



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МОУ СОШ №6  
с. Архангельского  
/Н.П. Иванова/  
« 01 » 2024 г.



СОГЛАСОВАНО:  
Начальник ТОУ  
Роспотребнадзора по СК  
в Буденновском районе  
/И.П. Пронькин/  
« 01 » 2024 г.

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ**  
для образовательных учреждений  
на зимне-весенний сезон  
(бесплатное)  
(возрастная категория 7- 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)			
			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
	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	250	2,52	3,69	15,39	104,85	0,03	0,12	0,91	35,30	45,5	53,37	53,4	1,3
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	35	2,28	0,27	14,91	71,19	0,004	0,046	0,032	0,042	10,2	10,8	27,9	0,50
	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
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
	<b>Итого:</b>	<b>1065</b>	<b>25,93</b>	<b>25,31</b>	<b>126,27</b>	<b>837,50</b>	<b>0,11</b>	<b>0,63</b>	<b>6,86</b>	<b>93,97</b>	<b>170,87</b>	<b>175,82</b>	<b>425,80</b>	<b>6,65</b>

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 <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>Обед</b>													
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	250	2,18	2,95	20,53	117,4	0,025	0,06	0,065	7,75	32,5	34,28	85,2	1,25
288	Бройлер - цыпленок отварной с соусом красным основным	90/50	14,13	6,62	3,90	131,70	0,05	0,06	0,07	0,4	20,04	21,63	83,0	2,85
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
948	Кисель из концентрата	200	0,3	-	24,25	98,2	0,06	0,06	0,073	0,11	141	15,9	83,4	0,64
	<b>Итого:</b>	<b>860</b>	<b>26,09</b>	<b>20,13</b>	<b>107,08</b>	<b>713,56</b>	<b>0,135</b>	<b>0,339</b>	<b>0,391</b>	<b>13,28</b>	<b>373,59</b>	<b>137,67</b>	<b>446,88</b>	<b>11,57</b>

3 день

№ Ре- цеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- с-кая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (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
	Обед													
70	Огурцы	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	250	5,08	5,35	23,85	163,87	-	0,31	0,25	6,25	47,5	17,5	48	2,25
131/824	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 пшеница	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	200	0,8	0,8	19,6	90,0	-	0,06	0,60	32,0	32,0	18,0	22,0	1,2
	<b>Итого:</b>	<b>1060</b>	<b>22,64</b>	<b>21,33</b>	<b>130,26</b>	<b>804,57</b>	<b>0,06</b>	<b>0,71</b>	<b>1,01</b>	<b>72,82</b>	<b>179,60</b>	<b>115,80</b>	<b>316,31</b>	<b>8,71</b>

4 день

№ Ре- цеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- с-кая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (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>Обед</b>													
50	Икра кабачковая	70	1,19	6,16	5,39	81,76		0,06	0,06	4,67	23,92	15,75	39,08	4,08
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,28	3,94	9,20	77,38	-	0,03	0,042	17,6	40,0	17,40	38,1	0,6
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
948	Кисель из концентрата	200	0,3	-	24,25	98,2	0,06	0,06	0,073	0,11	141	15,9	83,4	0,64
	<b>Итого:</b>	<b>870</b>	<b>23,92</b>	<b>26,20</b>	<b>118,94</b>	<b>806,94</b>	<b>0,08</b>	<b>0,46</b>	<b>1,02</b>	<b>24,88</b>	<b>247,82</b>	<b>109,85</b>	<b>425,88</b>	<b>11,90</b>

5 день

№ Ре- цеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- с-кая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (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>Обед</b>													
315	Капуста отварная с маслом	60	1,09	1,55	2,12	26,82	0,008	0,016	0,023	19,92	27,8	8,60	18,21	0,33
96	Рассольник ленинградский	250	2,50	5,10	20,51	137,94	-	0,04	0,01	7,75	32,5	32,5	156,0	1,25
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
	<b>Итого:</b>	<b>860</b>	<b>24,2</b>	<b>28,85</b>	<b>113,17</b>	<b>808,86</b>	<b>0,078</b>	<b>0,456</b>	<b>0,983</b>	<b>34,12</b>	<b>150,12</b>	<b>138,06</b>	<b>410,97</b>	<b>9,02</b>

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 <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>Обед</b>													
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	250	2,52	3,69	15,39	104,85	0,03	0,12	0,91	35,30	45,5	53,37	53,4	1,3
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
948	Кисель из концентрата	200	0,3	-	24,25	98,2	0,06	0,06	0,073	0,11	141	15,9	83,4	0,64
	Йогурт молочный мдж 1,2 %	1/125	1,6	1,2	12,5	67,2	0,01	0,03	0,15	0,6	124	15,0	95,0	0,1
	<b>Итого:</b>	<b>985</b>	<b>26,95</b>	<b>25,71</b>	<b>121,6</b>	<b>825,3</b>	<b>0,18</b>	<b>0,639</b>	<b>6,501</b>	<b>62,59</b>	<b>405,89</b>	<b>196,52</b>	<b>570,63</b>	<b>5,47</b>

