УТВЕ	РЖДАН	0:	
Дирек	стор МС	У Лице	й № 8
	енновс	ca /	,
	22.0	_и.в.	Бессонова
(подпись	, Ф.И.Ø.)	Tri de	
« <u> </u>	»	202	25 г

- TOTAL V	СОГЛАСОВА	HO:
27 C.		жрайонного ТО
	Управления Р	оспотребнадзора по СК № 2
ဂ ဗီ ခံ	2	В.В. Пронькин
	(подрись: Ф.И.О.)	
	« <u></u> »	2025 г.

примерное десятидневное меню

для образовательных учреждений на зимне-весенний сезон.
1-4 классы
(возрастная категория от 7 до 11 лет)

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АБМО

. № Ре- цеп-	Прием пищи, наименование Прием пищи,	Масса		евые веп (г) евые веп		Энергетичес- кия ценность Энергетичес- (ккал)		(A	мины 4г) мины			Минера веществ	а (мг)	
Ре цеп- туры	наименование блюда	Масса порции	Б	Ж (т)	У	(ккал) кая ценность (ккал)	A	$\mathbf{B_1}$	в ₂	C	Ca	Минера вещ е ств		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

№ Ре- цеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пище	вые вег	цества	Энергетичес- кая ценность (ккал)			мины			Минера веществ		
,			Б	Ж	У		A	B ₁	\mathbf{B}_2	C	Ca	Mg	P	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-цыиленка 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

№ Ре- цеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порни и	Пищ	евые веп	ества	Энергетичес -кая ценность (ккал)		Витам				Минера веществ		
			Б	Ж	У		A	$\mathbf{B_1}$	\mathbf{B}_2	C	Ca	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

№ Ре- цеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пище	евые веп	цества	Энергетичес- кая ценность (ккал)			иг)			Минер: вещесті	альные за (мг)	
			Б	Ж	У	(**************************************	A	B ₁	\mathbf{B}_2	C	Ca	Mg	P	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-ншеничный	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

№ Ре- цеп- тур ы	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищ	евые веш	ества	Энергетичес кая ценность (ккал)			мины ЛГ)			Минера вещести	альные ва (мг)	
			Б	Ж	У	-	A	\mathbf{B}_{1}	$\mathbf{B_2}$	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

№ Ре- цеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пище	евые веп (г)	цества	Энергетичес- кая ценность (ккал)			мг)			Минера веществ		
			Б	Ж	У	- (************************************	A	\mathbf{B}_1	$\mathbf{B_2}$	C	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
229	Минтай, тушенный 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

№ Ре- цеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пище	евые ве (г)	щества	Энергетиче с-кая ценность		Витам				Минер	альные ва (мг)	
			Б	ж	У	(ккал)	A	\mathbf{B}_1	B ₂	C	Ca	Mg	P	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

№ Ре- цеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пище	вые вен	ества	Энергетичес- кая ценность (ккал)			ис)			Минер: вещестн	альные ва (мг)	
			Б	Ж	У		A	\mathbf{B}_1	\mathbf{B}_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

№ Ре- цеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пище	вые вец	цества	Энергетичес- кая цеиность (ккал)			мины			Минера веществ		
			Б	Ж	У		A	\mathbf{B}_1	\mathbf{B}_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 ншеничная	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

№ Ре- цеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищ	евые веп	цества	Энергетичес- кая ценность (ккал)		Витам				Минера веществ		
			Б	Ж	У		A	\mathbf{B}_1	B ₂	C	Ca	Mg	P	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

Pe-	Прием пищи, наименование блюда	Macca	Пищевые вещества (г)			Энергетичес- кая ценность (ккал)	Витамины				Минеральные вещества (мг)			
цеп- ^ туры		порции												
			Б	Ж	У		A	\mathbf{B}_{1}	\mathbf{B}_2	C	Ca	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	J					Завтра	ак	1		<u> </u>				_
Итого: 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
Среднедневное значение		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
	юшение Б: Ж : У		1	1	4									
		L	<u> </u>			Обед	1			<u>'</u>				
Итого: 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
Среднедневное значение		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
Соотн	ношение Б: Ж:У		1	1	4									