

68/урд.

**СОГЛАСОВАНО:**

Начальник Территориального отдела  
по образованию и делам молодежи  
Министерства образования и науки  
Республики Крым

А.А.Гаркуша



**УТВЕРЖДАЮ:**

Директор МБОУ «Удаченская школа»

Красногвардейского района

п.г.т. Удачка

А.Н. Каранов



**ПРИМЕРНОЕ  
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ  
В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО  
РАЙОНА : МБОУ « Удаченская школа »**

День первый: понедельник  
Неделя первая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции , гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
243	Сосиска отварная с маслом сливочным	60/5	6,64	17,93	0,29	190,2	0,11	0	20	0,29	22	96,9	12	1,08
202	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5,7	4,3	31,99	189,3	0,057	0	20	0,83	12,39	38,67	8,62	0,86
385	Молоко кипяченое	200	5,8	5	9,6	107	0,08	2,6	40	0	240	180	28	0,2
СРД 421	Хлеб пшеничный Сдоба обыкновенная	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6
		50	3,88	2,36	23,55	131	0,07	13	13	0,69	11	37	14,5	0,69
338	Фрукты свежие (яблоки)	75	0,3	0,23	7,35	35	0,02	7,5	0	0,15	12	8,25	6,75	1,65
	Итого :		24,69	30,12	87,27	723	0,387	10,1	93	2,35	304,29	386,92	79,77	5,08



*С.В.В. М.И.И.И. В.К.*

День второй: вторник  
Неделя первая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	125/50	25,58	19,35	49	472,5	0,11	0,83	113,75	0	342,28	376,53	46,48	1,13		
382	Какао с молоком	200	4,1	3,54	17,6	118,6	0,06	1,56	24,4	0	152,2	124,6	21,3	0,48		
338	Фрукты свежие (яблоки)	75	0,3	0,23	7,35	35	0,02	7,5	0	0,15	12	8,25	6,75	1,65		
	<b>Итого :</b>		<b>29,98</b>	<b>23,12</b>	<b>73,95</b>	<b>626</b>	<b>0,19</b>	<b>9,89</b>	<b>138,2</b>	<b>0,15</b>	<b>506,5</b>	<b>509,35</b>	<b>74,53</b>	<b>3,26</b>		



*М. В. Феникс*

День третий: среда  
Неделя первая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
70	Овощи натуральные	50	0,4	0,05	0,85	5	0,01	1,75	0	0,05	11,5	12	7	0,3		
235	Шницель рыбный	100/10	13,84	15,34	9,14	230	0,06	4,1	56	5,82	71,38	220,7	38,78	3,08		
312	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,2	0,14	18,16	0	0,18	36,98	86,59	27,75	1		
	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,1	0		0,78	13,8	52,2	19,8	1,2		
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,2	2,8	1,4	0,28		
338	Фрукты свежие (банан/яблоко)	75	1,13	0,38	15,75	70,8	0,3	7,5	0	0,5	6	21	31,5	0,45		
Итого :			23,24	21,19	90,21	644	0,61	31,54	56	7,33	150,86	395,29	126,23	6,31		



ООО «Ренки» (Юридический адрес: Р.Н.)

День четвертый: четверг  
Неделя первая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции , гр.	Пищевые вещества (г)			Энерге тическ ая ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
70/71	Овощи натуральн	50	0,4	0,05	0,85	5	0,01	1,75	0	0,05	11,5	12	7	0,3		
279/331	Тефтели мясные в соусе	80/50	7,46	8,29	9,44	227,2	0,07	0,41	33	0,45	23,65	83,14	16,5	0,68		
171	Каша гречневая рассыпчатая	150/10	8,85	9,55	39,86	280	0,21	0	40	0,5	26,39	210,35	140,52	4,73		
СРД	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,1	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	1,2		
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28		
338	Фрукты свежие (яблоки)	75	0,3	0,23	7,35	35	0,02	7,5	0	0,15	12	8,25	6,75	1,65		
	Итого :		21,8	18,73	101,55	748	0,41	9,69	73	1,93	98,5	368,25	192,75	8,84		



ООО «Ремикс» / Шинько Р.И.

День пятый: пятница  
Неделя первая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции , гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe			
70/71	Овощи натуральные	50	0,4	0,05	0,85	5	0,01	1,75	0	0,05	11,5	12	7	0,3			
210	Омлет натуральный	116	14,18	28,92	2,1	224	0,12	0,2	266,2	0,72			91	223,6	18,18	2,64	
243	Сосиска отварная с маслом сливочным	30/5	3,32	8,9	0,15	95,1	0,05	0,1	133,1	0,36			45,5	111,8	9,09	1,32	
СРД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05	0	0	0,39			6,9	26,1	9,9	0,6	
СРД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	0,42			10,5	47,4	14,1	1,17	
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	0,02	4	0	0,2			14	14	8	2,8	
	Итого :		23,25	38,53	47,81	532	0,3	6,05	399,3	2,14			179,4	434,9	59,27	8,83	



ООО «Феникс» (Темнов В.И.)

