

Согласовано
Начальник ТО Управления
Роспотребнадзора по Рязанской области
В Сасовском районе

 /Д.Н. Панчихин /

Утверждаю МОУ
Директор МОУ «Савватемская средняя школа»
 /Е.И. Попова /



**Примерное десятидневное меню
обучающихся 1-4 классов
МОУ «Савватемская средняя школа»**

на 2024 – 2025 уч. год

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецептур ы	масса порции (г)	Пищевые вещества, (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<u>День 1 – завтрак</u>															
1	Йогурт	№386	95	3.2	2.5	16	99	0.03	0.6	0.02	-	119	91	14	0.1
2	Плов из птицы	№291	150	18.75	19.4	35.08	471.25	-	3.92	-	-	82	-	98.7	5.12
3	Чай с сахаром	№430	200	0.20	0.10	15.00	60.00	-	-	-	-	5.00	8.00	4.00	1.00
4	Хлеб пшеничный		30	1.5	0.19	9.2	44.53	0.02	-	-	0.25	4.38	16.57	6.29	0.21
5	Хлеб ржаной		30	4.34	0.7	33.7	143.02	-	-	-	-	-	-	-	-
6	Фрукт(Яблоко)	№338	100	0.6	0.6	14.7	70.3	-	15	-	-	24	-	13.5	3.3
ВСЕГО:				28.59	23.49	123.68	888.10	0.05	19.52	0.02	0.25	234.3	115.57	136.49	9.73
ОБЕД															
1	Суп картофельный с рыбными консервами	№87	200	8.6	8.41	14.33	172.25	-	9.11	-	-	45.3	-	47.35	1.27
2	Каша молочная рисовая	№182	150	5.1	10.72	33.42	251	-	1.17	-	-	130.09	-	30.12	0.47
3	Напиток из плодов шиповника	№388	200	0.68	0.28	20.76	88.20	-	100.0	-	-	21.34	-	3.44	0.563
4	Хлеб ржаной		30	4.34	0.7	33.7	143.02	-	-	-	-	-	-	-	-
Всего:				18.72	20.11	102.21	654.47	-	110.28	-	-	196.73	-	80.91	2.31
ИТОГО:				47.31	43.60	225.89	1.542.57	0.05	129.80	0.02	0.25	431.11	115.57	217.40	12.04

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецептур ы	масса порции (г)	Пищевые вещества, (г)			энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
<u>День 2– завтрак</u>															
1	Картофельное пюре	№128	200	4.34	12.82	25.18	241	-	24.92	-	-	58.32	-	38.32	1.44
2.	Капуста тушеная	№336	150	2.78	6.48	34.52	213.53	0.23	31.50	31.50	-	21.96	119.59	43.99	1.73
3	Какао	№382	200	4.08	3.54	17.58	118.6	-	1.59	-	-	152.22	-	21.34	0.48
4	Бутерброд с маслом	№2	60	3.7	8.5	26.25	155	-	-	-	-	8.4	-	4.2	0.35
5	Хлеб ржаной		30	4.34	0.7	33.7	143.02	-	-	-	-	-	-	-	-
	ВСЕГО:			19.24	32.04	137.23	871.15	0.23	63.01	31.50	-	24.09	119.59	107.85	4
ОБЕД:															
1.	Суп картофельный с мак.изделиями	№82	200	7.66	8.58	17.14	176.42	-	8.56	-	-	25.04	-	27.44	1.1
2	Компот из с/ф	№349	200	0.66	0.09	32.01	132.8	-	0.73	-	-	32.48	-	17.46	0.7
3	Гречка отварная с тушенкой.	№171	150	19.69	14.09	51.76	411.25								
4	Хлеб ржаной		30	4.34	0.7	33.7	143.02	-	-	-	-	-	-	-	-
	ВСЕГО:			32.35	23.46	134.61	863.49	-	9.29	-	-	57.52	-	44.90	1.80
	ИТОГО:			51.59	55.5	271.84	1.734.64	0.23	72.3	31.50	-	81.61	119.59	152.75	5.8

