

СОГЛАСОВАНО

Территориальный отдел Управления Роспотребнадзора
По Приморскому краю в г. Уссурийск
Экспертное заключение № 10-П/М-02 от
« 19 » 01 2022г

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Жариковская СОШ ПМО»
Федосенко Л.М.

« 25 » 08 2025 г.

**10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ**

для организации питания детей льготной категории в возрасте 7-11 лет (1-4 класс включительно)
на осенне-зимний период 2025-2026 учебный год в МБОУ «Жариковская СОШ ПМО»

Наименование блюда	Тех-ая и нор-ая докумен- тация/сб- орник рецепту- р	№ рецеп- туры	Выход , г	Пищевые вещества				Витамины, мг				Минер. вещества, мг			
				Белки, г	Жиры, г	Угле- воды, г	Энерг. ценность, ккал	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
1 ДЕНЬ															
Голубцы ленивые с мясом говядины	Сб.2008	306	150	9	15,03	17,55	236,78	-	24,2	-	4,8	75,5	184,8	40,7	3,4
Помидор свежий нарезанный	Сб.2015	86/83	60	0,5	0,1	1,4	18,5	0	6	0	1	13,8	8,4	25,2	0,6
Чай с сахаром	Сб.2008	376	200	0,2	0	15	68,8	0	0	0	0	0,3	0	0	0
Хлеб	Сб.2008	480	40	2,28	0,27	14,01	67,59	0,05	-	-	0,3	6,9	25,2	9,9	0,56
Вафля	сб.2008		60	4,5	3	35,19	261,8	0,6	-	6	0,19	17,4	54	12	1,26
Молоко ультрапастеризов 2,5% жирности	Сб.2017	385	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2
ИТОГО ЗА ОБЕД			710	18,88	18,9	72,15	470,85	0,35	13,24	61,01	2,42	311,29	366,85	200,68	5,07
2 ДЕНЬ															
Макароны отварные с м/с	Сб.2008	359	150	5,42	5,58	26,45	208,96	0,06	0	21	0	4,86	37,17	21,12	1,11

2 ДЕНЬ															
Макароны отварные с м/с	Сб.2008	359	150	5,42	5,58	26,45	208,96	0,06	0	21	0	4,86	37,17	21,12	1,11
Котлета мясная	Сб.2011	608	80	10,2	12	19,06	254,49	0,1	2,6	0,03	0,03	39,6	152,28	19,32	1,56
Чай с сахаром	Сб.2008	376	200	0,2	0	15	60,8	0	0	0	0	0,3	0	0	0
Огурец свежий нарезанный	Сб.2015	86/83	60	0,1	1,4	8,5	0	6	0	6	1	13,8	8,4	25,2	0,6
Хлеб	Сб.2008	480	40	2,18	0,27	14,01	67,59	0,05	-	-	0,3	6,9	25,2	9,9	0,56
Молоко ультрапастеризов 2,5% жирности	Сб.2017	385	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2
ИТОГО ЗА ОБЕД			730	18,56	18,65	72,7	470,89	126,73	11,24	64,32	1,73	319,72	437,29	215,16	27,73
3 ДЕНЬ															
Картофельное пюре	Сб.2005		150	4,7	5,1	22,7	151,2	0,25	3,28	0,03	5,8	73,58	490,95	78,75	6,78
Тефтели мясные с соусом	Сб.2005	668/824	80/20	8,03	9,54	34	266,62	0,08	2,8	0	10,56	16,7	114,11	18,43	7,84
Чай с сахаром	Сб.2008	376	200	0,2	0	19	68,8	0	0	0	0	0,3	0	0	0
Огурец соленый/свежий	Сб.2015	86/83	60	0,49	0,09	1,39	8,33	0	6	0	0,1	13,8	8,4	25,2	0,6
Хлеб	Сб.2008	480	40	2,28	0,27	14,01	77,59	0,05	0	0	0,3	6,9	25,2	9,9	0,56
Молоко ультрапастеризов 2,5% жирности	Сб.2017	385	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2
ИТОГО ЗА ОБЕД			730	18,7	18,8	72,7	471,4	0,31	18,13	61,03	11,32	396,86	480,28	86,44	10,15
4 ДЕНЬ															
Гороховое пюре с мясом кур	Сб.2005	330	210	10,1	7,08	50,5	313,12	0,59	-	0,05	4,74	7,47	84,72	12,2	1,23
Вафля	сб.2008		60	4,5	3	35,19	261,8	0,6	-	6	0,19	17,4	54	12	1,26
Компот из сухофруктов	Сб.2008	376	200	0,2	0	15	60,8	0	0	0	0	0,3	0	0	0
Помидор свежий нарезанный	Сб.2015	86/83	60	0,48	0,09	1,39	8,33	0	6	0	0,1	13,8	8,4	25,2	0,6
Хлеб	Сб.2008	480	40	2,28	0,27	14,01	67,59	0,05	-	-	0,3	6,9	25,2	9,9	0,56
Молоко ультрапастеризов 2,5% жирности	Сб.2017	385	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2
ИТОГО ЗА ОБЕД			770	18,74	18,95	73,57	470,79	1,05	22,27	40,08	7,16	457,17	599,32	104,58	4,33
5 ДЕНЬ															
Каша гречневая с м/с	Сб.2008	353	150	4,46	7,67	37,84	251,23	0,18	0	0,02	12,98	12,98	208,5	67,5	323

