

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МОУ СОШ № 4

с. Новая Жизнь

(город, село)

В.И. Шмалева

подпись, Ф.И.О.

« 9 » января 2025 г.



СОГЛАСОВАНО:

Начальник межрайонного ТО  
Управления Роспотребнадзора  
по СК № 2

В.В. Пронькин

« 9 » января 2025



## ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для образовательных учреждений  
на зимне-весенний 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)			
			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>Завтрак</b>													
75	<b>Икра свекольная</b>	<b>60</b>	1,38	4,08	9,24	79,20	-	0,05	0,03	3,36	18,10	24	31,00	0,74
235	<b>Шницель рыбный натуральный с маслом</b>	<b>90/5</b>	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	<b>Гарнир пюре картофельное</b>	<b>150</b>	3,12	5,10	18,57	132,66	0,03	0,14	0,11	21,33	44,59	28,20	86,80	0,98
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>30</b>	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,034	0,038	1,02	130,85	13,17	45,58	0,22
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>30</b>	2,28	0,27	14,91	71,19	-	0,05	0,035	-	7,80	10,50	24,90	0,48
376	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200/15</b>	0,1	-	15	60,4	-	-	-	0,05	2,48	2,2	4,13	0,41
	<b>Итого:</b>	<b>565</b>	<b>19,36</b>	<b>21,47</b>	<b>75,8</b>	<b>544,15</b>	<b>0,07</b>	<b>0,39</b>	<b>0,30</b>	<b>31,59</b>	<b>263,32</b>	<b>175,22</b>	<b>320,71</b>	<b>5,02</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>Завтрак</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
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
	<b>Итого:</b>	<b>610</b>	<b>27,44</b>	<b>26,43</b>	<b>104,74</b>	<b>766,29</b>	<b>0,01</b>	<b>0,20</b>	<b>0,35</b>	<b>7,9</b>	<b>329,62</b>	<b>102,33</b>	<b>383,06</b>	<b>8,56</b>

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 <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>Завтрак</b>													
222	Пудинг из творога с молоком сгущенным	<b>150/30</b>	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	<b>10/30</b>	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	<b>200</b>	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	<b>150</b>	0,6	0,6	14,7	67,5		0,05	0,45	24	24	13,5	16,5	0,9
	<b>Итого:</b>	<b>570</b>	<b>18,97</b>	<b>17,02</b>	<b>87,62</b>	<b>580,44</b>	<b>0,13</b>	<b>0,25</b>	<b>0,92</b>	<b>26,10</b>	<b>389,57</b>	<b>98,26</b>	<b>311,4</b>	<b>3,55</b>

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 <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>Завтрак</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
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
	<b>Итого:</b>	<b>590</b>	<b>20,84</b>	<b>21,19</b>	<b>90,52</b>	<b>635,95</b>	<b>0,02</b>	<b>0,31</b>	<b>0,30</b>	<b>6,55</b>	<b>61,48</b>	<b>75,1</b>	<b>285,93</b>	<b>9,93</b>

## 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 <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>Завтрак</b>													
173	<b>Каша вязкая молочная рисовая с маслом</b>	<b>200/5</b>	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	<b>Чай с сахаром</b>	<b>200</b>	0,1	-	15	60,4	-	-	-	0,05	2,48	2,2	4,13	0,41
1	<b>Бутерброд с маслом</b>	<b>10/30</b>	2,36	7,52	14,98	137,04	0,004	0,046	0,05	0,042	10,2	10,8	27,9	0,50
	<b>Йогурт молочный мдж 1,2 %</b>	<b>1/100</b>	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>545</b>	<b>10</b>	<b>15,62</b>	<b>85,99</b>	<b>524,64</b>	<b>0,07</b>	<b>0,14</b>	<b>0,28</b>	<b>1,69</b>	<b>271,18</b>	<b>53,7</b>	<b>261,11</b>	<b>1,59</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>Завтрак</b>													
229	Минтай, тушеный в томате с овощами	<b>180</b>	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	<b>150</b>	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	<b>30</b>	2,0	0,3	12,7	61,2	-	0,054	0,024	-	10,5	14,1	27,40	0,51
	Хлеб пшеничный	<b>30</b>	2,28	0,27	14,91	71,19	-	0,05	0,035	-	7,80	10,50	24,90	0,48
376	Чай с сахаром	<b>200/15</b>	0,1	-	15	60,4	-	-	-	0,05	2,48	2,2	4,13	0,41
	<b>Итого:</b>	<b>590</b>	<b>18,42</b>	<b>14,31</b>	<b>69,82</b>	<b>481,81</b>	<b>0,05</b>	<b>0,32</b>	<b>0,25</b>	<b>20,25</b>	<b>109,37</b>	<b>131,79</b>	<b>254,93</b>	<b>3,76</b>

