	14,4	17,6	0,96
	<b>Итого:</b>	<b>656</b>	<b>18,92</b>	<b>31,3</b>	<b>87,87</b>	<b>709,67</b>	<b>0,39</b>	<b>0,33</b>	<b>1,16</b>	<b>30,73</b>	<b>146,88</b>	<b>71,85</b>	<b>296,58</b>	<b>5,81</b>
	<b>Обед</b>													
4	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
4/4	Биточек из филе рыбы 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
2	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
5	Икра морковная	100	2,2	4,6	10,88	93,73		0,05	0,07	5,12	30,63	41,28	70	1,22
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,33	0,2	8,46	40,8	-	0,07	-	-	3,6	3,8	17,4	0,8
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,2	0,004	0,046	0,032	0,042	10,2	10,8	27,9	0,5
9	Компот из сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6	-	0,09	-	2,25	17	9	12	2,2
	<b>Итого:</b>	<b>930</b>	<b>27,43</b>	<b>27,18</b>	<b>109,34</b>	<b>791,59</b>	<b>0,13</b>	<b>0,70</b>	<b>1,19</b>	<b>66,17</b>	<b>167,51</b>	<b>185,83</b>	<b>483,22</b>	<b>7,8</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1586</b>	<b>46,35</b>	<b>58,48</b>	<b>197,21</b>	<b>1501,26</b>	<b>0,53</b>	<b>1,03</b>	<b>2,35</b>	<b>96,91</b>	<b>314,39</b>	<b>257,68</b>	<b>779,8</b>	<b>13,6</b>

7 день

№ Рег. записи	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>													
48/82 4	Котлета 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 соленые консервированные	100	0,80	0,20	3,20	18,0	-	0,03	0,066	8,3	41,7	16,7	33,0	2,0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,33	0,2	8,46	40,8	-	0,07	-	-	3,6	3,8	17,4	0,8
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,2	0,004	0,04	0,032	0,042	10,2	10,8	27,9	0,5
179	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
	<b>Итого:</b>	<b>680</b>	<b>28,94</b>	<b>22,5</b>	<b>110,74</b>	<b>761,26</b>	<b>0,03</b>	<b>0,51</b>	<b>2,36</b>	<b>11,86</b>	<b>231,3</b>	<b>105,7</b>	<b>428,66</b>	<b>9,54</b>
	<b>Обед</b>													
103	Суп картофельный с лапшой домашней	250	2,65	2,77	24,22	132,5		0,11	0,06	8,25	32,5	30,0	66,65	1,0
48/82 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	6,55	29,7	199,75	0,02	0,19	1,84	-	29,77	38,30	131,04	2,93
143	Рагу из овощей	100	1,96	4,44	11,5	95,0	0,02	0,06	0,06	24,92	35,66	21,85	52,7	0,75
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,33	0,2	8,46	40,8	-	0,07	-	-	3,6	3,8	17,4	0,8
	Хлеб пшеничный	35	2,66	0,32	17,40	83,07	0,00	0,05	0,04	0,05	11,90	12,60	32,55	0,58
349	Компот из сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6	-	0,09	-	2,25	17	9	12	2,2
	<b>Итого:</b>	<b>935</b>	<b>35,30</b>	<b>32,95</b>	<b>117,46</b>	<b>908,67</b>	<b>0,09</b>	<b>0,63</b>	<b>2,07</b>	<b>38,97</b>	<b>150,4</b>	<b>139,7</b>	<b>395,34</b>	<b>11,11</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1615</b>	<b>64,24</b>	<b>55,45</b>	<b>228,2</b>	<b>1669,93</b>	<b>0,12</b>	<b>1,14</b>	<b>4,43</b>	<b>50,83</b>	<b>381,8</b>	<b>245,5</b>	<b>824</b>	<b>20,65</b>

