

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ "СОШ"
С.Мутный Материк
_____ А.А.Канев
Приказ № 440
От 30.12.2025 г.

Примерное меню и пищевая ценность
приготавливаемых блюд на 10 дней
в МБОУ " СОШ" с.Мутный Материк
(дополнительное питание за счет средств
родителей)

1 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Дополнительное питание																				
ПЕЧЕНЬ ПО-СТРОГАНОВСКИ	150	10,6	10,1	15,5	265,8	8	0,11	0,2	209,38	2,9	204,21	114,4	8,3	0	172,4	0,03	0	0,12	255	2008
МАКАРОННЫЕ ИЗДЕЛИЯ ОТВАРНЫЕ	230	6,9	6,5	36	357,9	0	0	0,02	0,02	0	37,73	53,1	13,27	1,07	80,8	0	0,01	0,92	227	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,3	0,6	15,1	71	0	0,05	0,02	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6	38,7	0	0	0		
СОК	200	1	0,2	13	86	4	0,02	0	0	0	14	14	8	1,2	0	0	0	0	291	2008
Итого за прием пищи:	630	20,8	17,4	79,6	780,7	0,05	0,18	0,24	209,4	2,9	262,84	206,7	39,47	2,87	291,9	0,03	0,01	1,04		

2 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Дополнительное питание																				
ТЕФТЕЛИ РЫБНЫЕ ПАРОВЫЕ В СОУСЕ	150	10	8,4	35,98	380,2	0,74	0,05	0,05	209,5	0,02	204,73	72,4	14,19	0	0,19	0	0,001	0,28	159	2008
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	230	4,08	6,77	14,5	186,9	0,54	0,15	0,26	0,03	0,1	57,32	109,6	38,72	0,25	209,5	0	0	0,57	241	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,3	0,6	15,1	71	0	0,05	0,02	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6	38,7	0	0	0		2008
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	15	77,4	0	0	0	0	0	8,46	0	1,8	0	1,2	0	0	0	283	2008
Итого за прием пищи:	630	16,4	15,8	80,6	715,5	1,28	0,25	0,33	209,53	0,12	277,41	207,2	64,61	0,85	249,59	0	0,001	0,85		

3 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Дополнительное питание																				
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	150	13,4	15,8	26,5	438,5	0	0,12	0,25	21	0,12	117,68	107	17,85	0,3	95,4	0,03	0,002	0,14	212	2008
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	230	3,06	3,06	39,8	174,8	0	0,06	0,05	50,6	4,4	68,7	124,6	16,1	0,01	36,5	0	0,001	0,03	225	2008

ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,3	0,2	15,1	71	0	0,05	0,02	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6	38,7	0	0	0		
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,4	0,1	20,4	61,3	9,35	0,01	0,01	0,01	0	23,64	13,5	13,16	0	129,21	0	0	0,01	280	2008
Итого за прием пищи:	630	19,2	19,2	101,8	745,6	9,35	0,24	0,33	71,61	4,52	216,92	270,3	57,01	0,91	299,81	0,03	0,003	0,18		

4 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Завтрак																				
Дополнительное питание																				
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ ГОВЯДИНЫ	300	13,3	17,9	55,2	553,2	2,46	0,17	0,2	188,78	0	241,02 93,45	15,85	1,4	95,4	0	0,009	0,86	0	181	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,3	0,2	15,1	71	0	0,05	0,02	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6	38,7	0	0	0		
КОМПОТ ИЗ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	15	77,4	0	0	0	0	0	8,46	0	1,8	0	1,2	0	0	0	283	2008
Итого за прием пищи:	550	15,6	18,1	85,3	701,6	2,46	0,22	0,22	188,78	0	15,36	41,05	13,1	96	39,9	0,009	0,86	0		

