

СОГЛАСОВАНО

Территориальный отдел

Управления Роспотребнадзора по Свердловской области

в городе Первоуральск, Шалинском,

Нижнесергинском районах и городе Ревда

СОГЛАСОВАНО

Руководитель образовательного

учреждения МАOU СОШ №30

г. Дегижарск

И.М. Азаренкова

« 3 » 10-го 2023 г.



УТВЕРЖДАЮ

И.П. Русалев Д.В.

И.П. Русалев
« 3 » 10-го 2023 г.



Примерное рекомендованное десятидневное меню

На 2023/24 учебный год

Для детей от 7-11 лет

и детей-инвалидов

ПОНЕДЕЛЬНИК (первая неделя)

ОБЕД

№ сб/ре ц	Наименование блюда	Выхо д г.	Энерг етиче ценно кка	Б (г)	Ж (г)	У (г)	ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЫ (мг)			
							А	В1	С	Е	Ca	Mg	Fe	P
272/2003	Суп-пюре гороховый с гренками	200/ 15	51,9	2,9	0,9	8	0,1	0,3	6	0,6	176	143	12	278
451/2004	Биточек мясной с маслом	60/5	180	10	9	11	0	0,1	1,3	0,1	30	101	1,1	15,2
516/2004	Макаронные изделия отварные	150	186	5,1	4,8	32	0	0,3	0	0,1	36	27,1	11	172
Пром.	Сок фруктовый (разливной)	200	94	1	0	21	0	0,02	171	0,1	80	70	0	40
	Хлеб пшеничный, ржаной витаминиз.	25/25	117	3,9	0,6	24	0	0,2	0	0	23	17	56	1
	ИТОГО :		628,9	23	15	96	0,1	0,9	178	0,9	345	358	80	506

ПОЛДНИК

772/2004	Булочка с маком	75	230	6,2	2	47	0	1	0	0,2	1,1	11,3	1,2	54,8
686/2004	Чай с лимоном	200/7	65	0,3	0	16	0	0	0,9	0	7,35	5,24	2,6	16,9
	Фрукт	100	75	0,7	0,7	17	0	0	20	1	24	13,5	3,3	16,5
	ИТОГО :		370	7,2	2,7	80	0	1	20,9	1,2	32,5	30	7,1	88,2
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :		998,9	30	18	177	0,1	1,9	199	2,1	377	388	87	594

**ВТОРНИК
ОБЕД**

№ сб/ре п	Наименование блюда	Выход г.	Энерг ценно ккал	Б (г)	Ж (г)	У (г)	ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЫ (мг)			
							А	В1	С	Е	Са	Mg	Fe	Р
112/2007	Суп картофельный с вермиш. и курицей	200/ 10	150	5,9	4,7	17	1	0,1	8,3	0,3	29	27,2	1,2	86,4
732	Котлета "Детская куриная"	70	161,3	16	11	12	0,2	0,02	0,6	0,9	56	12	13	8,6
312/2007	Картофель запеченный, свежий огурец	150/3 0	172,8	7,3	5,8	25	30	0,2	21,6	0,7	43	32,4	1,2	103
349/2007	Компот из сухофруктов	200	115,6	0,4	0	29	0	0	0,4	0,2	44,8	6	1,3	15,4
	Хлеб пшеничный, ржаной витаминиз.	25/25	117	3,9	0,6	24	0	0,2	0	0	23	17	56	1
	ИТОГО :		716,7	34	22	107	31	0,5	30,9	2,1	196	94,6	73	214

ПОЛДНИК

337/2004	Яйцо варёное	40	63	5,1	4,6	0,3	0	0,1	0	0	11	0	0,5	0
687/1996	Пирожки печеные с мясом, рисом	75	197,6	9	4,4	31	0,1	0	0	0	2,61	1,1	2,8	2,31
686/2004	Чай с лимоном	200/7	65	0,3	0	16	0	0	0,9	0	7,35	5,24	2,6	16,9
	Сок фруктовый	200	88	1	0	21	0	0,02	171	0,1	80	70	0	40
	ИТОГО :		413,6	15	9	68	0,1	0,1	172	0,1	101	76,3	5,9	59,2
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :		1130	49	31	174	31	0,6	203	2,2	297	171	79	274

