

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 5-11 классов
МОУ «Савватемская средняя школа»**

на 2023 – 2024 уч. год

№	Приним. пище. наименование блюда	№ рецептур №	масса порции (г)	Пищевые вещества, (г)		энергетиче- ская ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
День 2- завтрак														
1.	Каша «Дружба» с рисом и пшеном	№	200	6.32	10.18	26.34	0.08	0.9	-	183.8	-	-	-	0.54
2	Чай с лимоном	№377	200	0.13	0.02	15.2	-	2.83	-	14.2	-	-	2.4	0.36
3	Хлеб пшеничный	19	19	1.5	0.19	9.2	0.02	-	-	4.38	16.57	6.29	0.21	0.21
	ВСЕГО:			7.95	10.39	50.74	0.1	3.73	-	202.38	16.57	8.69	1.11	
ОБЕД:														
1.	Суп картофельный с мяк. из овощей	№82	250	7.66	8.58	17.14	176.42	-	8.56	-	25.04	-	27.44	1.1
2.	Картофельное пюре	№128	180	4.34	12.82	25.18	241	-	24.92	-	58.32	-	38.32	1.44
3	Пюре из картофеля	№67	100	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	19	1.5	0.19	9.2	44.53	0.02	-	4.38	16.57	6.29	0.21	0.21
6	Хлеб ржаной	63	63	4.34	0.7	33.7	143.02	-	-	-	-	-	-	-
	ВСЕГО:			19.4	32.49	120.39	844.67	0.02	43.98	-	133.12	16.57	96.69	4.53
	ИТОГО:			27.35	42.88	171.13	1174.36	0.12	47.71	-	335.5	33.14	105.38	5.64

№	Пример пищи, наименование блюда	№ рецептуры	масса порции (г)	Пищевые вещества, (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг												
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe									
День 3 – завтрак																								
1	Суп молочный с макаронными изделиями	№215	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 картофельный с крупяной кашей	№100	250	2.18	2.84	14.29	91.5	-	11.45	-	-	51.5	-	26.65	0.96									
2	Макаронные 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	Каволо	№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	-	-	-	-	-	-	-	-									
	ВСЕГО:			34.68	44.38	130.84	1046.6	0.02	14.08	-	0.25	279.83	16.57	85.94	4.16									
	ИТОГО:			40.25	47.55	179.3	1284.77	0.07	14.68	-	0.68	375.2	78.71	101.09	5.02									

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецептуры	масса порции (г)	Пищевые вещества, (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг																	
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe														
День 4 – завтрак																													
1	Каши 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	Каши 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	Кашель	№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	-	-	-	-	-	-	-	-														
ВСЕГО:				31,59	28,89	134,76	951,05	0,02	79	-	0,25	145,2	16,57	195,86	9,25														
				42,2	42,54	199,12	1.373,58	0,04	237,68	-	0,50	319,33	33,14	275,6	11,83														

№	Пример пищевого рациона	№ рецептур	масса порции (г)	Пищевые вещества, (г)		энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
День 5 – завтрак														
1	Каша рисово-пшеничная	№182	200	5,1	10,72	33,42	251	1,17	-	-	130,09	-	30,12	0,47
2	Чай с лимонном	№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	-	-	0,25	4,38	16,57	6,29	0,21
	ВСЕГО:			6,73	10,93	57,82	357,53	4	-	0,25	148,67	16,57	38,81	1,04
ОБЕД														
1	Пи из свклаусты с мясными консервами	№187	250	1,75	4,89	8,49	84,45	18,46	0,39	0,04	43,33	47,63	22,25	0,8
2	Оладья	№400	150	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	-	6,00	0,00	0,00	0,40
4	Хлеб пшеничный		19	1,5	0,19	9,2	44,53	-	-	0,25	4,38	16,57	6,29	0,21
5	Хлеб ржаной		63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-
	Всего:			23,25	19,75	129,94	748	19,19	0,39	0,29	263,43	64,2	82,93	3,34
	ИТОГО:			29,98	30,68	187,76	1,105,53	0,1	0,39	0,54	412,1	80,77	121,74	4,38

№	Пример пищи, наименование блюда	№ рецептур	масса порции (г)	Пищевые элементы, (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг					
				Б	Ж	У		В.1	С	А	Е	Са	P	Mg	Fe			
	День 7 – завтрак																	
1	Каши молочная	№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	Бури	№82	250	6,4	10,03	11,55	171,04	-	16,06	-	-	-	61,37	-	-	-	27,03	1,68
2	Жаркое из домашнего	№259	230	21,29	23,78	21,79	387,7	-	8,88	-	-	-	40,1	-	-	-	55,83	5,07
3	Паштет из печени свиной	№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	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	ВСЕГО:			34,21	34,98	97	834,49	0,02	124,94	-	0,25	-	127,19	16,57	-	-	92,59	7,523
	ИТОГО:			43,35	47,31	158,45	1.226,02	0,04	128,94	-	0,50	-	283,87	33,14	-	-	148,88	9,323

№	Примеры меню, наименования блюд	№ рецептур	масса порции (г)	Пищевые вещества, (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
				б	ж	у		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
День 8 - завтрак																			
1	Суп молочный с макаронными изделиями	№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	180	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	Компот из фруктов	№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:			36,43	33,96	128,61	956,35	0,02	10,93	-	0,25	101,86	16,57	91,67	6,58				
	ИТОГО:			40	35,65	164,94	1.127,7	0,07	11,53	0	0,68	197,23	78,71	106,82	7,44				

№	Пример пищи, наименование блюда	№ рецептур м	масса порции (г)	Пищевые вещества, (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг											
				Б	Ж	У		В1	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	4,38	16,57	6,29	0,21									
	ВСЕГО:			6,73	10,93	57,82	357,53	4	-	-	-	0,02	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 тушеная с овощами	№229	100	9,75	4,95	3,8	105	3,73	-	-	-	-	39,07	-	-	48,53	0,85								
3	Рис отварной	№304	180	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	4,38	16,57	6,29	0,21									
6	Хлеб ржаной		63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-								
	ВСЕГО:			28,12	21,59	152,04	908,57	79,69	-	-	-	0,02	124,15	16,57	113,17	3,03									
	ИТОГО:			34,85	32,52	209,86	1.266,1	83,69	-	-	-	0,04	272,82	33,14	151,98	4,09									

№	Пример пищи, позволяющие блюда	№ рецептур м	масса порции (г)	Пищевые вещества, (г)		энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг				
				Б	Ж		У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	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	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	180	4.34	12.82	25.18	241	24.92	-	-	-	58.32	-	38.36	1.44
3	Валерьян	№67	100	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	35.7	143.02	-	-	-	-	-	-	-	-
	ВСЕГО:			21.48	32.65	107.17	782.99	45.72	-	-	0.25	254.96	16.57	101.03	7.31
	ИТОГО:			29.22	43.58	163.95	1.140.52	49.72	-	-	0.50	407.31	33.14	130.02	8.35