


Согласовано
Начальник ТО Управления
Роспотребнадзора по Рязанской области
В Саарьском районе

/Д.Н. Панчихин /



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

**Примерное десятидневное меню
обучающихся 5-11 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	Мg	Fe
<u>День 1 – завтрак</u>															
1	Плов из птицы	№291	180	18.75	19.4	35.08	471.25	-	3.92	-	-	82	-	98.7	5.12
2	Чай с сахаром	№430	200	0.20	0.10	15.00	60.00	-	-	-	-	5.00	8.00	4.00	1.00
3	Хлеб пшеничный		45	1.5	0.19	9.2	44.53	0.02	-	-	0.25	4.38	16.57	6.29	0.21
4	Хлеб ржаной		45	4.34	0.7	33.7	143.02	-	-	-	-	-	-	-	-
	ВСЕГО:			24.79	20.39	92.98	718.8	0.02	3.92	-	0.25	91.38	24.57	108.99	6.33
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	Каша молочная рисовая	№182	200	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		45	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:			43.51	40.5	195.19	1.373.27	0.02	114.2	-	0.25	288.11	24.57	189.9	8.64

№	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 3– завтрак</u>															
1	Каша пшеничная молочная	№182	200	7.51	11.72	37.05	285	-	1.17	-	-	138.1	-	47.6	1.23
2	Компот изс/ф	№349	200	0.66	0.09	32.01	132.8	-	0.73	-	-	32.48	-	17.46	0.7
3	Хлеб пшеничный		45	1.5	0.19	9.2	44.53	0.02	-	-	0.25	4.38	16.57	6.29	0.21
4	Хлеб ржаной		45	4.34	0.7	33.7	143.02	-	-	-	-	-	-	-	-
	ВСЕГО:			14.02	12.7	111.96	605.35	0.02	1.9	-	0.25	174.96	16.57	71.35	2.14
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	Макароньы отварные	№202	180	7.28	7.71	40.61	260.95	-	0	--	-	16.19	-	10.86	1.09
3	Котлета рубленная из птицы	№295	100	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		45	4.34	0.7	33.7	143.02	-	-	-	-	-	-	-	-
	ВСЕГО:			35.52	23.98	98.24	737.41	-	12.55	-	-	207.13	-	46.38	2.28
	ИТОГО:			49.54	36.68	210.2	1.342.76	0.02	14.45	-	0.25	382.09	16.57	117.73	4.42

№	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	Са	Р	Mg	Fe
День 4– завтрак															
1	Каша гречневая	№302	180	8.60	6.09	38.64	243.75	-	-	-	-	14.82	-	135.83	4.56
2	Гуляш	№260	100	14.55	16.79	2.89	221	-	0.92	-	-	21.81	-	22.03	3.06
3	Кофейный напиток	№379	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		45	1.5	0.19	9.2	44.53	0.02	-	-	0.25	4.38	16.57	6.29	0.21
5	Хлеб ржаной		45	4.34	0.7	33.7	143.02	-	-	-	-	-	-	-	-
ВСЕГО:				30.49	25.07	106.83	759.3	0.04	1.92	0.01	0.25	102.01	61.57	171.15	8.83
ОБЕД															
1	Борщ	№82	250	6.4	10.0	11.55	171.04	-	16.06	-	-	61.37	-	27.03	1.68
2	Мак.изд. отварные с сыром	№206	180	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		45	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:				52.4	46.05	223.26	1.497.36	0.11	85.52	0.01	1.22	321.84	98.74	224.88	11.84

№	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 с курицей	№291	180	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	Хлеб пшеничный		45	1.5	0.19	9.2	44.53	0.02	-	-	0.25	4.38	16.57	6.29	0.21
4	Хлеб ржаной		45	4.34	0.7	33.7	143.02	-	-	-	-	-	-	-	-
	ВСЕГО:			24.59	20.29	117.38	818.8	0.02	71.32	-	0.25	138.84	16.57	110.57	5.52
ОБЕД															
1	Щи из св.капусты с мясными консервами	№197	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	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		45	4.34	0.7	33.7	143.02	-	-	-	-	-	-	-	-
	Всего:			21.75	19.56	120.74	703.47	0.06	19.19	0.39	0.04	359.05	47.63	76.64	3.13
	ИТОГО:			46.34	39.85	238.12	1.522.27	0.08	90.51	0.39	0.29	497.89	64.2	187.21	8.65