**СРЕДА
ОБЕД**

17/2007	Суп-пюре из разных овощей с гренками	200/ 15	167,5	7,1	11	35	0,1	0,2	120	0,3	32,8	69	7,8	83,4
461/2004	Тефтели мясные с соусом	60/30	181	11	11	8,6	0	0,3	2,3	0,4	28	19,7	0,8	114
302/2007	Каша гречневая рассыпчатая	150	285,9	8	10	39	0,1	0,3	0	0	21,2	127	4,3	191
	Томат с зеленью свежий порц.	30	6,4	0	0	1,6	0	0,01	3,5	0	8,5	0	0,3	21
349/2007	Компот из сухофруктов	200	124	0,6	0	31	0	0	0,4	0,2	44,8	6	1,3	15,4
	Хлеб пшеничный, ржаной витаминиз.	25/25	117	3,9	0,6	24	0	0,2	0	0	23	17	56	1
	ИТОГО :		881,8	30	34	140	0,2	1	126	0,9	158	238	70	426

ПОЛДНИК

ТТК 47	Ватрушка с сыром	75	287	7,2	16	30	0	1	0	0,2	18,7	0,01	0,5	35,6
685/2004	Чай с сахаром	200	61,3	0,2	0,1	15	0	0	0,1	0	6,95	5,15	3,1	18,6
	Фрукт	100	75	0,7	0,7	17	0	0	20	1	24	13,5	3,3	16,5

	ИТОГО :		423,3	8,1	16	62	0	1	20,1	1,2	49,7	18,7	6,9	70,7
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :		1305	38	50	201	0,2	2	146	2,1	208	257	77	497

ЧЕТВЕРГ

ОБЕД

№ сб/ре ц	Наименование блюда	Выход г.	Энерг ценно ккал	Б (г)	Ж (г)	У (г)	ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЫ (мг)			
							А	В1	С	Е	Са	Mg	Fe	Р
110/2004	Борщ с капустой свеж. и картоф., с мясн. фрик., с/см.	200/ 8/10	110	2,1	4,1	12	0,2	9	28	1,7	180	58,3	1,9	175
ТТК 32	Котлета рыбная из тресковых видов	60	190	12	15	7,2	0,1	0,17	1,2	0,1	80	50,5	7,4	59,3
512/2004	Рис припущенный	150	160	3,9	6,8	39	0	0,2	230	0,9	14,5	40	1,1	64
638/2004	Компот из вишни	200	118	1,2	0	30	0	0,03	1	0	43,2	27,5	6,6	53
	Хлеб пшеничный, ржаной витаминиз.	25/25	117	3,9	0,6	24	0	0,2	0	0	23	17	56	1
	ИТОГО :		695	24	26	113	0,3	9,6	260	2,7	341	193	73	352

ПОЛДНИК

ТТК42	Шаньга с картофелем	100	222,8	6	6,8	34	122	12,5	93	43	60,2	28,9	20	0,25
66/2003	Напиток витамин. из шиповника	200	128	0	0	27	0	0,03	240	0,1	15,6	7,12	8,3	16,4
	Фрукт	100	75	0,7	0,7	17	0	0	20	1	24	13,5	3,3	16,5
	ИТОГО :		425,8	6,7	7,5	79	122	13	353	44	99,8	49,5	32	33,1
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :		1121	30	34	191	122	22	613	46	440	243	105	385

ПЯТНИЦА

ОБЕД

№ сб/ре ц	Наименование блюда	Выхо л г.	Энерг етиче ценно кка	Б (г)	Ж (г)	У (г)	ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЫ (мг)			
							А	В1	С	Е	Са	Mg	Fe	Р
171/2004	Суп - пюре из картофеля с гренк.	200/ 15	151	4,1	5,8	18	0,1	0,3	92	0,3	28,1	49,6	6,1	63
260/2007	Гуляш из грудки куры	70/70	158	21	6	4,2	0	0	2,1	0	15	5,3	0,7	6,2
302/2007	Каша гречневая рассыпчатая	150	285,9	8	10	39	0,1	0,3	0	0	21,2	127	4,3	191
686/2004	Чай с лимоном	200/7	60	0,3	0	15	0	0	0,9	0	7,35	5,24	2,6	16,9
	Хлеб пшеничный витаминизирован.	25	63	2,2	0,3	13	0	0,08	0	0	11,7	8,5	28	0,5
	ИТОГО :		717,9	36	22	89	0,2	0,7	95	0,3	83,4	195	42	278

ПОЛДНИК

210/2007	Омлет натуральный	105	209,6	11	18	2	0,3	0,1	0,4	0,1	84,3	14	2,1	182
----------	-------------------	-----	-------	----	----	---	-----	-----	-----	-----	------	----	-----	-----

