

СОГЛАСОВАНО:

Начальник межрайонного ТО
Управления Роспотребнадзора по СК № 2

«»  В.В. Пронькин
2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор ЧОУ "ПНШ им. прп. Сергия
Радонежского г. Буденновска"

  прот. И.А. Кузнецов
2025 г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для частного общеобразовательного учреждения "Православная начальная школа
имени преподобного Сергия Радонежского города Буденновска"
на осенне-зимний сезон

1 день

№ Рецеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В ₁	РР	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
290/ 824	Птица отварная с соусом красным основном	100/50	21,81	24,59	5,30	329,75	0,05	0,06	9,0	1,80	47,80	23,85	207,4	1,70
679	Гарнир каша вязкая ячневая	150	4,79	4,26	30,83	187,02	0,02	0	-	0,09	39,14	0,02	168	0,83
306	Горошек зеленый консервированный	40	0,4	0	2,8	7	3,3	0,05	-	3,3	9,2	5,6	16,8	0,21
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,91	-	0,045	0,45	-	7,8	10,57	24,9	0,48
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	-	15	60,4	-	-	0,08	0,05	2,48	2,2	4,13	0,41
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,36	7,52	14,98	137,04	0,004	0,046	0,06	0,042	10,2	10,8	27,9	0,50
	Итого:	655	31,74	36,64	83,82	624,12	3,374	0,201	9,59	5,732	116,62	53,04	449,13	4,13
	Обед													
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,28	3,94	9,20	77,38	-	0,06	0,65	17,6	40,0	27,40	38,1	0,6
451	Котлета из говядины с соусом красн. осн	90/50	11,51	10,68	23,91	223,80	0,007	0,012	4,83	2,5	15,3	23	156,3	3,0
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,46	5,79	30,45	195,7	-	0,08	1,07	-	12,14	8,14	-	0,81
50	Икра кабачковая	50	0,85	4,40	3,85	58,40	-	0,03	-	4,0	20,05	17,5	33,5	3,5
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	-	0,07	0,7	-	10,4	14,0	33,2	0,64
948	Кисель из сока	200	0,570	0,06	30,20	123,60	-	0,01	0,01	1,09	15,70	3,36	16,31	0,37
	Итого:	830	22,71	25,23	117,49	773,8	0,007	0,262	7,26	25,19	113,59	93,4	277,41	8,92
	Итого за день:	1485	54,45	61,87	201,31	1397,92	3,435	0,463	16,85	30,92 2	230,21	146,44	726,54	13,05

2 день

№	Прием пищи,	Масса	Пищевые вещества	Энергетическ	Витамины	Минеральные
---	-------------	-------	------------------	--------------	----------	-------------

Рецептуры	наименование блюда	порции	(г)			ая ценность (ккал)	(мг)				вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В ₁	РР	С	Са	Mg	P	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
173	Каша рисовая вязкая молочная с маслом	200/5	5,94	6,90	43,51	260,0	0,06	0,065	0,08	1,00	134,5	25,70	134,0 ₈	0,58
	Хлеб пшеничный	30	2,28	0,27	14,91	71,91	-	0,045	0,45	-	7,8	10,57	24,9	0,48
376	Чай с сахаром	200/15	0,1	-	15	60,4	-	-	0,08	0,05	2,48	2,2	4,13	0,41
3	Бутерброд с сыром	5/15/30	5,77	8,33	14,95	157,85	0,06	0,06	0,04	0,11	141	15,9	83,4	0,64
	Печенье	40	4,88	4,95	34,00	200,00	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого:	540	18,89	20,45	122,37	750,16	0,12	0,17	0,65	1,16	285,78	54,37	246,51	2,11
	Обед													
96	Рассольник ленинградский	250	2,50	5,10	20,51	137,94	-	0,10	1,04	7,75	32,5	32,5	207,5 ₀	1,25
279/82 4	Тефтели из говядины с соусом красным основным	80/30	12,22	17,71	14,34	265,63	0,005	0,05	0,06	3,55	23,95	24,24	67,84	1,09
303	Каша вязкая пшеничная	150	4,18	4,71	26,17	163,79	0,03	0,038	0,65	-	17,42	20,57	76,08	2,19
321	Капуста тушеная	60	1,25	1,61	8,04	51,62	-	0,012	0,018	10,26	34,8	12	31,38	0,48
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	-	0,07	0,7	-	10,4	14,0	33,2	0,64
349	Компот из сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6	-	0,09	0,11	2,25	17,0	9,0	12,0	2,20
	Итого:	810	23,27	29,49	110,76	801,5	0,035	0,36	2,578	23,81	136,07	112,31	428	7,85
	Итого за день:	1350	42,16	49,94	233,13	1551,66	0,155	0,53	3,228	24,97	421,85	166,68	674,51	9,96