Гуляш из мяса говядины	Сб.2005	555	80/ 20	11,9	9	20	217,6	0,04	0	0,05	3,86	18,05	70,6	10,08	10,23
Огурец свежий нарезанный	Сб.2015	86/83	60	0,49	0,09	1,39	8,33	0	6	0	0,1	13,8	8,4	25,2	0,6
Чай с сахаром	Сб.2008	376	200	0,2	0	15	60,8	0	0	0	0	0,3	0	0	0
Хлеб	Сб.2008	480	40	2,28	0,27	14,01	67,59	0,05	-	-	0,3	6,9	25,2	9,9	0,56
Молоко ультрапастеризов 2,5% жирности	Сб.2017	385	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2
ИТОГО ЗА ОБЕД			730	18,94	18,84	73	473,32	0,4	30,75	40,13	19,74	412,03	641,7	159,78	335,79
6 ДЕНЬ															
Макароны отварные с м/с	Сб.2008	359	150	4,62	4,52	31,45	188,96	0,06	0	21	0	4,86	37,17	21,12	1,11
Котлета мясная	Сб.2011	608	80	9,47	8,44	16,08	220,16	0,08	2,08	0,02	0,02	31,68	121,83	15,46	1,25
Компот из сухофруктов	Сб.2008	376	200	0,2	0	19,5	60,8	0	0	0	0	0,3	0	0	0
Огурец соленый/свежий	Сб.2015	69/ 68	60	0,5	1	1,4	16,6	0	6	0	1	13,8	8,4	25,3	0,6
Хлеб	Сб.2008	480	40	2,28	0,27	14,01	67,59	0,05	-	-	0,3	6,9	25,2	9,9	0,56
Молоко ультрапастеризов 2,5% жирности	Сб.2017	385	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2
ИТОГО ЗА ОБЕД			730	18,95	18,19	72,59	471,87	127,27	10,72	91,31	0,61	323,36	469,7	162,02	15,39
7 ДЕНЬ															
Картофель тушеный с мясом	Сб.2008	300	150	8,75	13,28	13,8	99	0,25	3,28	-	5,85	73,58	490,95	78,75	6,78
Булочка с повидлом	Сб.2008	501	70	10	2,3	41,8	300,1	0,06	0,05	0,05	3,1	67,8	66,1	15,8	0,4
Кисель	Сб.2010	680	200	0,56	-	25,68	104,64	-	0,82	0,16	-	19,48	31,94	15,32	0,54
Салат из квашенной капусты	Сб.2008	81	100	1,26	4	6,13	65,35	0,02	25	0	0	41,6	30,6	14,2	0,58
Хлеб	Сб.2008	480	40	3,1	1,06	21,3	107,14	0,43	-	-	-	59,24	-	6,4	1,08
Молоко ультрапастеризов 2,5% жирности	Сб.2017	385	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2
ИТОГО ЗА ОБЕД			740	18,45	18,85	72,42	471,13	0,9	37,31	40,42	9,16	525,74	875,51	185,51	10,64
8 ДЕНЬ															
Рис отварной с м/с	Сб.2015	304	150	5,44	5,44	31,75	256,31	0,1	0	0	0,4	10,7	28,31	82,4	14,4
Рыба запеченная с овощами	Сб.2005	506	60/ 40	10	8,16	3,58	121,16	0,1	3	1,8	0,5	248	197,2	65,84	0,77

