

«Согласовано»

Начальник территориального отдела
Управления Роспотребнадзора по РМЭ
в Советском районе

/Новикова Е. Н./

2025г

«Утверждаю»

Директор МБОУ «Токтарсолинская ООШ имени Д.И.Онара»

/Г.В.Садовина/

_____ 2025г

Примерное 10-дневное меню

Сезон: осеннее-зимний.

Возраст детей 12-15 лет

День первый

№ реп	Наименования блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Mg	Fe	Р
	Завтрак													
160	Суп молочный с пшеном	250	4,45	4,825	8,2	218,35	-	0,06	0,08	-	139,3	-	0,21	-
337	Яйцо отварное	40 (1)	5,1	4,6	0,3	63	0,25	0,032	-	-	22	4,8	1	192
630	Чай с молоком	200	1,6	1,6	17,3	87	-	0,02	0,6	-	60,3	7,0	0,11	45,0
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	0	0,108	0	0,84	21	28,2	2,34	94,8
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	27,6	132	0	0,033	0	0,33	6,0	4,2	0,33	19,5
	Итого:	580	17,36	11,925	67,2	566,35	0,25	0,253	0,68	1,17	248,6	44,2	3,99	351,3
	Обед													
181	Уха со скумбрией с перловой крупой	250	4	6,1	21,4	158	1,15	0,1	23	0,875	29,6	0,93	1,2	-
	Котлета киевская п/ф	100	15	23	2	280	28,75	0,1	0,15	0,0	47,75	32,13	1,5	166,38
511	Рис отварной с маслом	180	8,64	21,6	103	226	0,0	0,21	1,54	0,0	29,4	31,39	2,8	234,98
576	Огурцы свежие	100	0,8	0,1	2,6	14	-	-	-	-	-	-	-	-
538	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	-	-	70	-	-	-	-	-
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	0	0,108	0	0,84	21	28,2	2,34	94,8
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	72	0	0,033	0	0,33	6,0	4,2	0,33	19,5
	Итого:	890	32,89	51,64	180,18	913	28,9	0,566	99,79	2,5	107,85	191	8,2	548
	Всего за день:	1470	50,25	63,56	247,38	1479,35	29,15	0,819	100,47	3,7	356,45	235,2	12,2	899,3

День второй

№ рец	Наименования блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Mg	Fe	Р
	Завтрак													
06005	Сырники из творога с молоч. сгущённой	175/25	38	27,8	75,24	184	0,0	0,06	1	0,45	340	51	1,3	201,61
97	Сыр порциями	20	4,64	5,9	-	72	52	0,01	0,14	0,1	176	7	0,2	100
639	Какао с молоком	200	5	5,76	38,42	170	0,02	0,06	1,92	0,3	179,42	26,06	0,92	179,02
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	95,6	0	0,033	0	0,33	6,0	4,2	0,33	19,5
	Груши	100	0,4	9,5	0,3	42	0,01	0,02	5	-	19	12	2,3	16
	Итого:	560	51,48	49,36	113,2	563,6	52,03	0,183	8,06	1,18	720,42	100,26	5,05	516,13
	Обед													
124	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом кур.	250	2,0	4,3	6,9	173,0	1,66	0,09	17	0,1	3,04	33	1,9	89,5
437	Гуляш из говядины	100	12,55	12,99	4,01	182	1,49	0,07	5,07	2,25	30,52	24,03	2,1	119,19
332	Макароны отварные с маслом.	180	3,8	8,2	30,8	216	0,09	0	0	0	14,4	11,2	0,12	60,8
78	Икра морковная	100	2,2	7,6	11,4	128	-	-	-	-	-	-	-	-
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58	0,0	0,01	0,0	0,85	23,0	27,2	3,35	96,5
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	0	0,108	0	0,84	21	28,2	2,34	94,8
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	72	0	0,033	0	0,33	6,0	4,2	0,33	19,5
	Итого:	890	24,45	33,63	96,49	895	3,381	0,17	22,07	4,37	97,96	127,83	10,14	480,29
	Всего за день:	1450	75,93	82,99	209,69	1458,6	55,411	0,353	30,13	5,55	818,38	228,09	15,19	996,42