3 день

№	Прием пищи,	Масса	Пищевые вещества	Энергетичес	Витамины	Минеральные
---	-------------	-------	------------------	-------------	----------	-------------

Рецеп- туры	наименование блюда	порции	(г)			кая ценность (ккал)	(мг)				вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В ₁	РР	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
401	Оладьи с повидлом	150/50	15,2	15,2	100	597,60	0,05	0,32	3,01	1,74	187,24	26,13	330,2	2,4
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,2	-	16,0	68	-	-	-	2,83	12,8	2,2	4,0	0,3
338	Яблоко свежее	150	0,8	-	25,2	104,0	-	0,06	0,60	32,0	32,0	18,0	22,0	1,20
	Итого:	575	16,2	15,2	141,2	769,6	0,05	0,38	3,61	36,57	232,04	46,33	356,2	3,9
	Обед													
54	Борщ ставропольский	250	2,52	3,69	15,39	104,85	0,03	0,12	0,91	35,30	45,5	53,37	53,4	1,3
239	Биточек рыбный с соусом красным основ.	80/30	12,32	9,95	13,12	191,31	0,06	0,15	5,75	2,10	16	39,39	203,5 2	0,8
312	Гарнир пюре картофельное	150	3,12	5,10	18,57	132,66	0,03	0,12	1,17	17,78	37,16	23,5	72,33	0,82
316	Морковь, припущенная с маслом растительным	50	0,75	3,35	5,20	54,00	-	0,03	0,41	1,40	14,28	19,20	35,00	0,37
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	-	0,07	0,7	-	10,4	14,0	33,2	0,64
349	Компот из сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6	-	0,09	0,11	2,25	17,0	9,0	12,0	2,20
	Итого:	800	21,83	22,45	93,98	665,34	0,12	0,58	9,05	58,83	140,34	158,4 6	409,4 5	6,13
	Итого за день:	1375	38,03	37,65	235,18	1434,94	0,17	0,96	12,66	95,4	372,38	204,7 9	765,6 5	10,03

4 день

№ Рецеп	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)	Энергетическ ая ценность	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
------------	-----------------------------	-----------------	-------------------------	-----------------------------	------------------	------------------------------

туры	блюда					(ккал)								
			Б	Ж	У		А	В ₁	РР	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
222	Пудинг из творога с молоком сгущенным	150/50	31,21	10,90	64,07	479,22	0,11	0,12	0,78	1,06	360,95	56,36	416,5 4	1,52
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,36	7,52	14,98	137,04	0,004	0,046	0,06	0,042	10,2	10,8	27,9	0,50
382	Какао с молоком	200	3,76	3,20	26,74	150,80	0,02	0,034	0,28	1,0	122,12	17,6	114,0 6	0,63
	Итого:	440	37,33	21,62	105,7 9	767,06	0,134	0,2	1,12	2,102	493,27	84,76	558,5	2,65
	Обед													
102	Суп картофельный с горохом	250	5,08	5,35	23,85	163,87	-	0,31	0,25	6,25	47,5	37,5	48,0	2,25
291	Плов из птицы	100/150	29,00	37,00	41,95	616,8	0,06	0,18	1,80	3,35	40,44	38,75	311,7	3,11
70	Огурцы консервированные	60	0,4	0,1	1,6	9,00	-	0,02	0,10	5,00	25,0	10,0	20,0	1,2
316	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	-	0,07	0,7	-	10,4	14,0	33,2	0,64
349	Компот из сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6	-	0,09	0,11	2,25	17,0	9,0	12,0	2,20
338	Яблоко свежее	150	0,8	-	25,2	104,0	-	0,06	0,60	32,0	32,0	18,0	22,0	1,20
	Итого:	950	38,44	42,81	134,3	1076,19	0,06	0,73	3,56	48,85	172,34	127,2 5	446,9	10,6
	Итого за день:	1390	75,73	64,43	240,0 9	1843,25	0,194	0,93	4,68	50,95 2	665,61	212,0 1	1005, 4	13,25

5 день

№ Рецеп	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)	Энергетическая	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
------------	-----------------------------	-----------------	-------------------------	----------------	------------------	------------------------------