Помидор свежий нарезанный	Сб.2015	86/83		0,49	0,09	1,39	8,33	0	6	0	0,1	13,8	8,4	25,2	0,6
			60												
Хлеб	Сб.2008	480	40	2,28	0,27	19	87,55	0,05	-	-	0,3	6,9	25,2	9,9	0,56
Чай с сахаром	Сб.2008	376	200	0,2	0	15	60,8	0	0	0	0	0,3	0	0	0
Молоко ультрапастеризов 2,5% жирности	Сб.2017	385	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2
ИТОГО ЗА ОБЕД			730	18,51	18,97	72,74	471,73	0,38	33,75	41,86	3,8	639,7	588,11	230,44	17,73
9 ДЕНЬ															
Жаркое по-домашнему	Сб.2008	294	150	15,58	9,23	16,6	251,01	0,25	10,93	0,05	0,48	54,75	353,9	75,83	5,38
Винегрет овощной	Сб.2008	67	100	1,4	8,04	18,4	125,12	0,24	9,6	0,01	4,75	31,2	102,02	19,5	0,83
Яблоко	Сб.2008	338	100	0,4	0,4	10	47	0,2	2,2	0,01	0,85	12,76	37,93	10,23	1,12
Компот из сухофруктов	Сб.2008	25	200	0,48	0	27,89	125,2	0	0,82	0,16	-	19,48	31,94	15,32	1
Хлеб	Сб.2008	480	40	3,1	1,06	31,3	107,14	0,08	-	-	-	29,62	-	3,2	0,54
Молоко ультрапастеризов 2,5% жирности	Сб.2017	385	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2
ИТОГО ЗА ОБЕД			770	18,22	18,94	72,69	472,1	0,86	36,75	40,23	6,36	435,54	848,12	187,28	14,22
10 ДЕНЬ															
Салат из отварной свеклы	Сб.2008	33	100	1,65	4,12	7,29	72,84	0,05	9,8	0	0	27,93	0	0	1,31
Бефстроганов из печени	Сб.2015	216	100/20	11,3	12	5,98	169,12	0,24	0,94	-	1,26	53,7	152	10,39	0,74
Картофельное пюре	Сб.2005		150	2,4	4,83	13,28	94,65	0,25	3,28	0,03	5,8	73,58	490,95	78,75	6,78
Компот из сухофруктов	Сб.2010	680	200	0,48	-	25,68	104,64	-	0,82	0,16	-	19,48	31,94	15,32	0,54
Хлеб	Сб.2008	480	40	3,1	1,06	21,3	107,14	0,43	-	-	-	59,24	-	6,4	1,08
Молоко ультрапастеризов 2,5% жирности	Сб.2017	385	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2
ИТОГО ЗА ОБЕД			750	18,69	18,77	72,14	471,25	1,23	26,9	40,23	9,13	536,95	1178,91	229,9	16,31

В данном меню использовались Сборники рецептур на продукцию во всех образовательных учреждений
Под редакцией М.П. Могильного, 2005-2017 г.