Роспотребнадзора по Самарской области Начальник ТО Управления «COLJIACOBAHO» в г. Чапаевске

2025 r.

обсударственного бюджетного общеобразовательния Самарской области. «УТВЕРЖДАЮ» Директор

о сосновной общеобразовательной школы А.Ф. Бабочкиной

» Б.С.Студенцы мунидацый барборо района Хворостянский Самарской области

00

Десятидневное меню для детей структурного подразделения государственного бюджетного общеобразовательного

основной общеобразовательной школы А.Ф. Бабочкиной с. Студенцы муниципального района Хворостянский Самарской области учреждения Самарской области

День: понедельник Неделя: первая

Бозрастная ка	of the control of the control of the property of the property of the control of t										
No	Прием пищи,	Macca	Пище	Пищевые вещества (г)	ества (г)	Энергетическая		Витамины. мг	MF	Минер	Минепальные
рецептуры	наименование блюда	порции				ценность (ккал)				вещес	вещества, мг
			Б	Ж	y.		B ₁	B,	C	Ca	Fe
	Завтрак.										
73	Каша молочная манная	0,200	99,8	10,58	44,20	314,44	0.06	0.16	0.16	85.06	1 04
117	Кофейный напиток с молоком	0,180	5,58	17,93	56,38	152,84	0,036	0.216	0.97	199.02	0.63
1	Бутерброд с сыром	0,100	11,63	24,74	26,76	381,17	0,23	0,18	0.53	409.38	1,75
	2 завтрак										2.6
130	Сок	0,180	6,0	0,18	18,18	82.6	0.018	0.018	3 6	9 61	2.50
	Обед							2.66	2,	5,1	4,74
34	Суп-лапша на мясном бульоне	0,200	3,48	054	14,52	499,82	0,080	0.08	2.96	23.58	0.58
57	Картофель отварной	0,150	3,25	4,68	8,04	123,9	0,105	10.53	3.13	55.08	0.73
93	Гуляш из отварного мяса в	0,140	18,42	13,18	3,79	206,59	0,042	0,112	0,50	26,71	2,49
	томатном подливе										
31	Салат витаминный	09'0	0,68	4,29	4,71	60,54	0,017	0,024	11,4	25,15	9,0
122	Компот из сухофруктов	0,180	0,93	0	24.26	02:96	0 00	0.036	0.77	37.02	0.61
47	Хлеб	090'0					10,0	2,0	1,0	20,10	0,01
	Полдник.										
77	Пироги с сухофруктами	0,150	4,71	9,44	21,93	274.96	0.024	0.18	0.10	160 49	0 70
132	Чай с сахаром	0,180	10,8	2,75	11,7	44,35	0	0.005	5.4	10.44	0,79
	ИТОГО:		74,52	89,15	316,4	1976,81	0.74	7.821	51 32	1131 41	0 336

День: вторник Неделя: первая Возрастная кат	День: вторник Неделя: первая Возрастная категория: разновозрастная группы.										
No	Прием пищи,	Macca	Пище	Пищевые вещества (г)	ства (г)	Энергетическая	В	Витамины, мг	, MF	Минеральные	льные
рецептуры	наименование блюда	порции				ценность (ккал)				вещества, мг	ва, мг
			Б	Ж	y		B_1	B_2	С	Ca	Fe
	Завтрак.										
70	Каша молочная рисовая	0,200	6,04	96'6	31,32	239,34	0,00	0,22	6,0	188,74	0,56
132	Чай с сахаром	0,180	10,8	2,75	11,7	44,35	0	0,005	5,4	10,44	0,49
1	Бутерброд с маслом	0,100	11,63	24,74	26,76	381,17	0,23	0,18	0,53	409,38	1,75
	2 завтрак										
140	Яблоко	0,100	0,41	0,41	10,09	45,32	0	0,02	16,69	16,48	0,206
	Обед										
21	Щи на мясном бульоне	0,200	3,08	1,74	5,42	64,98	90,0	6,7	86,6	59,14	0,88
75	Рожки отварные с подливой	0,150	5,85	6,15	31,26	207,38	90,0	0,015	0	6,32	0,81
87	Колбаса отварная	0,007	6,62	3,48	3,09	70,02	0,049	0,049	3,02	27,0	0,52

0,43 1,32

12,80

2,88

0,003

0,005 0,132

24

0

0,036

285,6 62,44

16,07 58,32

86,9

86.9

0,180

Компот из свежих фруктов растительным маслом

> 124 47

Хле6

96'0

9,12

0,060

0,51

9,70

10,58

0,024

0,04

53,21

4,29

99,0

0,060

Салат из помидоров и огурцов

с репчатым луком с

0,79 0,44 2,52

160,49

0,10

0,18

0,024 0,044

274,96

21,93 19,44

9,44 0,32

4,71 3,04 6,0

0,200 0,020 0,180

Каша молочная пшеничная

77 47

Хле6

118

Полдник.