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 <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>Завтрак</b>													
50	<b>Икра кабачковая</b>	<b>60</b>	1,02	5,28	4,62	70,08	-	0,03	0,05	4,0	20,5	17,5	33,5	3,5
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	180,53	2,80
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	<b>20</b>	1,33	0,2	8,47	40,8		0,07			3,6	3,8	17,4	0,8
	<b>Хлеб пшеничный</b>	<b>20</b>	1,52	0,18	9,94	47,46		0,03	0,02		5,2	7	16,6	0,32
379	<b>Кофейный напиток с молоком</b>	<b>200</b>	3,58	2,68	28,34	151,80	-	0,034	0,021	1,02	130,85	13,17	45,58	0,22
	<b>Итого:</b>	<b>540</b>	<b>23,55</b>	<b>25,94</b>	<b>79,67</b>	<b>646,14</b>	<b>0,05</b>	<b>0,32</b>	<b>0,26</b>	<b>8,04</b>	<b>196,55</b>	<b>76,35</b>	<b>293,61</b>	<b>7,64</b>

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 <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>Завтрак</b>													
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	<b>150/30</b>	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	<b>10/30</b>	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	<b>200/15</b>	0,1	-	15	60,4	-	-	0,08	0,05	2,48	2,2	4,13	0,41
338	Яблоко свежее	<b>150</b>	0,6	0,6	14,7	67,5		0,05	0,45	24	24	13,5	16,5	0,9
	<b>Итого:</b>	<b>570</b>	<b>14,44</b>	<b>14,62</b>	<b>72,01</b>	<b>478,28</b>	<b>0,09</b>	<b>0,21</b>	<b>0,80</b>	<b>25,32</b>	<b>270,76</b>	<b>64,42</b>	<b>280,06</b>	<b>3,37</b>

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 <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Са	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	<b>Завтрак</b>													
321	Капуста тушеная	<b>60</b>	1,25	1,61	8,04	51,62	-	0,012	0,018	10,26	34,8	12	31,38	0,48
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
303	Каша вязкая пшеничная	<b>150</b>	4,18	4,71	26,17	163,79		0,045	0,06	-	20,90	24,69	91,30	2,63
	Хлеб ржано-пшеничный	<b>25</b>	<b>1,67</b>	<b>0,25</b>	<b>10,58</b>	<b>51,00</b>		<b>0,04</b>	<b>0,02</b>		<b>8,75</b>	<b>11,75</b>	<b>22,83</b>	<b>0,43</b>
	Хлеб пшеничный	<b>20</b>	1,52	0,18	9,94	47,46		0,03	0,02		5,2	7	16,6	0,32
376	Чай с сахаром	<b>200/15</b>	0,1	-	15	60,4	-	-	0,08	0,05	2,48	2,2	4,13	0,41
	<b>Итого:</b>	<b>595</b>	<b>20,23</b>	<b>17,43</b>	<b>93,64</b>	<b>612,07</b>	<b>0,01</b>	<b>0,14</b>	<b>0,20</b>	<b>12,81</b>	<b>87,43</b>	<b>80,64</b>	<b>322,54</b>	<b>7,27</b>

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 <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>Завтрак</b>													
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
	<b>Итого:</b>	<b>575</b>	<b>18,33</b>	<b>21,4</b>	<b>105</b>	<b>686</b>	<b>0,1</b>	<b>0,23</b>	<b>0,57</b>	<b>2,6</b>	<b>401</b>	<b>83,2</b>	<b>369</b>	<b>2,32</b>





Пронумеровано, прошнуровано и  
скреплено печатью

*12 (двенадцать)* листов

Директор МОУ СОШ № 4  
с. Новая Жизнь *ау* О.И. Щеголькова