

СОГЛАСОВАНО

Исполняющий обязанности территориального отдела  
Роспотребнадзора в Белореченском, Апшеронском  
районах, г. Горячий Ключ

  
\_\_\_\_\_  
23.12.2020 Н.М. Перякина

СОГЛАСОВАНО

Директор муниципального бюджетного  
образовательного учреждения муниципального  
образования город горячий ключ «Средняя  
образовательная школа № 10 имени Героя  
Советского Союза Остапенко Андрея Николаевича»

  
\_\_\_\_\_  
В.И. Строй

**примерное десятидневное меню  
горячих обедов для обучающихся  
в МБОУ МО ГК СОШ № 10 муниципального образования  
город Горячий Ключ  
возрастная категория от 7 до 11 лет**

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: зимне - весенний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
7	Сыр российский (порциями)	10	2,28	2,94	0,00	36,00	0,00	0,07	0,02	0,05	88,00	50,00	3,50	0,10
338	Суп с крупой и томатом	200	1,40	2,69	12,05	78,01	0,01	1,47	0,00	0,33	21,30	12,27	5,17	0,27
591	Омлет, смешанный с мясными продуктами	200	21,58	29,58	4,27	369,62	0,13	0,4	0,8	10,4	176,2	514,8	44,2	5,8
399	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,90	0,00	20,20	76,00	0,02	3,60	0,00	0,18	12,60	12,60	7,20	2,52
	Хлеб пшеничный	40	3	0,24	20,92	93,2	0,04	0	0	0,56	8	26	5,6	0,36
	Хлеб ржаной	40	2,72	0,48	18,56	86,00	0,06	0,00	0,00	0,82	12,00	49,20	18,40	0,90
ТТК № 3	Плоды или ягоды свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,04	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
	<b>Итого:</b>		<b>32,48</b>	<b>36,53</b>	<b>90,70</b>	<b>805,43</b>	<b>0,30</b>	<b>20,54</b>	<b>0,82</b>	<b>12,64</b>	<b>342,10</b>	<b>681,37</b>	<b>97,57</b>	<b>13,25</b>

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: зимне - весенний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
табл.№ 32	Помидоры соленые	60	0,40	0,04	0,85	5,44	0,01	1,70	0,00	0,04	11,50	12,00	6,99	0,30
301	Щи из квашеной капусты с картофелем	200	1,21	3,84	3,80	54,60	0,02	10,03	0,00	1,89	37,26	27,56	13,66	0,49
ТТК № 18	Говядина в кисло-сладком соусе	80	7,90	8,69	3,20	122,61	0,09	6,30	0,00	1,00	34,50	230,50	38,40	3,90
168	Каша гречневая	150	4,52	4,82	20,24	142,42	0,11	0	0,02	0,35	9,2	111,1	73,5	2,48
1072	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	1,72	0	0,08	14,48	4,4	3,6	0,94
	Хлеб пшеничный	40	3	0,24	20,92	93,2	0,04	0	0	0,56	8	26	5,6	0,36
	Хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,28	43,00	0,03	0,00	0,00	0,41	6,00	24,60	9,20	0,45
454	Пирожки с повидлом или пирожки с повидлом промышленного производства в индивидуальной упаковке	60	3,50	3,75	34,77	186,83	0,05	0,03	0,03	0,68	12,40	34,50	13,20	0,87
	Кисломолочный продукт (м.д.ж. 2,5 %) промышленного производства в индивидуальной упаковке	180	5,22	4,50	7,20	90,18	0,07	1,26	0,03	0,00	216,00	162,00	25,20	0,18
	<b>Итого:</b>		<b>27,27</b>	<b>26,28</b>	<b>124,14</b>	<b>835,88</b>	<b>0,43</b>	<b>21,04</b>	<b>0,08</b>	<b>5,01</b>	<b>349,34</b>	<b>632,66</b>	<b>189,35</b>	<b>9,97</b>