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецептур ы	масса порции (г)	Пищевые вещества, (г)			энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
День 3– завтрак															
1	Каша пшениная молочная	№182	200	7.51	11.72	37.05	285	-	1.17	-	-	138.1	-	47.6	1.23
2	Компот из с/ф	№349	200	0.66	0.09	32.01	132.8	-	0.73	-	-	32.48	-	17.46	0.7
3	Хлеб пшеничный		30	1.5	0.19	9.2	44.53	0.02	-	-	0.25	4.38	16.57	6.29	0.21
4	Фрукт свежий (яблоко)	№338	100	0.6	0.6	14.7	70.3	-	15	-	-	24	-	13.5	3.3
5	Хлеб ржаной		30	4.34	0.7	33.7	143.02	-	-	-	-	-	-	-	-
ВСЕГО:				14.61	13.3	126.66	675.65	0.02	16.9	-	0.25	198.96	16.57	84.85	5.44
ОБЕД:															
1	Суп крестьянский с крупой(пшено)	№100	250	5.82	8.53	6.35	127.34	-	9.92	-	-	38.72	-	14.18	0.71
2	Макароны отварные	№202	150	7.28	7.71	40.61	260.95	-	0	--	-	16.19	-	10.86	1.09
3	Котлета рубленая из птицы	№295	80	15.30	29.40	15.46	388.0	-	1.04	-	-	55.54	-	20.80	1.42
4	Какао	№382	200	4.08	3.54	17.58	118.6	-	1.59	-	-	152.22	-	21.34	0.48
5	Хлеб ржаной		30	4.34	0.7	33.7	143.02	-	-	-	-	-	-	-	-
ВСЕГО:				35.52	23.98	98.24	737.41	-	11.51	-	-	207.13	-	46.38	2.28
ИТОГО:				50.13	37.28	224.9	1.413.06	0.02	28.41	-	0.25	406.09	16.57	131.23	7.72

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецептур ы	масса порции (г)	Пищевые вещества, (г)			энергетическа я ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
День 4– завтрак															
1	Йогурт	№386	95	3.2	2.5	16	99	0.03	0.6	0.02	-	119	91	14	0.1
2	Каша гречневая	№302	150	8.60	6.09	38.64	243.75	-	-	-	-	14.82	-	135.83	4.56
3	Гуляш	№260	100	14.55	16.79	2.89	221	-	0.92	-	-	21.81	-	22.03	3.06
4	Кофейный напиток	№432	200	1.50	1.30	22.40	107.00	0.02	1.00	0.01	-	61.00	45.00	7.00	1.00
5	Хлеб пшеничный		30	1.5	0.19	9.2	44.53	0.02	-	-	0.25	4.38	16.57	6.29	0.21
6	Сок	№389	200	1	0	20.2	84.8	-	4	-	-	14	-	10	2.8
7	Хлеб ржаной		30	4.34	0.7	33.7	143.02	-	-	-	-	-	-	-	-
	ВСЕГО:			34.69	27.57	143.03	943.10	0.07	6.52	0.03	0.25	235.01	152.57	195.15	11.73
ОБЕД															
1	Борщ	№82	200	6.4	10.0	11.55	171.04	-	16.06	-	-	61.37	-	27.03	1.68
2	Мак.изд. отварные с сыром	№206	150	11.17	10.28	31.78	264	0.07	0.14	-	0.97	106	37.17	21.12	1.14
3	Кисель	№332	200	0	0	39.4	160	-	67.4	-	-	52.46	-	5.58	0.19
4	Хлеб ржаной		30	4.34	0.7	33.7	143.02	-	-	-	-	-	-	-	-
	ВСЕГО:			21.91	20.98	116.43	738.06	0.07	83.6	-	0.97	219.83	37.17	53.73	3.01
	ИТОГО:			56.60	48.55	259.46	1.681.16	0.14	90.12	0.03	1.22	454.84	189.74	248.88	14.74

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецептур ы	масса порции (г)	Пищевые вещества, (г)			энергетическа я ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
День 5– завтрак															
1	Плов из пшеницы	№291	150	18.75	19.4	35.08	471.25	-	3.92	-	-	82	-	98.7	5.12
2	Кисель	№332	200	0	0	39.4	160	-	67.4	-	-	52.46	-	5.58	0.19
3	Бутерброд с сыром	№3	50	5.8	8.3	14.83	157	-	0.11	-	-	139.2	-	9.45	0.49
4.	Свежий фрукт (Банан)	№338	100	2.26	0.76	28.5	141.76	-	15	-	-	12	-	63	0.9
5	Хлеб ржаной		30	4.34	0.7	33.7	143.02	-	-	-	-	-	-	-	-
	ВСЕГО:			31.15	29.16	151.51	1.073.03	-	86.43	-	-	285.66	-	176.73	6.70
ОБЕД															
1	Щи из св.капусты с мясными консервами	№197	200	1.75	4.89	8.49	84.45	0.06	18.46	0.39	0.04	43.33	47.63	22.25	0.8
2	Оладьи	№400	150	15.46	13.97	64.55	448	-	0.73	-	-	209.72	-	54.39	1.93
3	Чай с сахаром	№430	200	0.20	0.10	15.00	60.00	-	-	-	-	5.00	8.00	4.00	1.00
4	Хлеб ржаной		30	4.34	0.7	33.7	143.02	-	-	-	-	-	-	-	-
	Всего:			21.75	19.66	121.74	1.267.92	-	19.19	-	-	258.05	-	80.64	3.73
	ИТОГО:			52.90	48.82	273.48	2.340.95	0.06	105.65	0.39	0.04	543.71	55.63	257.37	10.43