День третий

№ реп	Наименования блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Mg	Fe	Р
	Завтрак													
302	Каша манная вязкая на молоке.	200	3,8	6,5	24,32	222	0,024	0,024	1,1	2,54	7,68	6,30	0,32	31,46
697	Молоко кипяченое	200	5,9	6,8	9,9	123,0	0,02	0,1	2,6	0,0	240	28,0	0,1	180
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	0	0,108	0	0,84	21	28,2	2,34	94,8
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	72	0	0,033	0	0,33	6,0	4,2	0,33	19,5
	Мандарины	100	0,8	5,1	18	37	2,5	0	0,055	0	20,2	8,15	0,25	2,55
	Итого:	560	14,25	18,94	80,6	520	2,757	0,232	3,755	3,71	294,88	74,85	3,34	328,31
	Обед													
110	Борщ из свежей капусты с картофелем с мясом кур.	250	2,0	5,2	13,1	106	1,66	0,09	17	0,1	3,04	3,3	1,9	89,5
369	Рыба отварная минтай	100	15,9	0,9	-	72	0,01	0,11	1,8	-	40	55	0,8	240
302	Гречка отварная с маслом.	200	8,7	7,8	42,6	231	1,54	-	-	3,42	1,68	75	2,46	29,54
576	д.г.Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	23	-	-	-	-	-	-	-	-
638	Компот из плодов или ягод сушённых.	200	0,2	0,0	36,8	121,0	0,0	0,01	0,0	0,85	23,0	27,2	5,35	96,5
	Хлеб ржаной	60	2,94	0,6	27,6	132	-	-	-	-	10,8	12	1,74	-
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,86	143	0	0,033	0	0,33	6,0	4,2	0,33	19,5
	Итого:	930	35,58	15,3	152,76	828	3,21	0,243	18,8	4,7	84,52	176,7	12,58	475,04
	Всего за день:	1490	49,83	34,24	233,36	1348	5,957	0,475	22,555	8,41	579,04	251,55	15,92	803,35

День четвертый

№ реп	Наименования блюد	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Mg	Fe	Р
	Завтрак													
160	Суп молочный с макарон. изд.	250	8,1	9,1	24,8	233,02	0,025	0,35	10	0,025	6,575	3,325	0,32	20,675
96	Масло сливочное	20	4,7	4,6	0,3	63	0,05	0,01	0,18	0,12	210	9,9	0,14	210
337	Яйцо отварное	40 (1)	5,1	4,6	0,3	63	0,25	0,032	-	-	22	4,8	1	192
686	Чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	57,33	0,01	0,01	3,67	0,01	112,55	99,08	18,42	185,54
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	0	0,108	0	0,84	2	28,2	2,34	94,8
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	72	0	0,033	0	0,33	6,0	4,2	0,33	19,5
	Итого:	570	26,16	20,24	61,49	554,35	0,335	0,543	13,85	1,325	378,307	149	22,55	722,515
	Обед													
139	Суп картофельный с бобовыми с мясом кур.	250	6,2	5,6	22,3	167	0,0	0,1	17	1,58	30,4	33	1,9	63,5
487	Курица отварная	100	15,7	8,9	0,4	144	0,04	0,07	2	0,02	14	19	1,3	138,55
520	Картофельное пюре с маслом	200	5,1	9,15	34,2	203	0,02	0	32,4	0	53,8	127,6	43,2	1,4
78	Икра свекольная	100	2,4	7,6	13	132	-	-	-	-	-	-	-	-
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	-	25,68	98,36	0,16	-	0,82	-	19,48	15,32	0,54	31,94
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	0	0,108	0	0,84	21	28,2	2,34	94,8
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	72	0	0,033	0	0,33	6,0	4,2	0,33	19,5
	Итого:	910	33,63	31,79	123,96	882,36	0,22	0,311	52,22	2,77	522	227,32	49,61	349,69
	Всего за день:	1480	59,79	52,03	144,2	1436,71	0,555	0,854	66,07	4,095	987	376,825	72,16	1072,205