День: среда

Неделя: первая

Сезон: зимне - весенний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
45	Салат из квашенной капусты	60	1,03	3,01	5,10	51,62	0,01	11,93	0,00	0,00	31,47	20,45	9,65	0,40
306	Рассольник ленинградский	200	1,68	4,09	13,27	96,61	0,08	6,03	0,00	1,91	21,16	57,56	20,72	0,78
779	Плов (говядина)	200	20,74	21,70	31,94	406,00	0,11	1,88	0,00	0,33	21,00	296,44	58,11	3,92
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113	0,002	0,4	0	0,2	31,82	15,4	6	1,25
	Хлеб пшеничный	40	3	0,24	20,92	93,2	0,04	0	0	0,56	8	26	5,6	0,36
	Хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,28	43,00	0,03	0,00	0,00	0,41	6,00	24,60	9,20	0,45
ТТК № 3	Фрукты или ягоды свежие	150	0,60	0,60	14,70	66,60	0,04	15,00	0,00	0,30	24,00	16,50	13,50	3,30
	<b>Итого:</b>		<b>28,85</b>	<b>29,90</b>	<b>122,98</b>	<b>870,03</b>	<b>0,32</b>	<b>35,24</b>	<b>0,00</b>	<b>3,71</b>	<b>143,45</b>	<b>456,95</b>	<b>122,78</b>	<b>10,46</b>

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: зимне - весенний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
10	Салат из горошка зелёного консервированного	60	1,79	3,11	3,75	50,16	0,06	6,6	0	1,44	12,87	35,97	12,48	0,41
275	Борщ с картофелем/ со сметаной	200/10	1,88	5,50	11,64	103,80	0,06	7,03	0,00	1,92	29,30	51,54	23,96	1,07
258	Шницель рыбный натуральный	80	12,08	3,92	8,21	116,00	0,08	2,62	0,01	2,22	38,90	164,60	28,90	0,87
312	Картофельное пюре	150	3,10	4,85	20,65	138,61	0,14	18,34	0,00	0,00	37,35	87,47	28,03	1,02
399	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,90	0,00	20,20	76,00	0,02	3,60	0,00	0,18	12,60	12,60	7,20	2,52
	Хлеб пшеничный	60	4,50	0,36	31,38	139,80	0,06	0,00	0,00	0,84	12,00	39,00	8,40	0,66
	Хлеб ржаной	40	2,72	0,48	18,56	86,00	0,06	0,00	0,00	0,82	12,00	49,20	9,20	0,90
	Печенье сахарное	10	0,75	0,98	7,44	41,70	0,01	0,00	0,00	0,35	0,29	0,90	0,20	0,10
	Кисломолочный продукт (м.д.ж. 2,5 %) промышленного производства в индивидуальной упаковке	180	5,22	4,50	7,20	90,18	0,07	1,26	0,03	0,00	216,00	162,00	25,20	0,18
	<b>Итого:</b>		<b>32,94</b>	<b>23,70</b>	<b>129,03</b>	<b>842,25</b>	<b>0,56</b>	<b>39,45</b>	<b>0,04</b>	<b>7,77</b>	<b>371,31</b>	<b>603,28</b>	<b>143,57</b>	<b>7,73</b>

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: зимне - весенний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ТТК № 4	Салат из свёклы с изюмом	60	0,85	3,62	4,98	55,89	0,01	4,01	0,00	0,00	21,36	24,48	12,47	0,80
135	Суп из овощей	200	1,76	3,52	9,92	79,20	0,20	8,75	0,13	1,00	49,25	173,30	48,25	3,50
ТТК № 23	Рагу из птицы, кролика или субпродуктов	175	12,56	11,72	15,20	216,52	0,07	11,33	0,15	0,20	36,80	108,20	38,70	1,92
ТТК № 3	Плоды или ягоды свежие	180	0,72	0,72	17,64	79,92	0,05	18,00	0,00	0,36	28,80	19,80	16,20	3,96
1072	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	1,72	0	0,08	14,48	4,4	3,6	0,94
	Хлеб пшеничный	40	3	0,24	20,92	93,2	0,04	0	0	0,56	8	26	5,6	0,36
	Хлеб ржаной	40	2,72	0,48	18,56	86,00	0,06	0,00	0,00	0,82	12,00	49,20	18,40	0,90
	Молоко (м.д.ж. 2,5 %) промышленного производства в индивидуальной упаковке	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,08	2,60	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	2,00
	<b>Итого:</b>		<b>27,57</b>	<b>25,46</b>	<b>120,70</b>	<b>816,33</b>	<b>0,52</b>	<b>46,41</b>	<b>0,31</b>	<b>3,02</b>	<b>410,69</b>	<b>585,38</b>	<b>171,22</b>	<b>14,38</b>