95,2

8,0

0

0,012 0,018 9,336

12,6 1131,41

3,6 51,32

0,018

7,821

0.74

1976,81

82,8

18,18

0,18

316,4

89,15

74,52

итого: Кисель

День: среда Неделя: первая Возрастная категория: разновозрастные группы.

Ñ	№ Прием пищи,	Масса порции	Пищев	Пищевые вещества (г)	ства (г)	Энергетическая	B	Витамины, мг	, МГ	Минеральные	пьные
рецептур	наименование блюда					ценность				вещества, мг	ва, мг
Ī						(ICDNN)					
			Б	X	y		В	B ₂	О	Ca	Fe
	Завтрак.										
89	Каша молочная пшенная	0,200	6,76	10,42	25,86	224,94	0,1	0,2	6,0	185,86	0,72
117	Кофейный напиток с молоком	0,180	8,01	2,75	11,7	44,35	0	0,005	5,4	10,44	0,49
1	Бутерброд с маслом и сыром	0,100	11,63	24,74	26,76	381,17	0,23	0,18	0,53	409,38	1,75
	2 завтрак										
140	Груша	0,100	0,41	0,41	10,09	45,32	0	0,02	16,69	16,48	0,206
	Обед.										
27	Суп гороховый	0,200	5,72	0,48	16,12	101,88	0,2	90,0	4,26	47,84	2,12
304	Плов из птицы	0,200	10	9,24	16,73	190	0,12	0,05	0,26	18,88	0,91
	Салат из моркови с яблоком с			2,868	4,176	43,644	0,02	0,02	2,236	14,936	0,44
16	растительным маслом	09'0	0,38								
122	Компот из сухофруктов	0,180	0,93	0	24,26	96,70	0,02	0,036	0,72	37,02	0,61
47	Хлеб	090'0	9,12	96,0	58,32	285,6	0,132	0,036	0	24	1,32
	Полдник.			,							
449	Оладьи со сгущенным молоком	0,100	7,05	11,28	38,08	281,54	0,14	0,14	0,34	2,9	79,39
132	Чай с сахаром	0,180	10,8	2,75	11,7	44,35	0	0,005	5,4	10,44	0,49
	ИТОГО:		-73,6	65,72	243,80	1739,50	0,942	0,752	- 36,736-	778,176	87,926

День: четверг Неделя: первая Возрастная категория: разновозрастная группа.

le r	Fе		0.046	0,040	1 75		9000	3	88	2 2	2 5	7 0	`	v	5 5	70				
Минеральные вещества, мг	[]			0,0	- 5	1,	0	2,0	0 88	0,00	0,0	0.50		2 12	1 23	1,0	1 2	0.61	,	,
Мине веще	Ca		106	166 43	400 38	00,701	16.48	10,40	42.6	55.08	27.00	46.56	2,62	8	2,5	+7	10.8	37.04		
MF	C		6 0	0.81	0.53	0,0	16.69	10,01	73	3 13	3.02	25.76	6	070	5,5		0	0.72	1	
Битамины, мг	B ₂		0.14	0.18	0.18	6,10	0.00	10,0	0.08	10.53	0.049	0.04		0.54	0.036	0,00	0.06	0.036	2 2 2 2	
Ω	B		0.04	0.036	0.23	21,0	C		0.1	0.105	0 049	0.03		0.54	0.132	7016	0.12	0.02		1
Энергетическая ценность (ккал)			187,04	133,05	381.17		45.32		94.74	123.9	70.02	90,77		72.0	285.6	26.00	358	02'96		0.100
C1 Bd (1)	Y		20,54	19,76	26.76		10,09		12,24	8,04	3.09	4,91		17,64	58.32		53,92	24,26		01010
	¥		9,0	4,32	24,74		0,41		1,9	4,68	3,48	7,09		0	96.0		12,52	0		
	Б		09'9	4,32	11,63		0,41		3,38	3,25	6,62	1,65		0	9,12		7,28	0,93		100
			0,200	0,180	0,100		0,100		0,200	0,150	0,070	09,0		0,180	0,060		0,090	0,180		
наименование блюда		Завтрак.	Суп молочный вермишелевый	Чай с сахаром	Бутерброд с маслом	2 Завтрак	Банан	Обед.	Рассольник с мясом птицы	Каша гороховая	Рыба тушеная с овощами	Салат из капусты и моркови с	растительным маслом	Кисель	Хлеб	Полдник.	Булочки домашние	Компот из сухофруктов		NTOPO:
рецептур ы			25	132	1		140		32	99	88	13		118	47		469	122		

День: пятница Неделя: первая Возрастная категория: разновозрастная группа.

