Согласовано
Начальник ТО Управления
Роспотребнадзора по Рязанской области
В Сасовском районе
_____ /Д.Н. Панчихин /

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

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

на 2023 – 2024 уч. год

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецептуры	масса порции (г)	Пищевые вещества, (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	День 1 – завтрак														
1	Каша молочная манная жидкая	№181	200	6.11	10.72	32.38	251	-	1.17	-	-	133.77	-	20.30	0.47
2	Чай с сахаром	№376	200	0.07	0.02	15.0	60.00	-	0.03	-	-	11.1	-	1.4	0.28
3	Хлеб пшеничный		19	**1.5**	0.19	9.2	44.53	0.02	-	-	0.25	4.38	16.57	6.29	0.21
	ВСЕГО:			**7.68**	**10.93**	**56.58**	**355.53**	**0.02**	**1.2**	**-**	**0.25**	**149.25**	**16.57**	**27.99**	**0.96**
	ОБЕД														
1	Суп картофельный с рыбными консервами	№87	250	8.6	8.41	14.33	172.25	-	9.11	-	-	45.3	-	47.35	1.27
2	Плов из птицы	№291	150	18.75	19.4	35.08	471.25	-	3.92	-	-	82	-	98.7	5.12
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 пшеничный		19	1.5	0.19	9.2	44.53	0.02	-	-	0.25	4.38	16.57	6.29	0.21
5	Хлеб ржаной		63	4.34	0.7	33.7	143.02	-	-	-	-	-	-	-	-
6	Фрукт (Банан)	№338	100	2.26	0.76	28.5	141.76	-	15	-	-	12	-	63	0.9
	Всего:			**36.13**	**29.74**	**141.57**	**1.061.01**	**0.02**	**128.03**	**-**	**0.25**	**165.02**	**16.57**	**218.78**	**8.063**
	ИТОГО:			**43.81**	**40.67**	**255.57**	**1.416.54**	**0.04**	**129.23**	**-**	**0.50**	**314.27**	**33.14**	**246.77**	**9.023**

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецептуры	масса порции (г)	Пищевые вещества, (г)			энергетическая 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.	Каша «Дружба» с рисом и пшеном	№	200	6.32	10.18	26.34	223.16	0.08	0.9	-	-	183.8	-	-	0.54
2	Чай с лимоном	№377	200	0.13	0.02	15.2	62	-	2.83	-	-	14.2	-	2.4	0.36
3	Хлеб пшеничный		19	1.5	0.19	9.2	44.53	0.02	-	-	0.25	4.38	16.57	6.29	0.21
	ВСЕГО:			**7.95**	**10.39**	**50.74**	**329.69**	**0.1**	**3.73**	**-**	**0.25**	**202.38**	**16.57**	**8.69**	**1.11**
	ОБЕД:														
1	Суп картофельный с мак. изделиями	№82	250	7.66	8.58	17.14	176.42	-	8.56	-	-	25.04	-	27.44	1.1
2.	Картофельное пюре	№128	150	4.34	12.82	25.18	241	-	24.92	-	-	58.32	-	38.32	1.44
3	Винегрет	№67	60	1.4	10.04	7.29	125.1	-	9.6	-	-	31.2	-	19.5	0.83
4	Компот из св.яблок	№342	200	0.16	0.16	27.88	114.60	-	0.90	-	-	14.18	-	5.14	0.95
5	Хлеб пшеничный		19	1.5	0.19	9.2	44.53	0.02	-	-	0.25	4.38	16.57	6.29	0.21
6	Хлеб ржаной		63	4.34	0.7	33.7	143.02	-	-	-	-	-	-	-	-
	ВСЕГО:			**19.4**	**32.49**	**120.39**	**844.67**	**0.02**	**43.98**	**-**	**0.25**	**133.12**	**16.57**	**96.69**	**4.53**
	ИТОГО:			**27.35**	**42.88**	**171.13**	**1.174.36**	**0.12**	**47.71**	**-**	**0.50**	**335.5**	**33.14**	**105.38**	**5.64**