День шестой: понедельник  
Неделя вторая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
70/71	Овощи натур	50	0,4	0,05	0,85	5	1,75	0	0,05	11,5	12	7	0,3					
243	Сосиска отварная с маслом сливочным	60/5	6,64	17,93	0,29	190,2	0,11	0	20	0,29	22	96,9	12	1,08				
171	Каша рисовая с маслом сливочным	150/10	3,78	7,78	39,29	242	0,03	0	23,4	0,25	17,04	82,38	27,89	0,59				
СРД	Хлеб пшеничный	60	4,74	0,6	28,98	141	0,1	0	0	0,78	13,8	52,2	19,8	1,2				
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4	0,28				
338	Фрукты свежие (яблоки)	75	0,3	0,23	7,35	35	0,02	7,5	0,15	0,15	12	8,25	6,75	1,65				
	Итого:		15,93	26,61	91,76	673	0,27	9,28	43,4	1,52	87,44	254,53	74,84	5,1				



ООО «Феникс»  
Республика Дагестан

День седьмой: вторник  
Неделя вторая

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
15	Сыр порциями	15	3,48	4,42	0	54	0,005	0,105	26	0	132	75	5,25	0,15
121	Суп молочный с манной крупы	250	3,71	4,46	7,68	89	0,05	0,82	33	0	159,5	113,6	17,67	0,15
401	Оладьи с повидлом	165	11,6	11,48	71,29	435	0,23	0,63	27,5	4,77	127,83	186,7	49,91	2,29
СРД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02	52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1	1,17
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,04	1,3	20	0	125,8	90	14	0,13
338	Фрукты свежие (яблоки)	75	0,3	0,23	7,35	35	0,02	7,5	0	0,15	12	8,25	6,75	1,65
Итого:			24,24	23,63	112,29	765,8	0,39	10,35	106,5	5,34	567,6	520,95	107,68	5,54



*С.В. Ренкина*  
Ренкина С.В.



День восьмой: среда  
Неделя вторая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
70/71	Овощи натур	50	0,4	0,05	0,85	5	0,01	1,75	0	0,05	11,5	12	0,3					
229	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай)	100	9,75	4,95	3,8	105	0,05	3,73		5,82	2,52		162,19	48,53				0,85
312	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16		0	0,18		86,59	27,75				1
410/46	Ватрушка с творогом	75	9,22	5,48	29,18	202	0,08	0,04	34	0,96			90,2	21,6				0,9
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15	60	0	0,03	0	0			2,8	1,4				0,28
СРД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05	0	0	0,39			26,1	9,9				0,6
338	Фрукты свежие (яблоки)	75	0,3	0,23	7,35	35	0,02	7,5	0	0,15			12	6,75				1,65
Итого:			25,17	15,83	91,11	614,75	0,35	31,21	39,82	4,25			168,35	388,13				5,58



*Handwritten signature in blue ink, likely belonging to a medical professional or official.*

День девятый: четверг  
Неделя вторая

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции и, гр.	Пищевые вещества (г)		Энергет ическая ценност ь (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
52	Салат из отв свеклы	60	0,84	3,61	4,96	55,7	0,01	3,99	0	1,62	21,3	24,4	12,42	0,79				
294	Котлета рубленая из птицы	80/5	7,95	12,48	8,29	283,2	0,05	0,44	56,4	1,54	29,74	40,95	10,5	0,87				
202	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5	5,75	4,3	31,99	189,3	0,057	0	20	0,83	12,39	38,67	8,62	0,86				
СРД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,5	0,05	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9	0,6				
386	Ряженка/Кефир	200	5,8	5	8,4	102	0,04	0,6	40	1,6	248	184	28	0,2				
	<b>Итого:</b>		<b>22,71</b>	<b>25,74</b>	<b>68,15</b>	<b>701</b>	<b>0,21</b>	<b>5,03</b>	<b>116,4</b>	<b>5,98</b>	<b>318,3</b>	<b>314,2</b>	<b>70,44</b>	<b>3,32</b>				



День десятый: пятница  
Неделя вторая

№	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У	Y		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
70/71	Овощи натур.	50	0,4	0,05	0,85	5	0,01	1,75	0	0,05	11,5	12	7	0,3				
211	Омлет с сыром	110/10	14,34	23,54	2,04		278	0,08	0,26	290,41	0,66	209,2	249,8	17,46				
243	Сардельки отварные со сливочным маслом	40/5	5,75	4,7	0,6		115,4	0,01	0	6,36	1,84	11,45	54,82	6,54				0,74
СРД	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49		70,5	0,05	0	0	0,39	6,9	26,1	9,9				0,6
СРД	Хлеб ржаной	30	1,98	0,36	10,02		52,2	0,05	0	0	0,42	10,5	47,4	14,1				1,17
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15		60	0	0,03	0	0	11,1	2,8	1,4				0,28
338	Фрукты свежие (яблоки)	75	0,3	0,23	7,35		35	0,02	7,5	0,15	0,15	12	8,25	6,75				1,65
	Итого :		25,21	29,2	50,35		616	0,22	9,54	306,76	3,51	272,7	401,17	63,15				6,72



*В.В. Ренко*  
В.В. Ренко