Ñ	Прием пищи,	Масса порции	Пищев	Пищевые вещества (г)	ства (г)	Энергетическая	В	Витамины, мг	, МГ	Минеральные	льные
рецептур	наименование блюда					ценность (ккал)				вещества, мг	ва, мг
			Ц	Ж	^	•	a	a		2	H G
			O	W	'n		<u>-</u>	ű)	3)	-
	Завтрак.										
77	Каша молочная ячневая	0,200	6,04	96,6	31,32	239,34	0,06	0,22	6,0	188,74	0,56
117	Какао на молоке	0,180	5,58	17,93	56,38	152,84	0,036	0,216	0,97	199,02	0,63
_	Бутерброд с сыром и маслом	0,100	11,63	24,74	26,76	381,17	0,23	0,18	0,53	409,38	1,75
	2 Завтрак										
140	Апельсин	0,100	0,41	0,41	10,09	45,32	0	0,02	16,69	16,48	0,206
	Обед.										
43	Суп рыбный	0,200	12,74	9,0	9,22	105,44	0,08	0,1	5,9	48,6	0,68
65	Гречка рассыпчатая	0,150	8,55	6,75	41,17	140,28	0,21	0,105	0	14,23	4,54
93	Тефтели в томатном подливе	0,140 (0,100, 0,040)	18,42	13,18	3,79	206,59	0,040	0,112	0,50	26,71	2,49
w	Икра кабачковая	0,060	1,9	6,8	7,7	119	0,02	0,05	7	4,1	0,7
118	Кисель	0,180	0	0	17,64	72,0	0,54	0,54	27,0	8,1	5,45
47	Хлеб	0,060	9,12	96,0	58,32	285,6	0,132	0,036	0	24	1,32
	Полдник.										
135	Блины со сгущенкой	0,090	5,32	5,54	28,89	184,60	0,063	0,108	2,42	79,04	96,0
132	Чай с сахаром	0,180	10,8	2,75	11,7	44,35	0	0,005	5,4	10,44	0,49
-											
	итого:		84,31	80,15	294,91	1960,93	0,817	1,001	49,08	1106,82	12,616

День: понедельник Неделя: вторая Возрастная категория: разновозрастная группа.

No	No House Thus House	Масса поршии	Пишев	Пишевые вещества (г)	тва (г)	Энергетическая	Bı	Витамины, мг	, MF	Минеральные	льные
рецептур	наименование блюда	_			,	і ценность (ккап)				вещества, мг	ва, мг
Ιq		•					(0	C	ć	Ľ.
			Р	X	>		В	Β2		Ca	ь
	Завтрак.										
73	Каша молочная манная	0,200	99,8	10,88	44,20	314,44	0,06	0,16	0,16	85,06	1,040
134	Чай с молоком	0,180	2,80	2,91	15,93	98,35	0,02	0,12	0,59	115,29	0,58
-	Бутерброд с маслом	0,100	11,63	24,74	26,76	381,17	0,23	0,18	0,53	409,38	1,75
	2 Завтрак										
140	Яблоко	0,100	0,41	0,41	10,09	45,32	0	0,02	16,69	16,48	0,206
	Обед.										
80	Суп картофельный с крупой (с	0,200	2	2,24	13,6	82,6	0,08	0,12	0,4	9,9	20,72
	рисом)									0	
75	Вермишель отварная	0,150	5,85	6,15	31,26	207,38	90,0	0,015	0	6,32	0,81
93	Гупанн из отварного мяса	0,140 (0,100, 0,040)	18,42	13,18	3,79	206,59	0,042	0,112	0,50	26,71	2,49
3 8	Салат из помидоров и огурцов с	090'0	99,0	4,29	2,7	53,21	0,04	0,024	10,58	9,70	0,51
	репчатым луком с растительным										
	маслом									0	
124	Компот из свежих фруктов	0,180	86,9	86'9	16,07	62,44	0,005	0,003	2,88	12,80	0,43
47	Хлеб	0,060	9,12	96,0	58,32	285,6	0,132	0,036	0	24	1,32
	Полдник.										
469	Булочки	0,100	7,28	12,52	53,92	358	0,12	-0,06	0	19,8	1,3
118	Кисель	0,180	10,8	2,75	11,7	44,35	0	0,005	5,4	10,44	0,49
											,
	итого:		84,61	85,77	288,34	2139,45	0,789	0,855	38,17	742,58	31,646

День: вторник Неделя: вторая Возрастная категория: разновозрастная группа.