День пятый

№ рец	Наименования блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Mg	Fe	Р
	Завтрак													
302	Каша ячневая на молоке с маслом	200	6,05	5,9	32,9	222	0	0,32	0,016	1,06	90,5	27,12	0,96	197
692	Кофейный напиток	200	2,4	2,66	20,54	111	-	0,02	1,08	0,06	100,32	11,66	0,12	75
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	0	0,108	0	0,84	21	28,2	2,34	94,8
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	72	0	0,033	0	0,33	6,0	4,2	0,33	19,5
	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	45	-	0,12	1,27	0,03	122,83	36	0,51	106,59
	Итого:	560	12,6	9,5	91,62	515	-	0,601	2,366	2,32	340,67	107,18	4,26	492,89
	Обед													
132	Рассольник Ленинградский	250	6,7	7,7	21	223	1,66	0,09	17	0,1	0,34	33	1,9	89,5
443	Плов из говядины	200	19	8,4	42,80	324	2,15	0,11	5,0	0,14	46,8	50,2	2,8	216,95
214	Капуста тушеная	100	1,5	2,76	6,42	56,4	0,0	0,02	40,07	0,1	44,8	16,6	0,66	31,98
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58,0	0,0	0,01	0,0	0,85	23,0	27,2	3,35	96,5
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	-	0,18	-	0,84	21	28,2	2,34	94,8
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	72	0	0,033	0	0,33	6,0	4,2	0,33	19,5
	Итого:	840	31,15	19,7	127,4	865	3,81	0,263	62,07	1,52	134,44	143,2	10,78	454,43
	Всего за день:	1400	43,75	29,2	219,02	1381	3,81	0,864	64,436	3,84	475,11	250,38	15,04	946,32

День шестой

№ реп	Наименования блюد	Масса порци и (г)	Пищевые вещества(г)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Mg	Fe	Р
	Завтрак													
302	Каша пшениная вязкая на молоке с маслом.	200/5	6	9,2	31,8	171,09	0,02	0,18	1,25	0,03	130,4	55	1,42	106,93
97	Сыр порциями	20	4,7	5,9	-	72	52	0,01	0,14	0,1	176	7	0,2	100
697	Молоко кипячённое	200	6	6,8	9,9	123	0,02	0,1	2,6	0,0	24,0	28,0	0,1	180
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	82	0	0,108	0	0,84	21	28,2	2,34	94,8
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,24	95,6	0	0,033	0	0,33	6,0	4,2	0,33	19,5
	Вафли	50	0,97	-	8,6	38,6	-	0,018	5,06	-	30,4	3,0	0,18	0,54
	Итого:	550	25,5	23,62	86,54	582,29	52,04	0,416	9,05	1,3	387,8	122,4	4,57	501,77
	Обед													
181	Уха со скумбрией с перловой крупой	250	4	6,1	21,4	158	1,15	0,1	23	0,875	29,6	0,93	1,2	-
	Котлета киевская п/ф	100	15	23	2	280	28,75	0,1	0,15	0,0	47,75	32,13	1,5	166,38
511	Рис отварной с маслом	180	7	21,6	103	226	0	0,043	0,108	0,216	85,03	25,56	0,504	78,48
576	Огурцы свежие	100	0,8	0,1	2,6	14	-	-	-	-	-	-	-	-
538	Напиток из шиповника	200	0,7	0,3	22,8	97	-	-	70	-	-	-	-	-
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	0	0,108	0	0,84	21	28,2	2,34	94,8
	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,24	14,43	72	-	0,033	-	0,33	6	4,2	0,33	19,5
	Итого:	890	33,04	51,64	180,03	913	30,08	0,432	98,358	2,741	247,38	102,12	5,928	391,16
	Всего за день:	1440	58,5	77,26	226,57	1826	82,12	0,848	107,408	4,041	635,18	224,52	10,498	892,93