№	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	Гречка отварная с тушенкой	№171	180	19.69	14.09	51.76	411.25	-	-	-	-	-	-	-	-
2	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
3	Хлеб пшеничный		45	1.5	0.19	9.2	44.53	0.02	-	-	0.25	4.38	16.57	6.29	0.21
4	Хлеб ржаной		45	4.34	0.7	33.7	143.02	-	-	-	-	-	-	-	-
	ВСЕГО:			27.03	16.28	117.06	705.8	0.04	1.00	0.01	0.25	65.38	61.57	13.29	1.21
ОБЕД															
1	Суп крестьянский с крупой (пшено)	№101	250	5.82	8.53	6.35	127.34	-	9.92	-	-	38.72	-	14.18	0.71
2	Макаронны отварные	№202	180	7.28	7.71	40.61	260.95	-	0	-	-	16.19	-	10.86	1.09
3	Котлета рубленая из птицы	№295	100	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		45	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:			63.85	66.16	230.76	1.743.71	0.04	13.55	0.01	0.25	328.05	61.57	80.47	4.91

№	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	Каша пшеничная 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		45	1.5	0.19	9.2	44.53	0.02	-	-	0.25	4.38	16.57	6.29	0.21
4	Хлеб ржаной		45	4.34	0.7	33.7	143.02	-	-	-	-	-	-	-	-
	ВСЕГО:			13.47	58.82	95.15	534.55	0.02	4	-	0.25	156.68	16.57	56.29	1.8
ОБЕД															
1	Борщ	№82	250	6.4	10.0	11.55	171.04	-	16.06	-	-	61.37	-	27.03	1.68
2	Жаркое по-домашнему	№259	230	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		45	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:			46.19	93.58	182.95	1.324.51	0.02	128.94	-	0.25	279.49	16.57	142.59	9.113

№	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	Макаронные изделия	№202	180	7.28	7.71	40.61	260.95	-	0	-	-	16.19	-	10.86	1.09
2	Рыбная котлета	№234	100	9.73	3.69	11.96	175.48	-	0.5	-	-	55.11	-	31.13	1.11
3	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		45	1.5	0.19	9.2	44.53	0.02	-	-	0.25	4.38	16.57	6.29	0.21
6	Хлеб ржаной		45	4.34	0.7	33.7	143.02	-	-	-	-	-	-	-	-
ВСЕГО:				23.51	12.38	127.48	756.78	0.02	1.23		0.25	108.16	16.57	65.74	3.11
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 отварные с сыром	№206	180	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		45	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:				47.78	31.93	235.17	1.450.65	0.09	11.38	-	1.22	273.64	53.74	139.35	6.47

№	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	100	9.75	4.95	3.8	105	-	3.73	-	-	39.07	-	48.53	0.85
2	Рис отварной	№304	180	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	Хлеб пшеничный		45	1.5	0.19	9.2	44.53	0.02	-	-	0.25	4.38	16.57	6.29	0.21
5	Хлеб ржаной		45	4.34	0.7	33.7	143.02	-	-	-	-	-	-	-	-
ВСЕГО:				24.54	25.56	113.08	690.75	0.02	5.32		0.25	198.87	16.57	98.49	2.24
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	Каша рисовая молочная	№182	200	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		45	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:				41.64	45.56	396.02	1.421.19	0.02	82.45	-	0.25	406.46	16.57	161.63	4.00

№	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	Плов с курицей	№291	180	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	Хлеб пшеничный		45	1.5	0.19	9.2	44.53	0.02	-	-	0.25	4.38	16.57	6.29	0.21
4	Хлеб ржаной		45	4.34	0.7	33.7	143.02	-	-	-	-	-	-	-	-
	ВСЕГО:			26.45	23.36	117.97	774.86	0.11	69.37	0.29	0.25	82.70	236.45	55.95	2.51
ОБЕД:															
1	Суп картофельный с горохом	№102	250	7.54	6.65	15.19	150.8	0.15	3.85	0.19	-	31.30	87.36	29.00	1.77
2	Картофельное пюре с тушенкой	№276	180	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		45	4.34	0.7	33.7	143.02	-	-	-	-	-	-	-	-
	ВСЕГО:			30.3	12.07	80.21	533.82	0.30	10.28	0.19	0.18	63.57	173.96	58.15	4.74
	ИТОГО:			56.75	35.43	198.18	1.308.68	0.41	79.65	0.48	0.43	146.27	410.41	114.1	7.25