35/1999	Манник	100	376,7	5,1	19	46	0	0,08	0,07	0	13,9	7,45	6,5	42,5
	Сок фруктовый	200	88	1	0	21	0	0,02	171	0,1	80	70	0	40
	ИТОГО :		674,3	17	37	69	0,3	0,2	171	0,2	178	91,5	8,6	265
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :		1349	33	74	138	0,7	0,4	343	0,3	356	183	17	530

ПОНЕДЕЛЬНИК (вторая неделя)

ОБЕД

№ сб/рец	Наименование блюд	Выход г.	Энерг. ценн. ккал	Б (г)	Ж (г)	У (г)	ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЫ (мг)			
							А	В1	С	Е	Са	Mg	Fe	Р
88/2007	Щи из свежей капусты со сметаной	200/10	121	4,4	7,2	6,8	0	0,24	53	1,1	82	23,1	2,9	7,1
436/2004	Жаркое по-домашн. из грудки кури	200	202	15	7	25	0,4	0,3	12	0,5	30	15	2,5	98
пром.	Ассорти овощное (огурец, помидор, морковь)	60	18	0	0	4	0	0,01	9	0	12	0	1	45
701/2004	Напиток из свежих яблок	200	102	0,1	0	26	0	0	7,84	0,2	11,2	6,01	3,1	14,8
	Хлеб пшеничный, ржаной витаминиз.	25/25	117	3,9	0,6	24	0	0,2	0	0	23	17	56	1
	ИТОГО :		560	23	15	86	0,4	0,8	81,8	1,8	158	61,1	66	166

ПОЛДНИК

366/2004	Запеканка творожн. со сгущен. молоком	70/20	309	18	14	28	0,1	1,5	1	0	82,3	40	1	19,8
349/2007	Компот из сухофруктов	200	115,6	0,4	0	29	0	0	0,4	0,2	44,8	6	1,3	15,4
	Сок фруктовый	200	88	1	0	21	0	0,02	171	0,1	80	70	0	40
	ИТОГО :		512,6	19	14	78	0,1	1,5	172	0,3	207	116	2,3	75,2
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :		1073	43	29	163	0,5	2,3	254	2,1	365	177	68	241

ВТОРНИК

ОБЕД

№ сб/рец	Наименование блюд	Выход г.	Энерг. ценн. ккал	Б (г)	Ж (г)	У (г)	ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЫ (мг)			
							А	В1	С	Е	Са	Mg	Fe	Р
17/2007	Суп-пюре из разных овощей с гренками	200/15	124	5,7	9	27	0,1	0,2	93	0,3	28,1	49	6,3	73,5
291/2007	Плов с грудкой кури	220	398	17	16	37	52	0,07	1,8	1,2	53	54,3	3	198

	Фрукт	100	75	0,7	0,7	17	0	0	20	1	24	13,5	3,3	16,5
349/2007	Компот из смородины	200	130	1,2	0	33	0	0,3	1	0	43,2	27,5	6,6	53
	Хлеб пшеничный, ржаной витаминиз.	25/25	117	3,9	0,6	24	0	0,2	0	0	23	17	56	1
	ИТОГО :		844	29	26	138	52	0,8	116	2,5	171	161	75	342

ПОЛДНИК

337/2004	Яйцо варёное	40	63	5,1	4,6	0,3	0	0,1	0	0	11	0	0,5	0
698/2004	Расстегай с рыбой	75	172,8	7,3	4,2	22	0,1	0,17	2,02	0,3	44,6	28,3	21	80,9
686/2004	Чай с лимоном	200/7	65	0,3	0	16	0	0	0,9	0	7,35	5,24	2,6	16,9
	ИТОГО :		300,8	13	8,8	38	0,1	0,3	2,92	0,3	63	33,5	25	97,9
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :		1145	41	35	176	52	1	119	2,9	234	195	100	440

СРЕДА

ОБЕД

№ сб/ре ц	Наименование блюда	Выход г.	Энерг. ценн. ккал	Б (г)	Ж (г)	У (г)	ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЫ (мг)			
							А	В1	С	Е	Са	Mg	Fe	Р
132/2004	Рассольник ленингр. со сметаной	200/10	143	4,8	7	12	0	0,1	123	0	24,5	20	2,3	55,8
268/2007	Биточек из говядины с соусом	60/30	172	11	7,8	11	0	0,1	0,09	0	23,4	7,8	1,7	11,1
516/2004	Макаронные изделия отварные	150	192	5,1	4,8	32	0,1	0,37	1,23	0,2	86,3	265	30	199
349/2007	Компот из сухофруктов	200	115,6	0,4	0	29	0	0	0,4	0,2	44,8	6	1,3	15,4
	Хлеб пшеничный витаминизирован.	25	63	2,2	0,3	13	0	0,08	0	0	11,7	8,5	28	0,5
	ИТОГО :		685,6	23	20	96	0,1	0,6	125	0,4	191	307	63	282

