

Примерное 10-дневное меню

УТВЕРЖДАЮ директор МОУ "Павловская СШ" Грознев А. В. Громоов
Приказ № 46 от 01 сентября 2025 года

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ рецеп- туры	Сборник рецептур		
		Белки	Жиры	Углеводы		А, мг	В1, мг	С, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг			Fe, мг	
щи из свежей капусты с курой	250	5	5	8	84		0	18	2	34	22	1	47	121	2011
макароны отварные	180	4	6	45	247		0		2	12	8	1	35	323	2011
котлета куриная	90	12	12	171	171		15	0	0	21	16	2	21	250	2011
чай каркаде	200	1	0	20	87				0	14			8	389	2011
хлеб ржаной	55	4	1	23	112				1	10			10	пр	2011
Итого за прием пищи:	775	25	36	96	701		15	0	18	5	80	45	3	149	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ рецеп- туры	Сборник рецептур		
		Белки	Жиры	Углеводы		А, мг	В1, мг	С, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг			Fe, мг	
суп гороховый	250	10	3	17	139	0	0	19	0	59	46	1	301	180	2011
пюре картофельное	180	5	7	49	280	36	0	0	1	3	25	1	82	304	2011
котлета рыбная	90	15	14	14	237	200	0	0	0	44	26	2	96	295	2011
компот из ягод свежих	200	1	0	25	103	0	0	59	0	23	17	60	19	345	2011
хлеб ржаной	55	4	1	23	112				1	10			10	пр	2011
Итого за прием пищи:	775	35	25	128	871	236	0	78	2	139	114	64	508		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ рецеп- туры	Сборник рецептур		
		Белки	Жиры	Углеводы		А, мг	В1, мг	С, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг			Fe, мг	
суп рыбный	250	9	4	21	154		0	1	0	139		22	121	2011	
рис отварной	180	4	3	26	146		44	2	5	0	51	36	1	103	2011
гуляш куриный	200	12	22	11	288		6	0	0	1	43	33	2	175	2011
компот из свежих ягод	200	1	0	20	87					0	14			8	2011
хлеб ржаной	55	4	1	23	112					1	10			10	2011
			0		→							→			
Итого за прием пищи:	775	30	30	101	787		50	2	6	2	257	69	3	318	

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества				№ рецеп- туры	Сборник рецептур	
		Белки	Жиры	Углеводы		А, мг	В1, мг	С, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг			
суп молочный	250	2	6	14	118	0	0	12	3	41	31	1	14	82	2011
пюре картофельное	180	12	5	53	309	0	0	0	0	19	187	7	14	302	2011
котлета говяжья	90	12	12	12	171	15	0	0	0	21	16	2	21	250	2011
компот из ягод свежих	200	1	0	20	87				0	14			8	389	2011
хлеб ржаной	55	4	1	23	112				1	10			10	пр	2011
Итого за прием пищи:	775	31	24	113	797	15	0	12	4	105	234	10	67		

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ рецеп- туры	Сборник рецептур		
		Белки	Жиры	Углеводы		А, мг	В1, мг	С, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг			Fe, мг	
борщ из свежей капусты с курой	250	9	8	59	340	28	0	1	0	237	30	1	200	111	2011
греча отварная	180	4	3	26	146	44	2	5	0	51	36	1	103	312	2011
фрика мясные	90	11	24	0	266					0	36		20	254	2011
компот из свежих ягод	200	1	0	20	87				0	14			8	389	2011
хлеб ржаной	55	4	1	23	112				1	10			10	пр	2011
Итого за прием пищи:	775	29	36	128	951	72	2	6	1	348	66	2	341		

6 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки	Жиры	Углеводы		А, мг	В1, мг	С, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Fe, мг	P, мг	47		
щи из свежей капусты с курой.	250	5	5	8	84			0	18	2	34	22	1	47	121	2011
макаронные отварные	180	4	6	45	247			0	2	12	8	1	1	35	323	2011
котлета куриная	90	12	12	3	171			0	0	0	21	16	2	21	250	2011
чай каркаде	200	1	0	20	87						14			8	389	2011
хлеб ржаной	55	4	1	23	112					1	10			10	пр	2011
Итого за прием пищи:	775	25	36	96	701			0	18	5	80	45	3	149		

7 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины					Минеральные вещества				№ рецеп-туры	Сборник рецептур
		Белки	Жиры	Углеводы		А, мг	В1, мг	С, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Fe, мг	P, мг	301		
суп гороховый	250	10	3	17	139			0	19	0	59	46	1	301	180	2011
поря картофельное	180	5	7	49	280			0	0	1	3	25	1	82	304	2011
котлета рыбная	90	12	12	3	171			0	0	0	21	16	2	21	250	2011
компот из ягод свежих	200	1	0	25	103			0	59	0	23	17		19	345	2011
хлеб ржаной	55	4	1	23	112					1	10			10	пр	2011
Итого за прием пищи:	775	32	23	117	805			0	78	2	116	104	64	433		

8 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп- туры, №	Сборник рецептур
		Белки	Жиры	Углеводы		А, мг	В1, мг	С, мг	Е, мг	Са, мг	Мg, мг	Fe, мг	P, мг		
суп рыбный	250	9	4	21	154		0	1	0	139			22	121	2011
рис отварной	180	4	3	26	146	44	2	5	0	51	36	1	103	312	2011
гуляш куриный	90	12	22	11	288	6	0	0	1	43	33	2	175	267	2011
чай сладкий с лимоном	200	0,53	0	9,87	41,6	0	0	2,13	0	15	12,27	2,13	23	377	2011
хлеб ржаной	55	4	1	23	112				1	10			10	пр	2011
Итого за прием пищи:	775	30	30	91	1116	50	2	8	2	258	81	5	333		

9 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины				Минеральные вещества				№ рецеп- туры	Сборник рецептур
		Белки	Жиры	Углеводы		А, мг	В1, мг	С, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	Fe, мг	P, мг		
Борщ из свежей капусты с курой	250	9	8	59	340	28	0	1	0	237	30	1	200	111	2011
Греча отварная	180	12	5	53	309	0	0	0	0	19	187	7	14	302	2011
Котлета говяжья	150	12	12	4	166	0	1	0	19	18	58	2	5	246	2011
Компот из ягод свежих	200	1	0	20	87					14			8	389	2011
Хлеб ржаной	55	4	1	23	112				1	10			10	пр	2011
Итого за прием пищи:	775	38	26	159	1014	28	1	1	20	298	275	9	237		

10 день

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность, ккал	Витамины			Минеральные вещества			№ рецеп- туры	Сборник рецептур		
		Белки	Жиры	Углеводы		А, мг	В1, мг	С, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг			Fe, мг	P, мг
суп молочный	250	10	3	17	139	0	0	19	0	59	46	1	301	180	2011
пюре картофельное	180	4	3	26	146	44	2	5	0	51	36	1	103	312	2011
фрикады мясные	90	11	24	0	266				0	36			20	254	2011
компот из свежих ягод	200	1	0	20	87				0	14			8	389	2011
хлеб ржаной	55	4	1	23	112				1	10			10	пр	2011
Итого за прием пищи:	775	30	31	86	750	44	2	24	1	170	82	2	442		