туры	блюда					ценность								
			Б	Ж	У	(ккал)	А	В ₁	РР	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
692	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,35	21	0,05	-	21	14,64	29,33	79,73	1,16
321	Капуста тушеная	60	1,25	1,61	8,04	51,62	-	0,012	0,018	10,26	34,8	12	31,38	0,48
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	-	0,06	0,6	-	10,4	14,0	33,2	0,64
376	Чай с сахаром	200	0,1	-	15	60,4	-	-	0,08	0,05	2,48	2,2	4,13	0,41
338	Апельсин свежий	200	1,8	-	16,20	72,0	-	0,08	0,40	120,0	68,0	26,0	46,0	0,6
	Итого:	650	9,05	6,28	82,13	421,29	21	0,202	1,098	151,31	130,32	83,53	194,44	3,29
	Обед													
103	Суп картофельный с вермишелью	250	2,65	2,77	24,22	132,50	0,03	0,1	0,94	8,25	32,50	30,0	35,5	1,0
239	Тефтели рыбные с соусом	80/30	9,93	9,03	12,43	170,71	0,008	0,1	0,08	2,81	17,92	41,05	101,76	0,8
309	Рис отварной	150	3,77	6,10	41,40	235,58	0,03	0,03	0,68	-	8,70	6,44	60,94	0,39
75	Икра свекольная	60	1,15	3,40	7,70	66,00		0,031	0,03	1,14	18,10	24,0	39,80	0,74
	Хлеб пшеничный	50	3,8	0,45	24,85	118,65		0,08	0,75	-	13	17,5	41,5	0,8
349	Компот из сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6		0,09	0,11	2,25	17,0	9,0	12,0	2,20
	Итого:	810	21,38	21,75	132,42	811,04	0,068	0,431	2,59	14,45	107,22	127,99	291,5	5,93
	Итого за день:	1460	30,43	28,03	214,55	1232,33	21,068	0,633	3,688	165,76	237,54	213,52	485,94	9,22

6 день

№ Ре-цеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)
----------------------	--------------------------------------	-----------------	-------------------------	--------------------------------------	------------------	---------------------------------

			Б	Ж	У		А	В ₁	РР	С	Са	Мg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
290/ 824	Птица тушенная в соусе красном основном	100/50	21,81	24,59	5,30	329,75	0,05	0,06	9,0	1,80	47,80	23,85	207,4	1,70
309	Гарнир рис отварной	150	3,77	6,10	41,40	235,58	0,03	0,03	0,68	-	8,70	6,44	60,94	0,39
382	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	-	0,06	0,6	-	10,4	14,0	33,2	0,64
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,58	2,68	28,34	151,80	-	0,034	0,38	1,02	130,85	13,17	45,58	0,22
	Итого:	540	32,2	33,73	94,92	812,05	0,08	0,184	10,66	2,82	197,75	57,46	347,12	2,73
	Обед													
101	Суп картофельный с пшенной крупой	250	2,2	2,83	20,58	116,60	0,025	0,06	1,0	7,75	32,5	34,28	115,0	1,25
274	Зраза, рубленая из говядины с маслом	80/5	8,51	15,23	10,44	212,87	0,03	0,10	2,18	1,60	23,82	24,7	126,4	1,6
203	Макаронные изделия отварные с маслом	150	5,46	5,79	30,45	195,7	-	0,08	1,07	-	12,14	8,14	-	0,81
50	Икра кабачковая	50	0,85	4,40	3,85	58,40	-	0,03	-	4,0	20,05	17,5	33,5	3,5
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	-	0,07	0,7	-	10,4	14,0	33,2	0,64
948	Кисель из сока	200	0,570	0,06	30,20	123,60	-	0,01	0,01	1,09	15,70	3,36	16,31	0,37
	Итого:	775	20,63	28,67	115,4	802,09	0,055	0,35	4,96	14,44	114,61	101,98	324,41	8,17
	Итого за день:	1315	52,83	62,4	210,32	1614,14	0,135	0,534	15,62	17,26	312,36	159,44	671,53	10,9

7 день

№ Рецеп-	Прием пищи, наименование	Масса порции	Пищевые вещества (г)	Энергетиче ская	Витамины (мг)	Минеральные (мг)	вещества
-------------	-----------------------------	-----------------	-------------------------	--------------------	------------------	---------------------	----------

туры	блюда					ценность (ккал)								
			Б	Ж	У		А	В ₁	РР	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
290/ 824	Каша гречневая вязкая молочная с маслом	200/5	6,21	5,28	27,90	184,0	-	0,07	-	0,53	18	13,7	-	2,4
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	-	0,07	0,7	-	10,4	14,0	33,2	0,64
382	Какао с молоком	200	3,76	3,20	26,74	150,80	0,02	0,034	0,28	1,0	122,12	17,6	114,06	0,63
1	Бутерброд с маслом	10/30	2,36	7,52	14,98	137,04	0,004	0,046	0,06	0,042	10,2	10,8	27,9	0,50
	Печенье	40	4,88	4,95	34,00	200,00	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого:	525	20,25	21,31	123,5	766,76	0, 024	0,634	1,04	1,572	160,72	56,1	175,16	4,17
	Обед													
103	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,65	2,77	24,22	132,50	0,03	0,1	0,94	8,25	32,50	30,0	35,5	1,0
288	Птица отварная с соусом красным основным	90/50	21,10	13,60	1,36	206,25	0,06	0,04	-	0	39	20	143	1,8
303	Каша вязкая пшеничная	150	4,18	4,71	26,17	163,79	0,03	0,038	0,65	-	17,42	20,57	76,08	2,19
50	Икра кабачковая	60	0,85	4,40	3,85	58, 40	-	0,03	-	4,0	20,5	17,5	33,5	3,5
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	-	0,07	0,7	-	10,4	14,0	33,2	0,64
349	Компот из сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6		0,09	0,11	2,25	17,0	9,0	12,0	2,20
	Итого:	840	31,9	25,84	97,3	743,46	0,12	0,368	2,4	14,5	136,82	111,07	333,28	11,33
	Итого за день:	1365	52,15	47,15	220,8	1510,22	0,144	1,002	3,44	16,072	297,54	167,17	508,44	15,5