Dospacina	No partition water opinit participal partition in programme in partition in partiti	Macca nonitata	Пишев	Пишевые вешества (г)	CTBA (r)	Энергетическая	Bı	Витамины, мг	MF	Минеральные	льные
м <u>ө</u> рецептур	приём пищи, наименование блюда	Macca IIOpitan				ценность (ккал)				вещества, мг	за, мг
ā			Р	X	V	,	Bı	B ₂	C	Ca	Ге
	Завтрак.										1
25	Каша молочная Дружба	0,200	6,32	10,18	26,34	223,16	0,08	0,2	6,0	183,8	0,54
132	Чай с сахаром	0,180	8,01	2,75	11,7	44,35	0	0,005	5,4	10,44	0,49
1	Бутерброд с маслом	0,100	11,63	24,74	26,76	381,17	0,23	0,18	0,53	409,38	1,75
	2 Завтрак										000
140	Апельсин	0,100	0,41	0,41	10,09	45,32	0	0,02	16,69	16,48	0,206
	Обед.										
21	Щи на мясном бульоне со	0,200	3,08	1,74	5,42	64,98	90,0	6,7	86,6	59,14	0,88
	сметаной.			000		040	0.16	71.0	4 10	70.1	236
94	Жаркое по-домашнему	0,200	10,62	10,86	19,4	243,/4	0,10	0,14	4,10	27,1	2,70
12	Винегрет	09'0	89'0	4,29	4,71	60,54	0,018	0,024	11,4	25,15	0,0
133	Компот из сухофиуктов	0.180	0.93	0	24,26	96,70	0,02	0,036	0,72	37,02	0,61
47	Хлеб	0,060	9,12	96,0	58,32	285,6	0,132	0,036	0	24	1,32
	Поллник.										
77	Капта молочная ячневая	0,200	4,71	9,44	21,93	274,96	0,024	0,18	0,10	160,49	620
118	Кисель	0,180	6,0	0,18	18,18	82,8	0,018	0,018	3,6	12,6	2,52
47	Хлеб	0,060	-9,12-	96,0	-58,32	285,6	0,018		11,4	25,15	9,0
-	WTOLO:		63.23	65.79	236,65	1763,08	0,799	7,629	52,95	1039,98	19,878
	MIOLO.		,								

День: четверг Неделя: вторая Возрастная категория: разновозрастная группа.

Ŋ	№ Прием пищи,	Масса порции	Пищев	Пищевые вещества (г)	ства (г)	Энергетическая	Bı	Витамины, мг	, Mr	Минеральные	льные
рецептур	наименование блюда					ценность				вещества, мг	ва, мг
Ы						(ккал)					
			О	¥	Y		B ₁	B ₂	C	Ca	Fe
	Завтрак.										
42	Каша молочная пшеничная	0,200	6,32	10,18	26,34	223,16	0,08	0,2	6,0	183,8	0,54
117	Какао на молоке	0,180	5,58	17,93	56,38	152,84	0,036	0,216	0,97	199,02	0,63
1	Бутерброд с маслом и сыром	0,100	11,63	24,74	26,76	381,17	0,23	0,18	0,53	409,38	1,75
	2 Завтрак										
27	Груша	0,100	5,72	0,48	16,12	101,88	0,	9,0	4,26	47,84	2,12
	Обед.										
34	Суп вермишелевый на курином бульоне	0,200	3,48	0,54	14,52	499,82	0,080	80,0	2,96	23,58	0,58
254	Рыба запеченная с овощами	0,200	13,62	7,45	9,73	160	0,07	0,12	0,12	8,0	58
99	Каша гороховая	0,150	3,25	4,68	8,04	123,9	0,105	10,53	3,13	55,08	0,73
13	Салат из моркови с яблоком с	0,60	0,38	2,868	4,176	43,644	0,02	0,02	2,236	14,936	0,44
	растительным маслом										
118	Кисель	0,180	0	0	17,64	72,0	0,54	0,54	27,0	8,1	5,45
47	Хлеб	0,060	9,12	96,0	58,32	285,6	0,132	0,036	0	24	1,32
	Полдник.										
137	Рожки с маслом и сахаром	0,150	7,05	11,28	38,08	281,54	0,14	0,14	0,34	2,9	79,39
132	Чай с сахаром	0,180	10,8	2,75	11,7	44,35	0	0,005	5,4	10,44	0,49
	MTOFO:		75,94	81,93	249,78	2321,74	1,333	1,399	73,308	1005,41	17,406