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: зимне - весенний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
7	Сыр российский (порциями)	10	2,28	2,94	0,00	36,00	0,00	0,07	0,02	0,05	88,00	50,00	3,50	0,10
93	Суп молочный с макаронными изделиями	200	5,75	5,21	18,84	145,20	0,08	0,91	0,03	0,31	161,62	137,98	24,14	0,51
237	Запеканка из творога	190	33,32	22,89	32,58	469,30	0,09	0,45	0,14	0,81	279,87	399,57	42,18	1,31
ТТК № 24	Соус сладкий фруктовый	80	0,35	0,00	22,81	92,64	0,01	2,40	0,00	3,00	22,46	18,50	7,26	0,19
376	Компот из сушеных фруктов	200	0,44	0,02	27,77	113	0,002	0,4	0	0,2	31,82	15,4	6	1,25
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,18	15,69	69,9	0,03	0	0	0,42	6	19,5	4,2	0,27
	<b>Итого:</b>		<b>44,39</b>	<b>31,24</b>	<b>117,69</b>	<b>926,04</b>	<b>0,21</b>	<b>4,23</b>	<b>0,19</b>	<b>4,79</b>	<b>589,77</b>	<b>640,95</b>	<b>87,28</b>	<b>3,63</b>

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: зимне - весенний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
табл.№ 32	Огурцы соленые	60	1,68	0,00	0,36	9,60	0,008	3	0	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
57	Борщ с капустой и картофелем/сосметаной	200/5	1,57	4,65	10,36	90,00	0,09	8,23	0,00	1,92	35,50	42,58	21,00	0,95
ТТК № 20	Рыба, запечённая под молочным соусом	100	13,14	9,12	0,67	137,30	0,10	0,83	35,53	0,00	40,80	122,96	9,69	0,78
312	Картофельное пюре	150	3,10	4,85	20,65	138,61	0,14	18,34	0,00	0,00	37,35	87,47	28,03	1,02
1072	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	1,72	0	0,08	14,48	4,4	3,6	0,94
	Хлеб пшеничный	60	4,50	0,36	31,38	139,80	0,06	0,00	0,00	0,84	12,00	39,00	8,40	0,66
	Хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,28	43,00	0,03	0,00	0,00	0,41	6,00	24,60	9,20	0,45
	Молоко (м.д.ж. 2,5 %) промышленного производства в индивидуальной упаковке	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,08	2,60	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	2,00
	<b>Итого:</b>		<b>31,30</b>	<b>24,38</b>	<b>106,17</b>	<b>763,91</b>	<b>0,52</b>	<b>34,72</b>	<b>35,57</b>	<b>3,31</b>	<b>399,93</b>	<b>515,41</b>	<b>116,32</b>	<b>7,16</b>

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: зимне - весенний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ТТК № 13	Салат из белокачанной капусты	60	0,85	2,50	5,20	46,70	0,01	9,90	0,00	0,65	26,10	16,90	8,00	0,33
85	Суп картофельный с клецками	200	1,67	2,69	13,33	84,21	0,06	4,60	0,01	1,09	18,99	41,90	15,96	0,65
ТТК № 8	Мясо духовое (с картофелем и овощами)	173	16,30	18,17	15,33	290,05	0,10	5,35	0,00	0,00	32,11	213,44	42,09	3,60
398	Напиток из плодов шиповника	200	0,67	0,27	20,74	87,78	0,01	100,00	0,00	0,75	21,33	3,44	3,44	0,63
	Хлеб пшеничный	60	4,50	0,36	31,38	139,80	0,06	0,00	0,00	0,84	12,00	39,00	8,40	0,66
	Хлеб ржаной	20	1,36	0,24	9,28	43,00	0,03	0,00	0,00	0,41	6,00	24,60	9,20	0,45
	Кисломолочный продукт (м.д.ж. 2,5 %) промышленного производства в индивидуальной упаковке	180	5,22	4,50	7,20	90,18	0,07	1,26	0,03	0,00	216,00	162,00	25,20	0,18
	<b>Итого:</b>		<b>30,57</b>	<b>28,73</b>	<b>102,46</b>	<b>781,72</b>	<b>0,34</b>	<b>121,11</b>	<b>0,04</b>	<b>3,74</b>	<b>332,53</b>	<b>501,28</b>	<b>112,29</b>	<b>6,50</b>