8 день

№ Рецеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетичес- кая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		А	В ₁	РР	С	Са	Mg	Р	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	Завтрак													
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150/50	25,61	15,45	62,96	493,33	0,09	0,12	0,82	1,23	234,08	57,92	431,53	1,56
	Бутерброд с маслом	30/10	2,57	7,55	14,62	136	0,06	0,05	0,47	0	0,3	10	27	0,62
382	Чай с сахаром	200	0,1	-	15	60,4	-	-	0,08	0,05	2,48	2,2	4,13	0,41
	Итого:	440	28,28	23,0	92,58	689,73	0,15	0,17	1,37	1,28	236,86	70,12	462,66	2,59
	Обед													
102	Суп картофельный с фасолью	250	5,08	5,35	23,85	163,87	-	0,31	0,25	6,25	47,5	37,5	48,0	2,25
268/82 4	Биточек из говядины с соусом красным основным	90/50	12,37	10,08	20,90	223,80	0,053	0,11	4,83	2,0	12,25	18,40	139,0	2,47
303	Гарнир каша вязкая гречневая	150	4,58	5,46	24,75	166,46	0,02	0,16	1,53	-	24,81	31,92	109,20	2,44
316	Морковь, припущенная с маслом сливочным	50	0,75	3,35	5,20	54,00	-	0,03	0,41	1,40	14,28	19,20	35,00	0,37
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	-	0,07	0,7	-	10,4	14,0	33,2	0,64
349	Компот из сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6		0,09	0,11	2,25	17,0	9,0	12,0	2,20
	Итого:	830	25,9	24,6	116,4	790,65	0,073	0,77	7,83	11,9	126,24	130,02	376,4	10,37
	Итого за день:	1270	54,18	47,6	208,98	1480,38	0,223	0,94	9,17	13,18	363,1	214	839,06	12,96

10 день

[illegible]

203	Макароны отварные с маслом растительным	200/5	7,57	4,95	36,31	220,0	-	0,08	1,07	-	6,4	29,0	50,60	1,52
50	Икра кабачковая	60	0,85	4,40	3,85	58,40	-	0,05	-	4,0	20,5	17,5	33,5	3,5
382	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	-	0,06	0,6	-	10,4	14,0	33,2	0,64
382	Чай с сахаром	200	0,1	-	15	60,4	-	-	0,08	0,05	2,48	2,2	4,13	0,41
	Яблоко свежее	150	0,8	-	25,2	104,0	-	0,06	0,60	32,0	32,0	18,0	22,0	1,20
	Итого:	655 Б	12,36	9,71 У	100,24	537,72 А	В1	0,23 РР	2,35 С	36,05 Са	71,78 Mg	80,7	143,43	7,27
	Обед													
96	Рассольник ленинградский	250	2,50	5,10	20,51	137,94	-	0,10	1,04	7,75	32,5	32,5	207,50	1,25
239	Шницель рыбный натуральный с маслом	80/5	12,08	3,92	8,21	116	0,015	0,08	-	2,62	38,9	28,9	164,6	0,87
692	Картофель отварной	150	2,86	4,32	23,01	142,35	21	0,05	-	21	14,64	29,33	79,73	1,16
52	Свекла отварная с маслом	50	0,71	3,04	4,18	46,92	-	0,01	0,10	4,75	17,58	10,45	20,48	0,67
	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,36	19,88	94,92	-	0,07	0,7	-	10,4	14,0	33,2	0,64
349	Компот из сухофруктов	200	0,08	-	21,82	87,6		0,09	0,11	2,25	17,0	9,0	12,0	2,20
	Итого:	775	21,27	16,74	97,61	625,73	21,015	0,4	1,95	38,37	131,02	124,18	517,51	6,79
	Итого за день:	1430	33,63	26,45	197,85	1163	21,015	0,63	4,3	74,42	202,8	204,88	660,94	14,06