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецептуры	масса порции (г)	Пищевые вещества, (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	День 3– завтрак														
1	Суп молочный с мак изделиями	№235	250	4.0	2.96	24.26	133.64	0,03	0.57	-	0,18	79.89	45.57	7.46	0,37
2	Чай с сахаром	№376	200	0.07	0.02	15.0	60.00	-	0.03	-	-	11.1	-	1.4	0.28
3	Хлеб пшеничный		19	**1.5**	0.19	9.2	44.53	0.02	-	-	0.25	4.38	16.57	6.29	0.21
	ВСЕГО:			**5.57**	**3.17**	**48.46**	**238.17**	**0.05**	**0.6**	**-**	**0.43**	**95.37**	**62.14**	**15.15**	**0.86**
	ОБЕД:														
1	Суп крестьянский с крупой(пшено)	№100	250	2.18	2.84	14.29	91.5	-	11.45	-	-	51.5	-	26.65	0.96
2	Макароны отварные	№202	180	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 пшеничный		19	1.5	0.19	9.2	44.53	0.02	-	-	0.25	4.38	16.57	6.29	0.21
6	Хлеб ржаной		63	4.34	0.7	33.7	143.02	-	-	-	-	-	-	-	-
7	Фрукт(Яблоко)	№338	100	0.6	0.6	14.7	70.3	-	15	-	-	24	-	13.5	3.3
	ВСЕГО:			**35.28**	**44.98**	**145.54**	**1.116.9**	**0.02**	**29.08**	**-**	**0.25**	**303.83**	**16.57**	**99.44**	**7.46**
	ИТОГО:			**40.85**	**48.15**	**194**	**1.355.07**	**0.07**	**29.68**	**-**	**0.68**	**399.2**	**78.71**	**114.59**	**8.32**

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецептуры	масса порции (г)	Пищевые вещества, (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	<u>День 4– завтрак</u>														
1	Каша из овсяных хлопьев	№173	200	9.04	13.44	40.16	318.00	-	158.65	-	-	158.65	-	72.05	2.09
2	Чай с сахаром	№376	200	0.07	0.02	15.0	60.00	-	0.03	-	-	11.1	-	1.4	0.28
3	Хлеб пшеничный		19	**1.5**	0.19	9.2	44.53	0.02	-	-	0.25	4.38	16.57	6.29	0.21
	ВСЕГО:			**10.61**	**13.65**	**64.36**	**422.53**	**0.02**	**158.68**	**-**	**0.25**	**174.13**	**16.57**	**79.74**	**2.58**
	ОБЕД														
1	Борщ	№82	250	2.60	5.12	10.93	138.75	-	10.68	-	-	51.73	-	26.13	1.23
2	Каша гречневая	№302	180	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	Кисель	№332	200	0	0	39.4	160	-	67.4	-	-	52.46	-	5.58	0.19
5	Хлеб пшеничный		19	1.5	0.19	9.2	44.53	0.02	-	-	0.25	4.38	16.57	6.29	0.21
6	Хлеб ржаной		63	4.34	0.7	33.7	143.02	-	-	-	-	-	-	-	-
7	Салат из св.помидор	№71	60	1.1	0.2	3.8	22	-	17.5	-	-	14	-	20	0.9
	ВСЕГО:			**32.69**	**29.09**	**138.56**	**973.05**	**0.02**	**96.5**	**-**	**0.25**	**159.2**	**16.57**	**215.86**	**10.15**
	ИТОГО:			**53.91**	**42.74**	**202.92**	**1.395.58**	**0.04**	**255.18**	**-**	**0.50**	**333.33**	**33.14**	**295.6**	**12.73**

