

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

**Примерное меню и пищевая ценность  
 приготовляемых 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 рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
<b>Дополнительное питание</b>																				
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 рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
<b>Дополнительное питание</b>																				
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		
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 рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
<b>Дополнительное питание</b>																				
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
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 рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
<b>Завтрак</b>																				
<b>Дополнительное питание</b>																				
ЖАРКОЕ ПО-ДОМАШНЕМУ ИЗ ГОВЯДИНЫ	300	13,3	17,9	55,2	553,2	2,46	0,17	0,2	188,78	0	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	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 рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
<b>Дополнительное питание</b>																				
<b>ГОЛУБЦЫ ЛЕНИВЫЕ</b>																				
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 рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
<b>Дополнительное питание</b>																				
<b>ПЛОВ ИЗ ОТВАРНОЙ ГОВЯДИНЫ</b>																				
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 рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
<b>Дополнительное питание</b>																				
<b>АЗУ ИЗ ГОВЯДИНЫ</b>																				
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	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 рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
<b>Дополнительное питание</b>																				
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 рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
<b>Дополнительное питание</b>																				
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 рецептур	
		Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		C, мг	B1, мг	B2, мг	A, мг	D, мкг	Ca, мг	P, мг	Mg, мг	Fe, мг	K, мг	I, мкг	Se, мг	F, мг		
<b>Дополнительное питание</b>																				
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		