

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОУ СОШ №3 _____

с. Прасковья _____

(город, село)

(подпись, Ф.И.О.)

« 09 » января 2025 г.



СОГЛАСОВАНО:

Начальник межрайонного ТО
Управления Роспотребнадзора
по СК №2

В.В. Пронькин

« » 2025



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	Б	Ж (г)		У	Витамины				Минеральные			
								А	В ₁ (мг)	В ₂	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	

1 день			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
	Обед													
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
54	Борщ ставропольский	200	2,02	2,95	12,31	83,88	0,02	0,10	0,73	28,24	36,4	42,70	42,72	1,04
235	Биточек рыбный с соусом красным	90/50	13,75	11,07	14,04	210,80	0,05	0,14	5,18	1,89	14,40	35,45	183,17	0,72
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 пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	-	0,045	0,024	-	7,8	10,5	24,9	0,48
	Хлеб ржано-пшеничный	30	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:	810	24,63	23,77	103,59	726,53	0,1	0,55	6,07	54,87	127,37	146,85	390,12	5,17

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 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
294/ 824	Котлета из филе бройлера-цыпленка с соусом красн.	90/50	14,38	13,19	18,0	248,23	0,01	0,01	0,13	1,86	18,72	23,3	142,2	1,51
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	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
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
	Итого:	610	27,44	26,43	104,74	766,29	0,01	0,20	0,35	7,9	329,62	102,33	383,06	8,56

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 ₁	В ₂	С	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
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	Суп картофельный с перловой крупой	200	1,74	2,36	16,42	93,92	0,02	0,05	0,05	6,20	26	27,42	68,16	1
294/ 824	Котлета из филе бройлера-цыпленка с соусом красн.	90/50	14,38	13,19	18,0	248,23	0,01	0,01	0,13	1,86	18,72	23,3	142,2	1,51
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 пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	-	0,05	0,035	-	7,80	10,50	24,90	0,48
	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
359	Кисель из сока натурального	200	0,57	0,06	30,20	123,60		0,01	0,01	1,09	15,70	3,36	16,31	0,37
	Итого:	810	26,17	26,17	123,02	832,01	0,03	0,23	0,38	14,17	240,47	119,94	421,95	9,71

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 ₁	В ₂	С	Са	Mg	Р	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

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 ₁	В ₂	С	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
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
102	Суп картофельный с горохом	200	4,06	4,28	19,08	131,10		0,248	0,2	5	38	14	38,4	1,8
131/82 4	Голубцы любительские	90/50	7,74	9,48	11,52	162,33	0,04	0,05	0,02	29,52	48,45	22,01	85,68	0,99
303	Гарнир каша вязкая пшениная	150	4,18	5,01	23,94	157,58	0,02	0,12	0,02	-	10,97	29,89	85,50	0,98
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	-	0,05	0,08	-	7,80	10,50	24,90	0,48
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,1	-	-	5,4	5,7	26,1	1,2
349	Компот из сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6	-	-	-	0,05	2,48	2,2	4,13	0,41
338	Яблоко свежее	170	0,68	0,68	16,66	76,5		0,05	0,51	27,2	27,2	15,3	18,7	1,02
	Итого:	980	21,50	20,14	122,55	758,30	0,06	0,64	0,87	66,77	165,3	109,6	303,4 1	8,08

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	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
268/824	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
309	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
376	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

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	В ₁	В ₂	С	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
75	Икра морковная	60	1,32	2,76	6,53	56,24	-	0,03	0,04	3,07	18,38	24,77	42	0,73
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,02	3,15	7,36	61,90		0,02	0,03	14,08	32	13,92	30,48	0,48
268/824	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
309	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 пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	-	0,06	0,7	-	7,80	10,50	24,90	0,48
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,07	-	-	5,4	5,7	26,1	1,2
359	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:	810	24,06	22,07	124,19	791,34	0,02	0,37	0,93	20,74	108,98	102,85	354,09	8,16

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 ₁	В ₂	С	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
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
376	Чай с сахаром	200	0,1	-	15	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	0,05	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

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 ₁	В ₂	С	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
321	Капуста тушеная	60	1,25	1,61	8,04	51,62	-	0,012	0,018	10,26	34,8	12	31,38	0,48
96	Рассольник ленинградский	200	2	4,08	16,41	110,35		0,03	0,01	6,2	26	26	124,8	1
279/ 824	Тефтели из говядины с соусом красным основным	90/50	11,67	16,17	16,36	257,65	0,05	0,12	0,6	4,20	29,12	29,12	63,09	1,35
303	Гарнир каша вязкая гречневая	150	4,58	5,46	24,75	166,46	0,02	0,09	0,2	-	25,40	34,24	109,37	2,9
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	-	0,05	0,02	-	7,8	10,5	24,9	0,48
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,05	0,02	-	10,5	14,1	27,40	0,51
349	Компот из сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6	-	0,09	0,11	2,25	17	9	12	2,2
	Итого:	810	23,86	27,89	114,99	806,07	0,07	0,44	0,98	22,91	150,62	134,96	392,94	8,92