5 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Дополнительное питание																				
ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ	150	13,9	15,1	31,1	423,4	5,5	0,08	0,17	100,9	3	215,02	164,1	24,26	1,04	76,9	0,03	0	0,4	178	2008
РИС ПРИПУЩЕННЫЙ	230	3,06	3,06	39,8	174,8	0	0,06	0,05	4,4	68,7	124,6	16,1	0,01	36,4	0	0,01	0,03	0,02	225	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,3	0,2	15,1	71	0	0,05	0,02	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6	38,7	0	0	0		
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	2	3	10	87,3	0,8	0	0	110	0	10,12	1,98	2,95	0,74	30,16	0	0,006	0,7	380	2008
Итого за прием пищи:	630	21,26	21,36	96	756,5	6,3	0,19	0,24	215,3	71,7	356,64	207,38	37,12	38,78	145,76	0,04	0,036	1,12		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Дополнительное питание																				
ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ	250	13,4	15,8	54	499,1	1,97	0,09	0,26	174,9	0	138,04	190,3	28,63	0,1	2,3	0	0,007	0,6	193	2008
САЛАТ ИЗ ЗЕЛЕНОГО ГОРОШКА	100	3	11	10	157	10,57	0,16	1,34	0	0	43,2	79,93	16	0,94	0	0,056	0	0,167	31	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,3	0,2	15,1	71	0	0,05	0,02	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6	38,7	0	0	0		
СОК	200	1	0,2	13	86	4	0,02	0	0	0	14	14	8	1,2	0	0	0	0	291	2008
Итого за прием пищи:	600	19,7	27,2	102,1	813,1	16,54	0,32	1,62	174,9	0	202,14	309,43	62,53	2,84	41	0,056	0,007	0,767		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Дополнительное питание																				
АЗУ ИЗ ГОВЯДИНЫ	150	14,9	12,55	29,25	293,5	0	0,04	0,23	174,84	0	38,36	121,9	17,26	0	0	0	0,007	0,57	180	2008
МАКАРОННЫЕ ОТВАРНЫЕ	230	6,9	6,5	36	357,9	0	0	0,02	0,02	0,1	38,01	53,7	13,4	0	0	0	0,003	0,01	309	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,3	0,6	15,1	71	0	0,05	0,02	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6	38,7	0	0	0		
КОМПОТ ИЗ ИЗЮМА	200	0,1	0,1	20,4	61,3	9,35	0,01	0,01	0,01	0	23,64	13,5	13,16	0	129,2	0	0	0,01	280	2008
Итого за прием пищи:	630	24,2	19,75	100,75	783,7	9,35	0,1	0,28	174,87	0,1	106,91	214,3	53,72	0,6	167,9	0	0,01	0,59		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Дополнительное питание																				
ТЕФТЕЛИ МЯСНЫЕ	150	14,94	17,18	18,74	381,8	1,45	0,13	0,18	209,7	2,9	216,54	135,1	37	1,4	135,7	0,03	0,008	0,22	202	2008
ГРЕЧА ОТВАРНАЯ	230	1,61	0,92	56,81	229,2	0	0,046	0	0,046	0	16,8	119,6	39,8	0,92	0	0	0	0	219	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,3	0,6	15,1	71	0	0,05	0,02	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6	54,4	38,7	0	0		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	15	77,4	0	0	0	0	0	8,46	0	1,8	0	1,2	0	0	0	382	2008
Итого за прием пищи:	630	18,85	18,7	105,65	759,4	1,45	0,226	0,2	209,746	2,9	248,7	415	88,5	2,92	191,3	38,73	0,008	0,22		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Дополнительное питание																				
ПЮРЕ КАРТОФЕЛЬНОЕ	230	4,08	6,7	14,5	186,9	0,48	0,15	0,26	0,03	0,1	57,3	109,6	38,7	0,25	209,5	0	0	0,72	241	2008
ПТИЦА ОТВАРНАЯ	150	13,1	11,8	50,9	413,9	0	0,12	0,25	21	0,12	117,68	107	17,85	0,3	95,4	0,03	0,002	0,02	212	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,3	0,6	15,1	71	0	0,05	0,02	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6	38,7	0	0	0		
КОМПОТ ИЗ КУРАГИ	200	2	3	10	87,3	0,8	0	0	110	0	10,12	1,98	2,95	0,74	30,16	0	0,006	0,7	380	2008
Итого за прием пищи:	630	21,48	22,1	90,5	759,1	1,28	0,32	0,53	131,03	0,22	192	243,78	69,4	1,89	373,76	0,03	0,008	1,44		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества								№ рецептуры	Сборник рецептов
		Белки, г	Жиры, г	углеводы, г		С, мг	В1, мг	В2, мг	А, мг	Д, мкг	Са, мг	Р, мг	Mg, мг	Fe, мг	К, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
Дополнительное питание																				
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ ГОВЯДИНЫ	300	13,3	17,9	55,5	551,2	2,46	0,17	0,2	188,78	0	93,45	15,85	1,4	95,4	0	0,009	0,86	0	181	2008
ХЛЕБ ПШЕНИЧНЫЙ	50	2,3	0,6	15,1	71	0	0,05	0,02	0	0	6,9	25,2	9,9	0,6	38,7	0	0	0		
КОМПОТ ИЗ СМЕСИ СУХОФРУКТОВ	200	0	0	15	77,4	0	0	0	0	0	8,46	0	1,8	0	1,2	0	0	0	382	2008
Итого за прием пищи:	550	15,6	18,5	85,6	699,6	2,46	0,22	0,22	188,78	0	108,81	41,05	13,1	96	39,9	0,009	0,86	0		