День седьмой

№ рец	Наименования блюد	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Mg	Fe	Р
	Завтрак													
06005	Сырники из творога с мол.сгущ.	175/25	38	27,8	75,24	184	0,0	0,06	1	0,45	340	51	1,3	201,61
693	Какао с молоком	200	5,72	5,76	38,42	170	0,02	0,06	1,92	0,3	179,42	26,06	0,92	179,02
3	Бутерброд с маслом	40	6,5	9,6	9,3	154	0	0,6	0,027	0,4	5,6	12,5	0,27	0,24
	Яблоко свежее	110	0,44	0,44	10,7	49,5	-	0,12	1,27	0,03	122,83	36	0,51	106,59
	Итого:	550	50,66	43,6	133,66	557,5	0,02	0,24	4,217	1,18	647,85	126,1	3	487,46
	Обед													
124	Щи из свежей капусты с картофелем с мясом кур.	250	2,0	4,3	6,9	173,0	1,66	0,09	17	0,1	3,04	33	1,9	89,5
437	Гуляш из говядины	100	12,55	12,99	4,01	182,25	1,49	0,07	5,07	2,25	30,52	24,03	2,1	119,19
302	Гречка отварная	200	8,7	7,8	42,6	231	1,54	-	-	3,42	1,68	75	2,46	29,54
78	Икра морковная	100	2,2	7,6	11,4	128	-	-	-	-	-	-	-	-
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58,0	0,0	0,01	0,0	0,85	23,0	27,2	3,35	96,5
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	0	0,108	0	0,84	21	28,2	2,34	94,8
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	72	0	0,033	0	0,33	6,0	4,2	0,33	19,5
	Итого:	910	29,4	33,23	108,29	910	4,633	0,278	5,07	7,79	85,24	191,63	12,48	449,03
	Всего за день:	1460	80,06	76,83	241,95	1467,5	4,833	0,518	9,287	8,97	733,09	317,73	15,48	936,49

День восьмой

№ реп	Наименования блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Mg	Fe	P
	Завтрак													
302	Каша рисовая вязкая на молоке с маслом.	200	3	8	31,6	218	0,03	0,12	1,27	0,03	122,83	36	0,51	106,59
	Груши	100	0,4	9,5	0,3	42	0,01	0,02	5	-	19	12	2,3	16
	Йогурт	200	10	6,4	7,6	132	0,03	0,06	1,4	0	240	13	0,2	86
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	0	0,108	0	0,84	21	28,2	2,34	94,8
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	72	0	0,033	0	0,33	6,0	4,2	0,33	19,5
	Итого:	560	17,15	24,44	67,88	530	0,07	0,341	7,68	1,2	408,83	93,4	5,68	322,89
	Обед													
110	Борщ из свежей капусты с картофелем с мясом кур.	250	2,0	5,2	13,1	106	1,66	0,09	17	0,1	3,04	3,3	1,9	89,5
487	Курица отварная	100	15,7	8,9	0,4	144	0,04	0,07	2	0,02	14	19	1,3	138,55
302	Каша пшеничная вязкая на молоке	200	8,8	5,84	47,02	284,94	0,02	0,14	-	-	1,62	0,04	3,24	216
576	Помидоры свежие	100	1,1	0,2	3,8	23	-	-	-	-	-	-	-	-
638	Компот из плодов или ягод сушённых.	200	0,2	0,0	36,8	121,0	0,0	0,01	0,0	0,85	23,0	27,2	3,35	96,5
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	0	0,108	0	0,84	21	28,2	2,34	94,8
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	72	0	0,033	0	0,33	6,0	4,2	0,33	19,5
	Итого:	910	31,55	20,68	129,5	817	1,72	0,053	19	2,14	68,66	81,94	12,46	654,85
	Всего за день:	1470	48,7	45,12	197,38	1347	1,79	0,394	26,64	3,34	477,49	175,34	18,14	977,74