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецептуры	масса порции (г)	Пищевые вещества, (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	День 5– завтрак														
1	Каша рис.молочная	№182	200	5.1	10.72	33.42	251	-	1.17	-	-	130.09	-	30.12	0.47
2	Чай с лимоном	№377	200	0.13	0.02	15.2	62	-	2.83	-	-	14.2	-	2.4	0.36
3	Хлеб пшеничный		19	1.5	0.19	9.2	44.53	0.02	-	-	0.25	4.38	16.57	6.29	0.21
	ВСЕГО:			**6.73**	**10.93**	**57.82**	**357.53**	**0.02**	**4**	**-**	**0.25**	**148.67**	**16.57**	**38.81**	**1.04**
	ОБЕД														
1	Щи из св.капусты с мясными консервами	№187	250	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	100	15.46	13.97	64.55	448	-	0.73	-	-	209.72	-	54.39	1.93
3	Чай с сахаром	№376	200	0.20	0.00	14.00	28.00	0.00	0.00	0.00	-	6.00	0.00	0.00	0.40
4	Хлеб пшеничный		19	1.5	0.19	9.2	44.53	0.02	-	-	0.25	4.38	16.57	6.29	0.21
5	Хлеб ржаной		63	4.34	0.7	33.7	143.02	-	-	-	-	-	-	-	-
6	Фрукт(Груша)	№338	100	0.6	0.46	14.7	68.26	-	7.5	-	-	17.5	-	18	3.46
	ВСЕГО:			**23.85**	**20.21**	**144.64**	**816.26**	**0.08**	**26.69**	**0.39**	**0.29**	**280.93**	**64.2**	**100.93**	**6.8**
	ИТОГО:			**30.58**	**31.14**	**202.46**	**1.173.79**	**0.1**	**30.69**	**0.39**	**0.54**	**429.6**	**80.77**	**139.74**	**7.84**

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецептуры	масса порции (г)	Пищевые вещества, (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	День 6– завтрак														
1	Каша из овсяных хлопьев	№173	200	9.04	13.44	40.16	318.00	-	158.65	-	-	158.65	-	72.05	2.09
2	Чай с сахаром	№376	200	0.07	0.02	15.0	60.00	-	0.03	-	-	11.1	-	1.4	0.28
3	Хлеб пшеничный		19	1.5	0.19	9.2	44.53	0.02	-	-	0.25	4.38	16.57	6.29	0.21
	ВСЕГО:			**10.61**	**13.65**	**64.36**	**422.53**	**0.02**	**158.68**	**-**	**0.25**	**174.13**	**16.57**	**79.74**	**2.58**
ОБЕД															
1	Суп крестьянский с крупой (пшено)	№101	250	2.18	2.84	14.29	91.5	-	11.45	-	-	51.5	-	26.65	0.96
2	Макароны отварные	№202	150	7.28	7.71	40.61	260.95	-	0	-	-	16.19	-	10.86	1.09
3	Котлета рубленная 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 пшеничный		19	1.5	0.19	9.2	44.53	0.02	-	-	0.25	4.38	16.57	6.29	0.21
6	Хлеб ржаной		63	4.34	0.7	33.7	143.02	-	-	-	-	-	-	-	-
7	Салат из моркови с яблоками	59	60	1.06	0.17	8.52	39.90	-	4.38	-	-	23.99	-	30.39	1.07
	ВСЕГО:			**35.74**	**44.55**	**139.36**	**1.086.5**	**0.02**	**18.46**	**-**	**0.25**	**303.82**	**16.57**	**116.33**	**5.23**
	ИТОГО:			**46.35**	**58.2**	**203.72**	**1.509.03**	**0.04**	**177.14**	**-**	**0.50**	**477.95**	**33.14**	**196.07**	**7.81**

