

УТВЕРЖДАЮ:
Директор МОУ СОШ № 2
с. Красный Октябрь

(город. село)

подпись Ф.И.О.
с. Красный Октябрь




« *Саватей* » 2022 г.

СОГЛАСОВАНО:

Начальник ТОУ
Республиканского центра по СК
в Буленновском районе




В.В. Пиронькин

2022 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для образовательных учреждений

на осеннее – зимний сезон

(платное)

(возрастная категория 7- 18 лет)

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АБМО СК

№ рецептуры	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											
															4	5	6	8	9	10	11	12	13	14	15
1	2	3	4	5	6	7																			
	Завтрак																								
210	Омлет натуральный	212/5	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											
	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	0,1	-	15,0	60,4	-	-	-	0,05	2,48	2,2	4,13	0,41											
	Итого:	517	25,22	37,01	61,81	681,21	0,76	0,23	1,13	4,05	204,18	73,55	412,13	9,75											
	Обед																								
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	Котлета из мятая с соусом красным основным	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											
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											
349	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	794,41	0,09	0,31	7,492	14,4	119,42	96,31	394,28	6,17											
	Итого за день:	1407	52,64	60,76	179,55	1475,62	0,85	0,54	8,622	18,45	323,6	169,86	806,41	15,92											

2 день

№ ре- цеп- тура	Применение, 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	Мg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
268/82 4	Шницель из говядины с маслом	100/5	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
52.	Сыскала отварная с маслом	60	0,96	3,6	6,6	62,4	-	0,01	0,023	5,7	21,09	12,54	24,58	0,8
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65	-	0,08	0,75	-	13	17,5	41,5	0,8
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:	595	29,29	25,88	115,62	812,31	0,03	0,45	2,69	9,22	210,02	104,51	416,44	7,84
	Обед													
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
279/82 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	2,85
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
50	Икра кабачковая	60	1,02	5,28	4,62	70,08	-	0,03	-	4	20,5	17,5	33,5	3,5
	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	-	18,2	76,8	-	0,04	0,2	4	40	18	24	0,8
	Итого:	890	34,96	34,64	97,12	840,082	0,1	0,45	2,91	46,8	168,81	168,91	366,44	12,18
	Итого за день:	1485	64,25	60,52	212,74	1652,39	0,13	0,90	5,60	56,02	378,83	273,42	782,88	20,02

3 день

№	Рецептура	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)						
				Б	Ж	У		A	B ₁	B ₂	C	Ca	Mg	P	Fe			
																4	5	6
1		2	3	4	5	6	7											
		Завтрак																
291		Шлюв из бройлер-цыпленка	100/180	29,81	54,27	50,22	808,55	0,06	0,18	0,08	3,92	44,7	41,73	311,7	3,11			
70		Огурцы консервированные	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	40	3,04	0,36	19,88	94,92	-	0,06	0,6	-	10,4	14,0	33,2	0,64			
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	200	0,8	0,8	19,6	90,0	-	0,06	0,60	32,0	32,0	18,0	22,0	1,2			
		Итого:	780	37,89	58,75	118,36	1155,07	0,08	0,354	1,58	42,92	239,22	103,33	475,9	7,02			
		Обед																
101		Суп картофельный с перловой крупой	250	2,55	2,78	24,48	133,14	0,025	0,06	1	8,25	25,9	26,5	115	1,01			
268/82		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			
52		Свекла отварная с маслом	60	0,96	3,6	6,6	62,4	-	0,01	0,023	5,7	21,09	12,54	24,58	0,8			
		Хлеб пшеничный	50	4,56	0,54	29,82	142,38	-	0,09	0,9	-	15,6	21	49,8	0,96			
349		Компот из сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6	-	-	-	0,05	2,48	2,2	4,13	0,41			
		Итого:	890	29,1	26,07	138,55	904,98	0,055	0,49	3,803	16,5	110,15	123,54	498,29	9,2			
		Итого за день:	1670	66,99	84,82	256,91	2060,05	0,135	0,844	5,383	59,42	349,37	226,87	974,19	16,22			

10 день

	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)			
							A	B ₁	B ₂	C	Ca	Mg	P	Fe	
			Б	Ж	У		8	9	10	11	12	13	14	15	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	Завтрак														
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	200/50	33,01	19,22	75,03	605,14	0,09	0,12	0,23	1,48	445,14	71,56	231,53	2,05	
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	
	Итого:	490	38,95	29,42	118,35	893,98	0,094	0,2	0,72	2,5	586,19	95,53	305,01	2,02	
	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	
174/824	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	
112	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	
82	Свекла 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	46	3,04	0,36	19,88	94,92	-	0,07	0,7	-	10,4	14,0	33,2	0,64	
189	Сок фруктовый	200	1,0	-	18,2	76,8	-	0,4	0,2	4,0	40,0	18,0	24,0	0,8	
	Итого:	930	27,34	30,29	121,79	868,89	0,105	0,98	11,82	34,95	127,06	129,38	403,8	5,94	
	Итого за день:	1420	66,29	59,71	240,14	1762,87	0,199	1,18	12,54	37,45	713,25	224,91	708,81	8,71	