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецептур ы	масса порции (г)	Пищевые вещества, (г)			энергетическа я ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
День 6– завтрак															
1	Овощи свежие (огурец)	№71	60	0.66	0.12	2.28	13.2	-	10.5	-	-	8.4	-	12	0.54
2	Гречка отварная с тушенкой	№171	150	19.69	14.09	51.76	411.25	-	-	-	-	-	-	-	-
3	Кофейный напиток	№432	200	1.50	1.30	22.40	107.00	0.02	1.00	0.01	-	61.00	45.00	7.00	1.00
4	Хлеб пшеничный		30	1.5	0.19	9.2	44.53	0.02	-	-	0.25	4.38	16.57	6.29	0.21
5	Фрукт свежий (яблоко)	№338	100	0.6	0.6	14.7	70.3	-	15	-	-	24	-	13.5	3.3
6	Хлеб ржаной		30	4.34	0.7	33.7	143.02	-	-	-	-	-	-	-	-
	ВСЕГО:			28.29	17	134.04	789.3	0.04	26.5	0.01	0.25	97.78	61.57	38.79	5.05
ОБЕД															
1	Суп крестьянский с крупой (пшено)	№100	200	5.82	8.53	6.35	127.34	-	9.92	-	-	38.72	-	14.18	0.71
2	Какао	№382	200	4.08	3.54	17.58	118.6	-	1.59	-	-	152.22	-	21.34	0.48
3	Макароны отварные	№202	150	7.28	7.71	40.61	260.95	-	0	-	-	16.19	-	10.86	1.09
4	Котлета рубленая из птицы	№295	80	15.30	29.40	15.46	388.0	-	1.04	-	-	55.54	-	20.80	1.42
5	Хлеб ржаной		30	4.34	0.7	33.7	143.02	-	-	-	-	-	-	-	-
	ВСЕГО:			36.82	49.88	113.7	1.037.91	-	12.55	-	-	262.67	-	67.18	3.7
	ИТОГО:			65.11	66.88	247.74	1.827.21	0.04	39.05	0.01	0.25	360.45	61.57	105.97	8.75

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецептур ы	масса порции (г)	Пищевые вещества, (г)			энергетическа я ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
День 7– завтрак															
1	Йогурт	№386	95	3.2	2.5	16	99	0.03	0.6	0.02	-	119	91	14	0.1
2	Каша пшеничная молочная жидкая	№182	150	7,51	11.72	37.05	285	-	1.17	-	-	138.1	-	47.6	1.23
3	Чай с лимоном	№377	200	0.13	0.02	15.2	62	-	2.83	-	-	14.2	-	2.4	0.36
4	Бутерброд с маслом	№2	60	3.7	8.5	26.25	155	-	-	-	-	8.4	-	4.2	0.35
5	Хлеб ржаной		30	4.34	0.7	33.7	143.02	-	-	-	-	-	-	-	-
	ВСЕГО:			18.88	23.44	128.2	744.02	0.03	4.6	0.02	-	279.7	91	68.2	2.04
ОБЕД															
1	Борщ	№82	200	6.4	10.0	11.55	171.04	-	16.06	-	-	61.37	-	27.03	1.68
2	Жаркое по-домашнему	№259	150	21.29	23.78	21.79	387.7	-	8.88	-	-	40.1	-	55.83	5.07
3	Напиток из плодов шиповника	№388	200	0.68	0.28	20.76	88.20	-	100.0	-	-	21.34	-	3.44	0.563
4	Хлеб ржаной		30	4.34	0.7	33.7	143.02	-	-	-	-	-	-	-	-
	ВСЕГО:			32.71	34.76	87.8	789.96	-	124.94	-	-	122.81	-	86.3	7.313
	ИТОГО:			51.59	58.2	216	1.533.98	0.03	129.54	0.02	-	402.51	91	154.5	9.353

