

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОУ СОШ № 6
г. Вуденновска



Моисеева
(подпись, Ф.И.О.)
Вуденновска

Н.Е. Моисеева

2023 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

Для образовательных учреждений

на осенний сезон.

(Бесплатное, платное)

(возрастная категория 12 лет и старше)

УО АБМО

УО АБМО

СОГЛАСОВАНО:

Начальник ТОУ
Роспотребнадзора по СК
в Вуденновском районе



Пронькин
В.В. Пронькин
2023 г.

1 день

№ Ре-цен-туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)															Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	6	7	8		9	10	11	12	13	14	15	А	В1	В2	С	Са	Мг	Р	Fe					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	А	В1	В2	С	Са	Мг	Р	Fe							
	Завтрак																												
210	Омлет натуральный																												
50	Икра кабачковая	212	21,06	31,37	22,31	455,81	0,76	0,14	0,48	-	170,8	39,85	341,3	5,2															
	Хлеб пшеничный	60	1,02	5,28	4,62	70,08	-	0,03	0,05	4,0	20,5	17,5	33,5	3,5															
376	Чай с сахаром	40	3,04	0,36	19,88	94,92	-	0,06	0,6	-	10,4	14,0	33,2	0,64															
1	Бутерброд с маслом	200	0,1	-	15,0	60,4	-	-	-	0,05	2,48	2,2	4,13	0,41															
	Итого:	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															
	Обед	552	27,58	44,53	76,79	818,25	0,76	0,276	1,19	4,092	214,38	84,35	440,03	10,25															
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	Колбаса из мяты 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															
	основным																												
112	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	50	3,8	0,45	24,85	118,65	-	0,08	0,75	-	13	17,5	41,5	0,8															
49	Компот из сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6	-	-	0,05	2,48	2,2	4,13	0,41																
	Итого:	890	27,42	23,75	117,74	794,51	0,09	0,31	7,492	14,4	119,42	96,31	394,28	6,17															
	Итого за день:	1442	55	68,28	194,53	1612,76	0,85	0,586	8,682	18,492	333,8	180,66	834,31	16,42															

№ Ре-цен-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	Завтрак	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
234/824	Коллега 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	183,17	1,02							
303	Гарнир каша вязкая пшеница	180	5,02	6,01	28,73	189,10	0,025	0,14	0,02	-	13,16	35,87	102,67	1,18							
50	Икра кабахчкова	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	40	3,04	0,36	19,88	94,92	-	0,06	0,6	-	10,4	14,0	33,2	0,64							
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	24,74	27,62	76,2	652,35	0,065	0,47	4,35	4,05	106,0	188,7	300,6	7,83							
	Обед																				
88	Щи из свежей капусты с картошкой	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	60	1,38	4,08	9,24	79,2	-	0,05	0,03	3,36	18,1	24	31	0,74							
	Уточнение	50	1,8	0,45	24,85	118,65	-	0,08	0,75	-	13	17,5	41,5	0,8							
948	Кисель из концентрата	200	0,3	-	24,25	98,2	-	-	-	-	2,4	сл	19	0,06							
	Итого:	890	28,47	36,42	119,77	920,68	0,05	0,45	2,94	25,4	117,8	110,8	318,8	5,44							
	Итого за день:	1520	53,21	64,04	195,97	1573,03	0,115	0,92	7,29	29,4	223,8	299,5	619,4	13,27							

№ Ре- цен- 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	Мг	Р	Fe								
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15								
	Завтрак																					
210	Омлет натуральный	212	21,06	31,37	22,31	455,81	0,76	0,14	0,48	-	170,8	39,85	341,3	5,2								
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								
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								
376	Чай с сахаром	200	0,1	-	15	60,4	-	-	-	0,05	2,48	2,2	4,13	0,41								
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	-	0,07	0,01	-	10,4	14,0	33,2	0,64								
	Итого:	552	27,58	44,53	76,79	818,25	0,764	0,286	0,6	4,092	214,38	84,35	440,03	10,2								
	Обел																					
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	Виточек из мятая 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	Фаршир 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	50	3,8	0,45	24,85	118,65	-	0,08	0,01	-	13	17,5	41,5	0,8								
	Компот из сухофруктов	200	0,00	-	21,02	0,00	-	0,07	-	2,23	11	9	12	4,4								
	Итого:	890	27,34	22,68	103,84	728,87	0,13	0,66	1,135	66,01	146,08	157,45	440,42	6,43								
	Итого за день:	1442	54,92	67,21	180,63	1547,12	0,89	0,95	1,74	70,10	360,46	241,8	880,45	16,6								

№ Ре-цеп-туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	Са	Мг	Р	Fe							
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
	Завтрак																				
268/82	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							
4	Гарнир каша вязкая пшеничая	180	5,49	6,55	29,7	199,71	0,02	0,19	1,84	-	29,77	38,30	131,04	2,93							
70	Олущи 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	40	3,04	0,36	19,88	94,92	-	0,07	0,01	-	10,4	14,0	33,2	0,64							
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:	630	28,05	22,31	105,97	736,98	0,03	0,45	2,31	8,52	211,2	98,47	403,56	8,08							
101	Обед																				
	Суп картофельный 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	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							
4	Гарнир каша вязкая пшеничая	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	60	1,38	4,08	9,24	79,2	-	0,05	0,03	3,36	18,1	24,0	31,0	0,74							
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65	-	0,08	0,75	-	13	17,5	41,5	0,8							
389	Сок фруктовый	200	1,0	-	18,2	76,8	-	0,4	0,2	4,0	40,0	18,0	24,0	0,8							
	Итого:	890	35,80	33,38	126,53	950,95	0,10	0,90	4,49	50,61	185,4	174,3	447,54	10,57							
	Итого за день:	1520	63,85	55,69	232,5	1687,93	0,13	1,35	6,8	59,13	396,6	272,7	851,1	18,65							