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецептуры	масса порции (г)	Пищевые вещества, (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	День 7– завтрак														
1	Каша пшенная молочная жидкая	№182	200	7,51	11.72	37.05	285	-	1.17	-	-	138.1	-	47.6	1.23
2	Чай с лимоном	№377	200	0.13	0.02	15.2	62	-	2.83	-	-	14.2	-	2.4	0.36
3	Хлеб пшеничный		19	1.5	0.19	9.2	44.53	0.02	-	-	0.25	4.38	16.57	6.29	0.21
	ВСЕГО:			**9.14**	**11.93**	**61.45**	**391.53**	**0.02**	**4**	**-**	**0.25**	**156.68**	**16.57**	**56.29**	**1.8**
	ОБЕД														
1	Борщ	№82	250	6.4	10.03	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 пшеничный		19	1.5	0.19	9.2	44.53	0.02	-	-	0.25	4.38	16.57	6.29	0.21
5	Хлеб ржаной		63	4.34	0.7	33.7	143.02	-	-	-	-	-	-	-	-
6	Фрукт(банан)	№338	100	2.26	0.76	28.5	141.76	-	15	-	-	12	-	63	0.9
	ВСЕГО:			**36.47**	**35.74**	**125.5**	**976.25**	**0.02**	**139.94**	**-**	**0.25**	**139.19**	**16.57**	**155.59**	**8.423**
	ИТОГО:			**45.61**	**47.67**	**186.95**	**1.367,78**	**0.04**	**143.94**	**-**	**0.50**	**295.87**	**33.14**	**211.88**	**10.223**

№	*Прием пищи, наименование блюда*	*№ рецептуры*	*масса порции (г)*	*Пищевые вещества, (г)*			*энергетическая ценность (ккал)*	*Витамины, мг*				*Минеральные вещества, мг*			
				Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	<u>День 8– завтрак</u>														
1	Суп молочный с макаронными изд.	№47	200	2.00	1.48	12.13	66.82	0.03	0.57	0	0.18	79.89	45.57	7.46	0.37
2	Чай с сахаром	№376	200	0.07	0.02	15.0	60.00	-	0.03	-	-	11.1	-	1.4	0.28
3	Хлеб пшеничный		19	**1.5**	0.19	9.2	44.53	0.02	-	-	0.25	4.38	16.57	6.29	0.21
	ВСЕГО:			**3.57**	**1.69**	**36.33**	**171.35**	**0.05**	**0.6**	**0**	**0.43**	**95.37**	**62.14**	**15.15**	**0.86**
	ОБЕД														
1	Суп с рыбными консервами	№87	250	8.6	8.41	14.33	172.25	-	9.11	--	-	45.3	-	47.35	1.27
2	Макаронные изделия	№202	150	7.28	7.71	40.61	260.95	-	0	-	-	16.19	-	10.86	1.09
3	Гуляш	№260	100	14.55	16.79	2.89	221	-	0.92	-	-	21.81	-	22.03	3.06
4	Хлеб пшеничный		19	1.5	0.19	9.2	44.53	0.02	-	-	0.25	4.38	16.57	6.29	0.21
5	Хлеб ржаной		63	4.34	0.7	33.7	143.02	-	-	-	-	-	-	-	-
6	Салат из св.капусты	№45	60	1.31	3.25	6.50	60.40	-	17.01	-	-	24.97	-	15.09	0.47
7	Компот из св.яблок	№342	200	0.16	0.16	27.88	114.60	-	0.90	-	-	14.18	-	5.14	0.95
	ИТОГО:			**37.74**	**37.21**	**135.11**	**1.016.75**	**0.02**	**27.94**	**-**	**0.25**	**126.83**	**16.57**	**106.76**	**8.32**
	ИТОГО:			**41.31**	**38.9**	**171.44**	**1.188.1**	**0.07**	**28.54**	**0**	**0.68**	**222.2**	**78.71**	**121.91**	**9.18**