7 день

№ Ре- цеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- с-кая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (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>Обед</b>													
70	<b>Огурцы консервированные</b>	<b>60</b>	0,48	0,12	1,92	10,80	-	0,02	0,04	5,00	25,0	10,0	20,0	1,2
101	<b>Суп картофельный с пшеном</b>	<b>250</b>	2,20	2,83	20,58	116,6	0,025	0,06	0,065	7,75	32,5	34,28	85,2	1,25
291	<b>Плов из бройлер-цыпленка</b>	<b>90/150</b>	16,1	17,6	28,3	336,0	0,05	0,16	0,17	3,02	36,40	34,88	168,42	2,67
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	2,28	0,27	14,91	71,19	-	0,045	0,024	-	7,8	10,5	24,9	0,48
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>30</b>	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,054	0,024	-	10,5	14,1	27,40	0,51
349	<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>200</b>	0,08	-	21,82	87,6	-	0,09	0,11	2,25	17	9	12	2,2
	<b>Итого:</b>	<b>810</b>	<b>23,14</b>	<b>21,12</b>	<b>100,23</b>	<b>683,39</b>	<b>0,075</b>	<b>0,429</b>	<b>0,433</b>	<b>18,02</b>	<b>129,2</b>	<b>112,76</b>	<b>337,92</b>	<b>8,31</b>



8 день

№ Ре- цеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- с-кая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (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>Обед</b>													
315	Капуста отварная с маслом	60	1,09	1,55	2,12	26,82	0,008	0,016	0,023	19,92	27,8	8,60	18,21	0,33
102	Суп картофельный с фасолью	250	5,08	5,35	23,85	163,87	-	0,031	0,025	6,25	47,5	17,5	48	2,25
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
948	Кисель из яблочный	200	0,3	-	24,25	98,2	0,06	0,06	0,073	0,11	141	15,9	83,4	0,64
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
	<b>Итого:</b>	<b>1060</b>	<b>27,64</b>	<b>24,41</b>	<b>146,09</b>	<b>915,54</b>	<b>0,09</b>	<b>0,37</b>	<b>0,97</b>	<b>60,78</b>	<b>307,30</b>	<b>141,84</b>	<b>489,58</b>	<b>11,31</b>

9 день

№ Ре- цеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- с-кая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (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>Обед</b>													
50	<b>Икра кабачковая</b>	<b>70</b>	1,19	6,16	5,39	81,76		0,06	0,06	4,67	23,92	15,75	39,08	4,08
88	<b>Щи из свежей капусты с картофелем</b>	<b>250</b>	1,28	3,94	9,20	77,38	-	0,03	0,04	17,6	40,0	17,40	38,1	0,6
268/824	<b>Шницель из говядины с соусом красным основным</b>	<b>90/50</b>	11,51	10,68	23,91	237,80	0,007	0,012	0,010	2,5	15,3	23	156,3	3,0
309	<b>Гарнир макаронные изделия отварные</b>	<b>150</b>	5,36	4,85	28,58	179,41	0,012	0,04	0,03	-	14,4	21,6	58,0	1,90
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	2,28	0,27	14,91	71,19	-	0,045	0,02	-	7,8	10,5	24,9	0,48
	<b>Хлеб ржано- пшеничный</b>	<b>30</b>	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,05	0,02	-	10,5	14,1	27,40	0,51
349	<b>Компот из сухофруктов</b>	<b>200</b>	0,08	-	21,82	87,6	-	0,09	0,11	2,25	17	9	12	2,2
	<b>Итого:</b>	<b>870</b>	<b>23,7</b>	<b>26,2</b>	<b>116,51</b>	<b>796,34</b>	<b>0,019</b>	<b>0,327</b>	<b>0,29</b>	<b>27,02</b>	<b>128,92</b>	<b>111,35</b>	<b>355,78</b>	<b>12,77</b>

10 день

№ Ре- цеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- с-кая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (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
	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	250	2,65	2,77	24,22	132,50	0,03	0,04	0,09	8,25	32,5	30	35,5	1,0
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	200	0,8	0,8	19,6	90,0	-	0,06	0,60	32,0	32,0	18,0	22,0	1,2
	<b>Итого:</b>	<b>1060</b>	<b>26,60</b>	<b>15,59</b>	<b>125,24</b>	<b>748,78</b>	<b>0,08</b>	<b>0,41</b>	<b>1,02</b>	<b>48,59</b>	<b>161,99</b>	<b>134,82</b>	<b>316,10</b>	<b>11,52</b>