L

День: среда Неделя: вторая Возрастная категория: разновозрастные группы

Š	Прием пищи,	Масса порции	Пищев	Пищевые вещества (г)	ства (г)	Энергетическая	B	Витамины, мг	MΓ	Минеральные	пыные
рецептур	наименование блюда					ценность				вещества, мг	ва, мг
PI						(ICBNN)					
			Б	¥	Y		B_l	B ₂	C	Ca	Fe
	Завтрак.										
73	Суп молочный рисовый	0,200	5	8,2	30,3	215	90,0	90,0	0,14	122,02	0,22
134	Най с молоком	0,180	2,80	2,91	15,93	98,35	0,02	0,12	0,59	115,59	0,58
-	Бутерброд с сыром	0,100	11,63	24,74	26,76	381,17	0,23	0,18	0,53	409,38	1,75
	2 завтрак										
130	Сок фруктовый	0,180	6,0	0,18	18,18	82,8	0,018	0,018	3,6	12,6	2,52
	Обед.										
43	Суп с клецками	0,200	5,1	1,72	16,9	114,24	0,12	0,12	4,24	35,2	1,04
65	Гречка рассыпчатая	0,150	8,55	6,75	41,17	140,28	0,21	0,105	0	14,23	4,54
125	Сосиски отварные	0,140 (0.100, 0.040)	18,42	13,18	3,79	206,59	0,042	0,112	0,50	26,71	2,49
122	Компот из сухофруктов	0,180	0,93	0	24,26	96,70	0,02	0,036	0,72	37,02	0,61
47	Хлеб	0,060	9,12	96,0	58,32	285,6	0,132	0,036	0	24	1,32
	Полдник.										
449	Олады с маслом и сахаром	0,100	5,32	5,54	29,89	184,60	0,063	0,108	2,42	79,04	0,96
118	Кисель	0,180	0	0	17,64	72,0	0,54	0,54	27,0	8,1	5,45
	итого:		77,12	72,06	254,59	1952,87	0,81	11,45	45,78	918,85	11,816

День: пятница Неделя: вторая Возрастная категория: разновозрастная группы.

No.	Прием пиши	Macca	Пише	Пишевые вешества (г)	CTB3 (F)	Энепгетипеская	a	Rutamuni Mr	MF	Минер	911111111111111111111111111111111111111
рецептуры	наименование блюда	порции			(:)	ценность		THE COUNTY OF TH	, 1411	Вещес	вещества, мг
						(ккал)					
			Б	X	y		B	B ₂	C	Ca	Fe
	Завтрак.										
64	Суп молочный пшенный	0,200	6,04	96'6	31,32	239,34	90,0	0,22	6.0	188,74	0.56
117	Кофейный напиток с молоком	0,180	5,58	17,93	56,38	152,84	0,036	0,216	0.97	199,02	0,63
_	Бутерброд с сыром	0,100	11,63	24,74	26,76	381,17	0,23	0,18	0,53	409,38	1.75
	2 завтрак							,			
140	Бананы	0,100	0,41	0,41	10,09	45,32	0	0,02	16,69	16,48	0,206
	Обед									,	
21	Щи с консервы	0,200	3,08	1,74	5,42	64,98	90,0	6,7	96,6	59,14	0,88
87	Рис отварной	0,007	6,62	3,48	3,09	70,02	0,049	0,049	3,02	27,0	0,52
93	Котлеты в томатном подливе	0,150	18,42	13,18	3,79	206,59	0,042	0,112	0,50	26,71	2,49
	Салат из помидоров с	090'0	99'0	4,29	2,7	53,21	0,04	0,024	10,58	9,70	0,51
15	репчатым луком с										,
	растительным маслом										
124	Компот из свежих фруктов	0,180	86'9	86,9	16,07	62,44	0,005	0,003	2,88	12,80	0,43
47	Хлеб	0,060	9,12	96'0	58,32	285,6	0,132	0,036	0	24	1,32
	Полдник.										
135	Блины с маслом с сахаром	0,150	4,71	9,44	21,93	274,96	0,024	0,18	0,10	160,49	0,79
132	Чай с сахаром	0,180	10,8	2,75	11,7	44,35	0	0,005	5,4	10,44	0,49
	ИТОГО:		74,52	89,15	316,4	1976.81	0.74	7.821	51.32	1131.41	9.336