День девятый

№ реп	Наименования блюдо	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Mg	Fe	Р
	Завтрак													
302	Каша ячневая на молоке	200	6,05	5,9	32,9	221,44	0	0,32	0,016	1,06	90,5	27,12	0,96	197
337	Яйцо отварное	40(1)	5,1	4,6	0,3	63	0,25	0,032	-	-	22	4,8	1	192
686	Чай с лимоном	200	4,51	1,14	7,71	57,33	0,01	0,01	3,67	0,01	112,55	99,08	18,42	185,54
	Хлеб ржаной	30	1,47	0,3	13,8	66	0	0,108	0	0,84	21	28,2	2,34	94,8
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	72	0	0,033	0	0,33	6,0	4,2	0,33	19,5
	Вафли	50	0,97	-	8,6	38	-	0,018	3,06	-	30,4	3,0	0,18	0,54
	Итого:	550	20,38	12,18	77,89	517	0,26	0,38	8,746	1,07	260,85	137	21,43	575,08
	Обед													
139	Суп картофельный с бобовыми с мясом кур.	250	6,2	5,6	22,3	167	0,0	0,1	17	1,58	30,4	33	1,9	63,5
369	Рыба отварная минтай	100	15,9	0,9	-	72	0,01	0,11	1,8	-	40	55	0,8	240
332	Макароны отварные с маслом.	180	4,59	8,2	30,8	216	0,0	0,12	0,0	0,0	14,4	11,2	1,2	60,8
78	Икра свекольная	100	2,4	7,6	13	132	-	-	-	-	-	-	-	-
639	Компот из смеси сухофруктов	200	0,48	-	25,68	98	0,16	-	0,82	-	19,48	15,32	0,54	31,94
	Хлеб ржаной	40	3,4	1,32	17	82,0	0	0,072	0	0,56	14	18,8	1,56	63,2
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,24	14,58	72	0	0,033	0	0,33	6,0	4,2	0,33	19,5
	Итого:	800	35,25	23,86	123,36	839	0,17	0,435	19,62	2,47	124,28	137,52	6,33	478,94
	Всего за день:	1350	55,63	36,04	201,25	1356	0,43	0,815	28,366	3,54	385,13	274,52	27,76	1054,02

День десятый

№ реп	Наименования блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Б	Ж	У		А	В1	С	Е	Са	Mg	Fe	Р
	Завтрак													
160	Суп молочный с макаронами	250	8,1	9,1	24,8	233	0,025	0,35	10	0,025	6,575	3,325	0,32	20,675
692	Кофейный напиток	200	2,4	2,66	20,54	110,7	-	0,02	1,08	0,06	100,32	11,66	0,12	75
	Хлеб ржаной	30	1,4 7	0,3	13,8	66	0	0,108	0	0,84	21	28,2	2,34	94,8
	Хлеб пшеничный	30	2,2 8	0,24	14,58	72	0	0,033	0	0,33	6,0	4,2	0,33	19,5
	Пряники	40	2,1	0,63	8,7	56	1,5	0	0,033	0	12,12	4,9	0,15	1,53
	Итого:	550	16,3 5	12,93	82,42	537,7	1,525	0,511	11,113	1,255	146,015	52,285	3,26	211,505
	Обед													
132	Рассольник Ленинградский	250	6,7	7,7	21	223	1,66	0,09	17	0,1	3,04	33	1,9	89,5
436	Жаркое по-домашнему	250	22,2	12,2	27	312	0,04	0,2	8,74	0,38	43,8	60,66	4,3	283,12
214	Капуста тушеная	100	1,5	2,76	6,42	56,4	0,0	0,02	0,0	0,1	44,8	16,6	0,66	31,98
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58,0	0,0	0,01	0,0	0,85	23,0	27,2	3,35	96,5
	Хлеб ржаной	60	2,94	0,6	27,6	132	-	-	-	-	10,8	12	1,74	-
	Хлеб пшеничный	30	2,2 8	0,24	14,58	72	0	0,033	0	0,33	6	4,2	0,33	19,5
	Итого:	890	35,82	23,5	111,6	853	1,7	0,353	25,74	1,76	127,44	123,66	12,28	520,6
	Всего за день:	1440	52,17	36,43	194,02	1391	3,225	0,864	36,853	3,015	273,45	175,945	15,54	732,105