№ п/п	№ документа	Дата	Экспертная комиссия (члены)						Итого
			А	Б	В	С	Д	Е	
1	1	1	0,008	0,48	0,18	0,22	1,27	3,06	0,02
2	2	2	0,008	0,48	0,18	0,22	1,27	3,06	0,02
3	3	3	0,008	0,48	0,18	0,22	1,27	3,06	0,02
4	4	4	0,008	0,48	0,18	0,22	1,27	3,06	0,02
5	5	5	0,008	0,48	0,18	0,22	1,27	3,06	0,02
6	6	6	0,008	0,48	0,18	0,22	1,27	3,06	0,02
7	7	7	0,008	0,48	0,18	0,22	1,27	3,06	0,02
8	8	8	0,008	0,48	0,18	0,22	1,27	3,06	0,02
9	9	9	0,008	0,48	0,18	0,22	1,27	3,06	0,02
10	10	10	0,008	0,48	0,18	0,22	1,27	3,06	0,02
11	11	11	0,008	0,48	0,18	0,22	1,27	3,06	0,02
12	12	12	0,008	0,48	0,18	0,22	1,27	3,06	0,02
13	13	13	0,008	0,48	0,18	0,22	1,27	3,06	0,02
14	14	14	0,008	0,48	0,18	0,22	1,27	3,06	0,02
15	15	15	0,008	0,48	0,18	0,22	1,27	3,06	0,02
16	16	16	0,008	0,48	0,18	0,22	1,27	3,06	0,02
17	17	17	0,008	0,48	0,18	0,22	1,27	3,06	0,02
18	18	18	0,008	0,48	0,18	0,22	1,27	3,06	0,02
19	19	19	0,008	0,48	0,18	0,22	1,27	3,06	0,02
20	20	20	0,008	0,48	0,18	0,22	1,27	3,06	0,02
21	21	21	0,008	0,48	0,18	0,22	1,27	3,06	0,02
22	22	22	0,008	0,48	0,18	0,22	1,27	3,06	0,02
23	23	23	0,008	0,48	0,18	0,22	1,27	3,06	0,02
24	24	24	0,008	0,48	0,18	0,22	1,27	3,06	0,02
25	25	25	0,008	0,48	0,18	0,22	1,27	3,06	0,02
26	26	26	0,008	0,48	0,18	0,22	1,27	3,06	0,02
27	27	27	0,008	0,48	0,18	0,22	1,27	3,06	0,02
28	28	28	0,008	0,48	0,18	0,22	1,27	3,06	0,02
29	29	29	0,008	0,48	0,18	0,22	1,27	3,06	0,02
30	30	30	0,008	0,48	0,18	0,22	1,27	3,06	0,02
31	31	31	0,008	0,48	0,18	0,22	1,27	3,06	0,02
32	32	32	0,008	0,48	0,18	0,22	1,27	3,06	0,02
33	33	33	0,008	0,48	0,18	0,22	1,27	3,06	0,02
34	34	34	0,008	0,48	0,18	0,22	1,27	3,06	0,02
35	35	35	0,008	0,48	0,18	0,22	1,27	3,06	0,02
36	36	36	0,008	0,48	0,18	0,22	1,27	3,06	0,02
37	37	37	0,008	0,48	0,18	0,22	1,27	3,06	0,02
38	38	38	0,008	0,48	0,18	0,22	1,27	3,06	0,02
39	39	39	0,008	0,48	0,18	0,22	1,27	3,06	0,02
40	40	40	0,008	0,48	0,18	0,22	1,27	3,06	0,02
41	41	41	0,008	0,48	0,18	0,22	1,27	3,06	0,02
42	42	42	0,008	0,48	0,18	0,22	1,27	3,06	0,02
43	43	43	0,008	0,48	0,18	0,22	1,27	3,06	0,02
44	44	44	0,008	0,48	0,18	0,22	1,27	3,06	0,02
45	45	45	0,008	0,48	0,18	0,22	1,27	3,06	0,02
46	46	46	0,008	0,48	0,18	0,22	1,27	3,06	0,02
47	47	47	0,008	0,48	0,18	0,22	1,27	3,06	0,02
48	48	48	0,008	0,48	0,18	0,22	1,27	3,06	0,02
49	49	49	0,008	0,48	0,18	0,22	1,27	3,06	0,02
50	50	50	0,008	0,48	0,18	0,22	1,27	3,06	0,02

Прошнуровано, пронумеровано,  
скреплено подписью и печатью

Содержит 2 лист(ов)

Руководитель Иванова Н.П. Иванова