8

№ п/п	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		
			Б	Ж	У
1	2	3	4	5	6
	<b>Завтрак</b>				
24	Котлета из филе птицы с соусом красным основным	100/50	21,81	24,59	5,30
09	Гарнир макаронные изделия отварные	180	6,43	5,81	34,3
10	Икра кабачковая	100	1,7	8,80	7,70
70	Чай с сахаром	200	0,10	-	15,0
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,33	0,2	8,46
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91
	<b>Итого:</b>	<b>680</b>	<b>33,65</b>	<b>39,67</b>	<b>85,67</b>
	<b>Обед</b>				
02	Суп картофельный с горохом	250	5,08	5,35	23,85
08	Тефтеля из говядины с соусом красным основным	100/50	15,28	22,14	17,93
10	Гарнир каша вязкая пшеничная	180	5,02	5,65	31,4
11	Кануста тушеная	100	2,08	2,68	13,40
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,33	0,2	8,46
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91
	Кисель из сока	200	0,57	0,06	30,20
	<b>Итого:</b>	<b>930</b>	<b>31,64</b>	<b>36,35</b>	<b>140,15</b>
	<b>Итого за день:</b>	<b>1610</b>	<b>65,29</b>	<b>76,02</b>	<b>225,82</b>

Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	A	B <sub>1</sub>	B <sub>2</sub>	C	Ca	Mg	P	Fe
7	8	9	10	11	12	13	14	15
329,75	0,05	0,06	0,09	1,80	47,80	23,85	207,4	1,70
215,21	0,01	0,04	0,03	-	14,4	21,6	65,0	1,90
116,8	-	0,05	0,35	5	10	10	31	0,35
60,40	-	-	0,08	0,05	2,48	2,20	4,13	0,41
40,8	-	0,07	-	-	3,6	3,8	17,4	0,8
71,2	0,004	0,046	0,032	0,042	10,2	10,8	27,9	0,5
<b>834,16</b>	<b>0,06</b>	<b>0,27</b>	<b>0,58</b>	<b>6,89</b>	<b>88,48</b>	<b>72,25</b>	<b>352,83</b>	<b>5,66</b>
163,87	-	0,31	0,25	6,25	47,5	37,5	48	2,25
332,04	0,01	0,06	0,08	4,44	29,94	30,3	84,8	1,36
196,53	0,02	0,12	0,58	-	20,9	24,68	106,8	2,63
86,03	-	0,02	0,20	17,10	58,00	20,00	54,13	0,80
40,8	-	0,07	-	-	3,6	3,8	17,4	0,8
71,2	0,004	0,046	0,032	0,042	10,2	10,8	27,9	0,5
123,60	-	0,01	0,01	1,09	15,7	3,36	16,31	0,37
<b>1014,07</b>	<b>0,03</b>	<b>0,64</b>	<b>1,15</b>	<b>28,92</b>	<b>185,84</b>	<b>130,44</b>	<b>355,34</b>	<b>8,71</b>
1848,23	0,10	0,90	1,73	35,81	274,32	202,69	708,17	14,37

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		(г)				(мг)				(мг)			
		Б	Ж	У		А	В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Mg	P	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>													
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
Гарнир каша вязкая пшеничная	180	5,02	5,65	31,4	196,53	0,02	0,12	0,08	-	20,90	24,68	106,8	2,63
Рагу из овощей	100	1,96	4,44	11,5	95,0	0,02	0,06	0,06	24,92	35,66	21,85	52,7	0,75
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,33	0,2	8,46	40,8	-	0,07	-	-	3,6	3,8	17,4	0,8
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,2	0,004	0,046	0,032	0,042	10,2	10,8	27,9	0,5
Чай с сахаром	200	0,10	-	15,0	60,40	-	-	0,08	0,05	2,48	2,20	4,13	0,41
<b>Итого:</b>	<b>680</b>	<b>26,15</b>	<b>23,16</b>	<b>107,4</b>	<b>743,68</b>	<b>0,05</b>	<b>0,44</b>	<b>0,29</b>	<b>27,51</b>	<b>88,15</b>	<b>86,33</b>	<b>382,67</b>	<b>8,18</b>
<b>Обед</b>													
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
Зразы, рубленая из говядины с соусом	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
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
Огурцы соленые консервированные	100	0,80	0,20	3,20	18,0	-	0,03	0,066	8,3	41,7	16,7	33,0	2,0
Хлеб ржано-пшеничный	20	1,33	0,2	8,46	40,8	-	0,07	-	-	3,6	3,8	17,4	0,8
Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,2	0,004	0,046	0,032	0,042	10,2	10,8	27,9	0,5
Компот из сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6	-	0,09	-	2,25	17,0	9,0	12,0	2,20
<b>Итого:</b>	<b>930</b>	<b>24,62</b>	<b>28,9</b>	<b>105,62</b>	<b>781,11</b>	<b>0,05</b>	<b>0,62</b>	<b>2,07</b>	<b>33,29</b>	<b>172,77</b>	<b>138,4</b>	<b>385,84</b>	<b>10,63</b>
<b>Итого за день:</b>	<b>1610</b>	<b>50,77</b>	<b>52,06</b>	<b>213,02</b>	<b>1524,79</b>	<b>0,10</b>	<b>1,06</b>	<b>2,36</b>	<b>60,80</b>	<b>260,92</b>	<b>224,73</b>	<b>768,51</b>	<b>18,81</b>