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецептур ы	масса порции (г)	Пищевые вещества, (г)			энергетическа я ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
День 8– завтрак															
1	Овощи свежие (помидор)	№71	60	0.66	0.12	2.28	13.2	-	10.5	-	-	8.4	-	12	0.54
2	Макаронные изделия	№202	150	7.28	7.71	40.61	260.95	-	0	-	-	16.19	-	10.86	1.09
3	Рыбная котлета	№255	80	10.64	3.76	7.67	107.00	0.07	0.34	21.00	-	42.70	146.80	24.00	0.59
4	Компот из с/ф	№349	200	0.66	0.09	32.01	132.8	-	0.73	-	-	32.48	-	17.46	0.7
5	Хлеб пшеничный		30	1.5	0.19	9.2	44.53	0.02	-	-	0.25	4.38	16.57	6.29	0.21
6	Сок	№389	200	1	0	20.2	84.8	-	4	-	-	14	-	10	2.8
7	Хлеб ржаной		30	4.34	0.7	33.7	143.02	-	-	-	-	-	-	-	-
	ВСЕГО:			26.08	12.57	145.67	786.3	0.09	15.57	21.00	0.25	118.15	163.37	80.61	5.93
ОБЕД															
1	Суп с рыбными консервами	№87	200	8.6	8.41	14.33	172.25	-	9.11	--	-	45.3	-	47.35	1.27
2	Макаронные изделия отварные с сыром	№206	150	11.17	10.28	31.78	264	0.07	0.14	-	0.97	106	37.17	21.12	1.14
3	Компот из св.яблок	№342	200	0.16	0.16	27.88	114.60	-	0.90	-	-	14.18	-	5.14	0.95
4	Хлеб ржаной		30	4.34	0.7	33.7	143.02	-	-	-	-	-	-	-	-
	ВСЕГО:			24.27	19.55	107.69	693.87	0.07	10.15	-	0.97	165.48	37.17	73.61	3.36
	ИТОГО:			50.35	32.12	253.36	1.480.17	0.16	25.72	21.00	1.22	283.63	200.54	154.22	9.29

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецептур ы	масса порции (г)	Пищевые вещества, (г)			энергетическа я ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
День 9– завтрак															
1	Рыба тушеная с овощами	№229	80	9.75	4.95	3.8	105	-	3.73	-	-	39.07	-	48.53	0.85
2	Рис отварной	№304	150	4.87	7.17	48.8	279.6	-	0	-	-	3.2	-	25.33	0.7
3	Какао	№382	200	4.08	3.54	17.58	118.6	-	1.59	-	-	152.22	-	21.34	0.48
4	Бутерброд с сыром	№3	50	5.8	8.3	14.83	157	-	0.11	-	-	139.2	-	9.45	0.49
5	Фрукт свежий (Банан)	№338	100	2.26	0.76	28.5	141.76	-	15	-	-	12	-	63	0.9
6	Хлеб ржаной		30	4.34	0.7	33.7	143.02	-	-	-	-	-	-	-	-
	ВСЕГО:			3.11	25.42	147.21	944.98	-	20.43	-	-	345.69	-	167.65	3.42
ОБЕД:															
1	Суп с макаронными изделиями	№82	200	7.66	8.58	17.14	176.42	-	8.56	-	-	25.04	-	27.44	1.1
2	Каша рисовая молочная	№182	150	5.1	10.72	33.42	251	-	1.17	-	-	130.09	-	30.12	0.47
3	Кисель	№332	200	0	0	39.4	160	-	67.4	-	-	52.46	-	5.58	0.19
6	Хлеб ржаной		30	4.34	0.7	33.7	143.02	-	-	-	-	-	-	-	-
	ВСЕГО:			17.1	20	282.94	730.44	-	77.13	-	-	207.59	-	63.14	1.76
	ИТОГО:			20.21	45.42	430.15	1.675.42	-	97.56	-	-	553.28	-	230.79	5.18

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецептур ы	масса порции (г)	Пищевые вещества, (г)			энергетическа я ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
День 10– завтрак															
1	Йогурт	№386	95	3.2	2.5	16	99	0.03	0.6	0.02	-	119	91	14	0.1
2	Плов из птицы	№291	150	18.75	19.4	35.08	471.25	-	3.92	-	-	82	-	98.7	5.12
3	Кисель	№332	200	0	0	39.4	160	-	67.4	-	-	52.46	-	5.58	0.19
4	Хлеб пшеничный		30	1.5	0.19	9.2	44.53	0.02	-	-	0.25	4.38	16.57	6.29	0.21
5	Хлеб ржаной		30	4.34	0.7	33.7	143.02	-	-	-	-	-	-	-	-
	ВСЕГО:			27.79	22.79	133.38	917.8	0.05	71.92	0.02	0.25	257.84	107.57	124.57	5.62
ОБЕД:															
1	Суп картофельный с горохом	№102	200	7.54	6.65	15.19	150.89	0.15	3.85	0.19	-	31.30	87.36	29.00	1.77
2	Картофельное пюре с тушенкой	№276	150	18.35	4.7	16.32	180	0.15	6.4	-	0.18	21.17	86.6	27.75	2.69
3	Чай с сахаром	№430	200	0.20	0.10	15.00	60.00	-	-	-	-	5.00	8.00	4.00	1.00
4	Хлеб ржаной		30	4.34	0.7	33.7	143.02	-	-	-	-	-	-	-	-
	ВСЕГО:			30.43	12.15	80.21	533.91	0.30	10.25	0.19	0.18	57.47	181.96	60.75	5.46
	ИТОГО:			58.22	34.94	213.59	1.451.71	0.35	82.17	0.21	0.43	314.94	289.53	185.32	11.08