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 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 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
	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

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 ₁	В ₂	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
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
54	Борщ ставропольский	200	2,02	2,95	12,31	83,88	0,02	0,10	0,73	28,24	36,40	42,70	42,72	1,04
234/ 824	Биточек из минтая с соусом красным основным	90/50	13,75	11,07	14,04	210,80	0,05	0,14	5,18	1,89	14,40	35,45	183,17	0,72
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	72,36	0,98
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	-	0,045	0,024	-	7,8	10,5	24,9	0,48
	Хлеб ржано- пшеничный	30	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,054	0,024	-	10,5	14,1	27,40	0,51
359	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:	810	25,12	23,83	111,97	762,53	0,1	0,54	6,11	55,91	147,49	158,31	397,86	4,84

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 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
291	Плов из бройлер- цыпленка	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
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
	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

7 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	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
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
101	Суп картофельный с пшеном	200	1,76	2,26	16,46	93,28	0,02	0,05	0,05	6,2	26	27,42	68,16	1
294/82 4	Котлета из филе бройлера-цыпленка с соусом красн.	90/50	14,38	13,19	18,0	248,23	0,01	0,01	0,13	1,86	18,72	23,3	142,2	1,51
305	Рис припущенный	150	4,0	5,28	43,7	238,32	0,01	0,02	0,02	-	11,63	13,65	60,6	0,38
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	-	0,045	0,024	-	7,8	10,5	24,9	0,48
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,054	0,024	-	10,5	14,1	27,40	0,51
349	Компот из сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6	-	0,09	0,11	2,25	17	9	12	2,2
	Итого:	810	24,98	21,42	129,51	810,62	0,04	0,29	0,4	15,31	116,65	107,97	355,26	7,28

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 ₁	В ₂	С	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	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
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
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	-	15	60,4	-	-	0,08	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
	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

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 ₁	В ₂	С	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
321	Капуста тушеная	60	1,25	1,61	8,04	51,62	-	0,012	0,018	10,26	34,8	12	31,38	0,48
102	Суп картофельный с фасолью	200	4,06	4,28	19,08	131,10		0,02	0,02	5	38	14	38,4	1,8
268/824	Биточек из говядины с соусом красным	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	Гарнир каша вязкая гречневая	150	4,58	5,46	24,75	166,46	0,016	0,09	0,2	-	25,40	34,24	109,37	2,9
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	-	0,05	0,02	-	7,8	10,5	24,9	0,48
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,05	0,02	-	10,5	14,1	27,40	0,51
359	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
338	Яблоко свежее	160	0,64	0,64	15,68	72	0	0,05	0,48	25,6	25,6	14,4	17,6	0,96
	Итого:	970	26,89	23,3	149,27	914,97	0,02	0,30	0,78	44,45	173,1	125,6	421,66	10,5

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 ₁	В ₂	С	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
321	Капуста тушеная	60	1,25	1,61	8,04	51,62	-	0,012	0,018	10,26	34,8	12	31,38	0,48
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	1,67	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

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 ₁	В ₂	С	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
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
88	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,02	3,15	7,36	61,90		0,02	0,03	14,08	32	13,92	30,48	0,48
274	Зразы, рубленая из говядины с соусом красным основным	90/50	12	16	16,5	258	0,03	0,12	0,07	4,59	27,5	29,2	113,76	1,44
309	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 пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	-	0,045	0,02	-	7,8	10,5	24,9	0,48
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,05	0,02	-	10,5	14,1	27,40	0,51
349	Компот из сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6	-	0,09	0,11	2,25	17	9	12	2,2
	Итого:	810	23,76	29,9	106	789,38	0,04	0,39	0,33	25	130	116	300	10,5

10 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	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
173	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
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
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
	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:	575	18,33	21,4	105	686	0,1	0,23	0,57	2,6	401	83,2	369	2,32

10 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	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Обед													
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
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	2,12	2,22	19,4	106	0,02	0,03	0,1	6,6	26	24	28,4	0,8
288/ 824	Бройлер - цыпленок отварной с соусом красным основным	90/50	14,13	6,62	3,90	131,70	0,05	0,06	0,07	1,09	16,29	18,53	83,0	2,3
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 пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,19	-	0,045	0,024	-	7,8	10,5	24,9	0,48
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,054	0,024	-	10,5	14,1	27,40	0,51
349	Компот из сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6	-	0,09	0,11	2,25	17	9	12	2,2
338	Яблоко свежее	160	0,64	0,64	15,7	72		0,05	0,5	26	25,6	14,4	17,6	1
	Итого:	970	25,91	14,88	116,5	704,28	0,07	0,39	0,88	40,5	149	125	305	11,1

Прошито, пронумеровано и скреплено

ПОДПИСЬЮ И ПЕЧАТЬЮ

ЛИСТ

Директор школы _____