Рег. номер	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
	Завтрак													
222	Пудинг из творога со сметаной	150/50	31,21	10,9	64,07	479,22	0,08	0,09	0,59	1,06	360,95	56,36	312,41	1,52
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,80	-	0,034	0,03	1,02	130,85	13,17	45,58	0,22
1	Бульбурд с маслом	10/30	2,36	7,52	14,98	137,04	0,004	0,046	0,46	-	10,2	10,8	27,9	0,50
338	Яблоко свежее	160	0,64	0,64	15,68	72		0,05	0,48	25,6	25,6	14,4	17,6	0,96
	Итого:	600	37,79	21,74	123,07	840,06	0,08	0,22	1,56	27,68	527,6	94,73	403,49	3,2
	Обед													
101	Суп картофельный с перловой крупой	250	2,55	2,78	24,48	133,14	0,025	0,06	1,0	8,25	25,9	26,50	115,0	1,01
31/824	Голубцы любительские с соусом красным основ.	100/50	8,6	10,53	12,8	180,37	0,04	0,06	0,02	32,8	53,83	25,45	95,2	1,1
312	Гарнир макаронные изделия отварные	180	6,43	5,81	34,3	215,21	0,04	0,23	2,04	-	14,40	21,60	104,40	1,88
75	Икра свекольная	100	2,30	6,80	15,4	132,0	-	0,08	0,05	5,60	30,16	40,0	51,7	1,23
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,33	0,2	8,46	40,8	-	0,07	-	-	3,6	3,8	17,4	0,8
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,2	0,004	0,046	0,032	0,042	10,2	10,8	27,9	0,5
359	Кисель из сока	200	0,57	0,06	30,20	123,60	-	0,01	0,01	1,09	15,7	3,36	16,31	0,37
338	Яблоко свежее	160	0,64	0,64	15,68	72		0,05	0,48	25,6	25,6	14,4	17,6	0,96
	Итого:	1090	24,7	27,09	156,23	968,32	0,11	0,61	3,63	73,38	179,39	145,91	445,51	7,85
	Итого за день:	1690	62,49	48,83	279,3	1808,38	0,19	0,83	5,19	101,06	706,99	240,64	849	11,05

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
		(г)				(мг)				(мг)			
		Б	Ж	У		А	В <sub>1</sub>	РР	С	Са	Mg	Р	Fe
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>Завтрак</b>													
того: за 10 дней	6557	291,68	275,1	1031,14	7771,55	1,354	3,67	15,79	190,81	2261,22	962,68	3858,42	67,99
ежедневное значение	655,7	29,17	27,51	103,11	777,16	0,14	0,37	1,58	19,08	226,12	96,27	385,84	6,80
отношение Б : Ж : У		1	1	4									
<b>Обед</b>													
того: за 10 дней	9615	288,22	308,45	1278,25	9039,1	0,76	5,79	25,14	416,55	1587,49	1413,25	4161,2	87,64
ежедневное значение	961,5	28,82	30,85	127,83	903,91	0,08	0,58	2,51	41,66	158,75	141,33	416,12	8,76
отношение Б : Ж : У		1	1	4									
того: за 10 дней (завтрак и обед)	16172	579,9	583,55	2309,39	16810,7	2,13	9,44	40,93	607,37	3848,71	2375,93	8019,62	155,63
ежедневное значение	1617,2	57,99	58,355	230,939	1681,07	0,213	0,944	4,093	60,737	384,871	237,593	801,962	15,56
отношение Б : Ж : У		1	1	4									



Прощнуровано, пронумеровано  
скреплено печатью

Всего Двенадцать

12

Директор школы

Гладкова Т.В.