№ Ре- цен- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетичес- кая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У	6	7	8		9	10	11	12	13	14	15						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15								
	Завтрак																					
290/ 824	Пылленок-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								
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 кабахчкова	60	1,02	5,28	4,62	70,08	-	0,03	0,05	4,0	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	0,55	63,27	9,2	49,62	0,51								
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	-	0,06	0,06	-	10,4	14,0	33,2	0,64								
	Итого:	630	33,7	37,64	81,8	800,76	0,072	0,205	0,32	6,35	156,37	86,15	388,72	8,25								
	Обед																					
102	Суп картофельный с горохом	250	5,08	5,35	23,85	163,87	-	0,31	0,25	6,25	47,5	37,5	48	2,25								
279/ 824	Тфетеля 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								
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	Каруста тушеная	60	1,25	1,61	8,04	51,62	-	0,01	0,12	10,26	34,8	12	32,48	0,48								
	Хлеб пшеничный	50	3,0	4,43	24,03	110,03	-	0,00	0,13	-	13	17,3	41,3	0,40								
948	Кисель из концентрата	200	0,3	-	24,25	98,2	-	-	-	-	2,4	0,1	19	0,06								
	Итого:	890	30,73	35,20	130,32	960,91	0,03	0,58	1,78	20,95	148,54	121,98	332,58	7,58								
	Итого за день:	1520	64,43	72,84	212,12	1761,67	0,10	0,79	2,1	27,3	304,91	208,13	721,3	15,83								

№ Рецен-тыры	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	Са	Мг	Р	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
	Завтрак																	
268/ 824	Шницель из говядины с соусом красным основ	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 пшениная	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	40	3,04	0,36	19,88	94,92	-	0,06	0,06	-	10,4	14,0	33,2	0,64				
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:	650	26,04	22,81	108,59	743,86	0,03	0,37	0,293	3,95	68,57	90,08	359,05	7,46				
	Обед																	
88	Пи из свежей капуста с капустофелем	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				
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	99,00	0,98				
70	Огурцы	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	50	3,8	0,45	24,85	118,65	-	0,08	0,05	-	13	17,5	41,5	0,8				
349	Компот из сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6	-	0,09	-	2,25	17,0	9,0	12,0	2,20				
	Итого:	940	27,58	20,23	89,67	651,22	0,06	0,77	0,34	56,25	196,02	175,59	430,6	7,56				
	Итого за день:	1590	53,62	43,04	198,26	1395,08	0,09	1,14	0,633	60,2	264,59	265,67	789,65	15,02				

10 ДЕНЬ

№ Ре-цеп-туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)														
			Б	Ж	У		А	В1	В2	С	Са	Мg	Р	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
	Завтрак																				
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							
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	Бутерброд 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	175	0,7	0,7	17,15	78,75		0,05	0,53	28	28	15,75	19,25	1,05							
	Итого:	665	39,64	30,9	135,64	980,27	0,11	0,25	1,80	31,02	530	115,72	509,27	3,97							
101	Обед																				
	Суп картофельный с перловой крупой	250	2,55	2,78	24,48	133,14	0,03	0,06	1,0	8,25	25,9	26,50	115,0	1,01							
27/4/824	Зразя, рубленая из говядины с соусом красным основным	100/50	13,36	17,74	18,33	286,42	0,03	0,1	2,18	1,6	23,82	24,7	126,4	1,6							
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							
52	Свежля отварная с маслом	60	0,96	3,6	6,6	62,4	0,01	0,12	5,70	21,10	12,54	24,58	0,80	0,01							
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65	-	0,08	0,05	-	13	17,5	41,5	0,8							
389	Сок фруктовый	200	1,0	-	18,2	76,8	-	0,4	0,2	4,0	40,0	18,0	24,0	0,8							
	Итого:	890	28,1	30,38	126,76	892,62	0,105	0,99	11,17	34,95	129,66	132,88	412,1	6,1							
	Итого за день:	1555	67,74	61,28	262,4	1872,89	0,22	1,24	12,97	65,97	659,66	248,6	921,37	10,07							

8

№ Ре-цеп-туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)													
			Б	Ж	У		A	B ₁	PP	C	Ca	Mg	P	Fe											
															4	5	6	8	9	10	11	12	13	14	15
1	2	3				7																			

Завтрак

Итого: за 10 дней			6164	308,43	334,49	975,35	8147,8	2,07	3,27	16,00	115,97	2318,79	1024,39	4145,3
Среднедневное значение			616,4	30,84	33,45	97,54	814,78	0,21	0,33	1,60	11,60	231,88	102,44	414,52
Соотношение Б : Ж : У			1	1	4									

Обед

Итого: за 10 дней			8960	295,12	289,43	1173,85	8476	0,818	6,19	38,067	355,95	1468,35	1385,01	4030,7
Среднедневное значение			896	29,51	28,94	117,39	847,6	0,08	0,62	3,81	35,60	146,84	138,50	403,1
Соотношение Б : Ж : У			1	1	4									

Всего: за 10 дней (завтрак и обед)			15124	603,55	623,92	2149,2	16623,8	2,89	9,47	54,08	471,92	3787,14	2409,4	8175,93
Среднедневное значение			1512,4	60,36	62,39	214,92	1662,38	0,29	0,95	5,41	47,19	378,71	240,94	817,59
Соотношение Б : Ж : У			1	1	4									