ПОЛДНИК

ТТК47	Ватрушка с сыром	75	287	7,2	16	30	0	1	0	0,2	18,7	0,01	0,5	35,6
685/2004	Чай с сахаром	200	61,3	0,2	0,1	15	0	0	0,1	0	6,95	5,15	3,1	18,6
	Фрукт	100	75	0,7	0,7	17	0	0	20	1	24	13,5	3,3	16,5
	ИТОГО :		423,3	8,1	16	62	0	1	20,1	1,2	49,7	18,7	6,9	70,7
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :		1109	32	36	158	0,1	1,6	145	1,6	240	326	70	352

ЧЕТВЕРГ

ОБЕД

№ сб/ре ц	Наименование блюда	Выход г.	Энерг. ценн. ккал	Б (г)	Ж (г)	У (г)	ВИТАМИНЫ (мг)				МИНЕРАЛЫ (мг)			
							А	В1	С	Е	Са	Mg	Fe	Р

82/2007	Борщ с капустой свеж. и картоф., с курой, с/см.	200/10 /10	115	1,8	7,8	11	1,3	0,2	16,3	0,8	53,1	25,5	1,3	51,2
268/2007	Шницель рубленый мясной с маслом	60	198	9	9	13	0	0,1	0,42	0,1	58	205	2,3	27,2
302/2007	Каша гречневая рассыпчатая	150	285,9	8	10	39	0,1	0,3	0	0	21,2	127	4,3	191
701/2004	Напиток из свежих яблок	200	102	0,1	0	26	0	0	7,84	0,2	11,2	6,01	3,1	14,8
	Хлеб пшеничный, ржаной витаминиз.	25/25	117	3,9	0,6	24	0	0,2	0	0	23	17	56	1
	ИТОГО :		817,9	23	28	113	1,4	0,8	24,6	1,1	167	380	67	285

ПОЛДНИК

ТТК42	Шаньга с картофелем	100	222,8	6	6,8	34	122	12,5	93	43	60,2	28,9	20	0,25
Пром.	Йогурт "	100	72	5,3	3,5	7,8	0	0	0,8	0	110	13,2	0,1	80
686/2004	Чай с лимоном	200/7	65	0,3	0	16	0	0	0,9	0	7,35	5,24	2,6	16,9
	ИТОГО :		359,8	12	10	58	122	12	94,7	43	178	47,3	23	97,2
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :		1178	34	38	172	123	13	119	44	344	427	90	383

ПЯТНИЦА

ОБЕД

102/2007	Суп картоф. с горох., курой и гренками	200/8 /15	175	6,5	4,6	18	1,5	0,4	14,6	0	41,5	39,5	2,6	98
498/2004	Биточек из грудки куры с маслом	60/5	196	9	8	12	0,2	0,2	0,2	0,3	30,5	17,1	1,6	71
516/2004	Макаронные изделия отварные	150	192	5,1	4,8	32	0,1	0,37	1,23	0,2	86,3	265	30	199
685/2004	Чай с сахаром	200	61,3	0,2	0,1	15	0	0	0,1	0	6,95	5,15	3,1	18,6
	Фрукт	100	58	0,7	0,7	17	0	0,01	19,5	0,5	24	13,5	3,3	16,5
	Хлеб пшеничный,	25/25	117	3,9	0,6	24	0	0,2	0	0	23	17	56	1
	ИТОГО :		507,3	15	14	75	0,3	0,6	21	1	148	301	38	305

ПОЛДНИК

366/2004	Запеканка творожн. со сгущен. молоком	70/ 20	309	18	14	28	0,1	1,5	1	0	82,3	40	1	19,8
686/2004	Чай с лимоном	200/7	65	0,3	0	16	0	0	0,9	0	7,35	5,24	2,6	16,9
	Сок фруктовый	200	88	1	0	21	0	0,02	171	0,1	80	70	0	40
	ИТОГО :		462	19	14	65	0,1	1,5	173	0,1	170	115	3,6	76,7
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ :		969,3	34	28	140	0,4	2,1	194	1,1	317	416	41	382