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецептуры	масса порции (г)	Пищевые вещества, (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	День 9– завтрак														
1	Каша рисовая молочная	№182	200	5.1	10.72	33.42	251	-	1.17	-	-	130.09	-	30.12	0.47
2	Чай с лимоном	№377	200	0.13	0.02	15.2	62	-	2.83	-	-	14.2	-	2.4	0.36
3	Хлеб пшеничный		19	1.5	0.19	9.2	44.53	0.02	-	-	0.25	4.38	16.57	6.29	0.21
	ВСЕГО:			**6.73**	**10.93**	**57.82**	**357.53**	**0.02**	**4**	**-**	**0.25**	**148.67**	**16.57**	**38.81**	**1.04**
	ОБЕД:														
1	Суп с макаронными изделиями	№82	250	7.66	8.58	17.14	176.42	-	8.56	-	-	25.04	-	27.44	1.1
2	Рыба тушенная с овощами	№229	75	9.75	4.95	3.8	105	-	3.73	-	-	39.07	-	48.53	0.85
3	Рис отварной	№304	150	4.87	7.17	48.8	279.6	-	0	-	-	3.2	-	25.33	0.7
4	Кисель	№332	200	0	0	39.4	160	-	67.4	-	-	52.46	-	5.58	0.19
5	Хлеб пшеничный		19	1.5	0.19	9.2	44.53	0.02	-	-	0.25	4.38	16.57	6.29	0.21
6	Хлеб ржаной		63	4.34	0.7	33.7	143.02	-	-	-	-	-	-	-	-
7	Яблоко	№338	100	0.6	0.6	14.7	70.3	-	15	-	-	24	-	13.5	3.3
	ВСЕГО:			**28.72**	**22.19**	**166.74**	**978.87**	**0.02**	**94.69**	**-**	**0.25**	**148.15**	**16.57**	**126.67**	**6.35**
	ИТОГО:			**35.45**	**33.12**	**224.56**	**1.336.4**	**0.04**	**98.69**	**-**	**0.50**	**296.82**	**33.14**	**165.48**	**7.39**

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецептуры	масса порции (г)	Пищевые вещества, (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж	У		В 1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	День 10– завтрак														
1	Каша молочная манная жидкая	№181	200	6.11	10.72	32.38	251	-	1.17	-	-	133.77	-	20.30	0.47
2	Чай с сахаром	№376	200	0.13	0.02	15.2	62	-	2.83	-	-	14.2	-	2.4	0.36
3	Хлеб пшеничный		19	1.5	0.19	9.2	44.53	0.02	-	-	0.25	4.38	16.57	6.29	0.21
	ВСЕГО:			**7.74**	**10.93**	**56.78**	**357.53**	**0.02**	**4**	**-**	**0.25**	**152.35**	**16.57**	**28.99**	**1.04**
	ОБЕД:														
1	Суп картофельный с горохом	№102	250	9.83	8.88	16.8	169.34	-	11.17	-	-	45.82	-	35.48	4.55
2	Картофельное пюре	№128	150	4.34	12.82	25.18	241	-	24.92	-	-	58.32	-	38.36	1.44
3	Винегрет	№67	60	1.4	10.04	7.29	125.1	-	9.6	-	-	31.2	-	19.5	0.83
4	Чай с сахаром	№376	200	0.07	0.02	15.0	60.00	-	0.03	-	-	11.1	-	1.4	0.28
5	Хлеб пшеничный		19	1.5	0.19	9.2	44.53	0.02	-	-	0.25	4.38	16.57	6.29	0.21
6	Хлеб ржаной		63	4.34	0.7	33.7	143.02	-	-	-	-	-	-	-	-
	ВСЕГО:			**21.48**	**32.65**	**107.17**	**782.99**	**0.02**	**45.72**	**-**	**0.25**	**150.82**	**16.57**	**101.03**	**7.31**
	ИТОГО:			**29.22**	**43.58**	**163.95**	**1.140.52**	**0.04**	**49.72**	**-**	**0.50**	**303.17**	**33.14**	**130.02**	**8.35**