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: зимне - весенний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
31	Салат из свеклы с сыром	60	2,82	5,70	4,28	79,68	0,01	4,92	0,02	1,41	97,18	65,95	13,84	0,77
319	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,78	0,18	4,65	0,00	1,90	30,46	69,74	28,24	1,62
294	Котлеты рубленые из птицы/с маслом сливочным	80/5	16,70	4,10	5,20	124,50	0,06	0,00	0,04	0,40	17,50	160,40	18,79	1,03
ТТК № 11	Макаронные отварные с овощами	150	4,88	6,19	25,74	178,19	0,07	2,53	0,00	0,00	18,12	47,49	16,18	0,96
399	Соки овощные, фруктовые и ягодные	200	0,90	0,00	20,20	76,00	0,02	3,60	0,00	0,18	12,60	12,60	7,20	2,52
	Хлеб пшеничный	40	3	0,24	20,92	93,2	0,04	0	0	0,56	8	26	5,6	0,36
	Хлеб ржаной	40	2,72	0,48	18,56	86,00	0,06	0,00	0,00	0,82	12,00	49,20	18,40	0,90
	Молоко (м.д.ж. 2,5 %) промышленного производства в индивидуальной упаковке	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,08	2,60	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	2,00
	<b>Итого:</b>		<b>41,21</b>	<b>25,93</b>	<b>117,56</b>	<b>853,35</b>	<b>0,52</b>	<b>18,30</b>	<b>0,10</b>	<b>5,27</b>	<b>435,86</b>	<b>611,38</b>	<b>136,25</b>	<b>10,16</b>

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: зимне - весенний

Возрастная категория: от 7 до 11 лет

№ рец	Приём пищи, наименование блюда	Масса порций,г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
51	Консервы овощные (порциями)	60	1,14	5,34	4,62	71,4	0,009	4,2	0	1,86	24,6	22,2	9	0,42
ТТК № 10	Солянка домашняя	200	2,77	5,43	6,53	86,07	0,17	6,08	0,15	1,26	40,30	110,50	41,60	1,24
255	Котлеты или биточки рыбные запеченные	80	10,09	3,26	6,79	97,00	0,06	0,24	0,02	0,76	19,9	129,8	21,28	0,57
168	Каша вязкая с маслом	150/5	4,27	4,86	24,43	159,0	0,11	0	0,02	0,16	11,8	87,2	30,5	1,01
1072	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	23,88	97,6	0,01	1,72	0	0,08	14,48	4,4	3,6	0,94
	Хлеб пшеничный	40	3	0,24	20,92	93,2	0,04	0	0	0,56	8	26	5,6	0,36
	Хлеб ржаной	40	2,72	0,48	18,56	86,00	0,06	0,00	0,00	0,82	12,00	49,20	18,40	0,90
	Молоко (м.д.ж. 2,5 %) промышленного производства в индивидуальной упаковке	200	5,80	5,00	9,60	108,00	0,08	2,60	0,04	0,00	240,00	180,00	28,00	2,00
	<b>Итого:</b>		<b>29,95</b>	<b>24,77</b>	<b>115,33</b>	<b>798,27</b>	<b>0,54</b>	<b>14,84</b>	<b>0,23</b>	<b>5,50</b>	<b>371,08</b>	<b>609,30</b>	<b>157,98</b>	<b>7,44</b>



В предложенном варианте меню, фрукты могут быть заменены по сезону.

на 100 грамм съедобной части:	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Яблоки	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
Груши	0,4	0,3	10,3	47	0,02	5	0	0,4	19	16	12	2,3
Апельсин	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	0	0,2	34	23	13	0,3
Мандарин	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	0	0,2	35	17	11	0,1
Банан	1,5	0,5	21	96	0,04	10	0	0,4	8	28	42	0,6
Слива	0,8	0,3	9,6	49	0,06	10	0	0,6	20	20	9	0,5
Виноград	0,6	0,6	15,4	72	0,05	6	0	0,4	30	22	17	0,6
Земляника садовая	0,8	0,4	7,5	41	0,03	60	0	0,5	40	23	18	1,2
Вишня	0,8	0,2	10,6	52	0,03	15	0	0,3	37	30	26	0,5
Черешня	1,1	0,4	10,6	52	0,01	15	0	0,3	33	28	24	1,8
Алыча	0,2	0,1	7,9	34	0,02	13	0	0,3	27	25	21	1,9
Абрикос	0,9	0,1	9	44	0,03	10	0	1,1	28	26	8	0,7
Персик	0,9	0,1	9,5	45	0,04	10	0	1,1	20	34	16	0,6