

Согласовано
Начальник ГО Управления
Ресурсно-методического центра по Рязанской области
В Садовом районе
 /Д.Н. Павлов/



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

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

на 2024 – 2025 уч. год

№	Пример питания, наименование блюда	№ 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 2 - завтрак																														
1	Сырные оладьи (огурец)	№71	60	0.66	0.12	2.28	13.2	10.5	-	-	80.4	-	-	-	12	-	-	-	-	-	0.54									
2	Картофельное пюре	№128	200	4.34	12.82	25.18	241	24.92	-	58.32	-	-	-	38.32	-	-	-	-	-	1.44										
3	Фрикадельки мясные	№51	60	10.10	9.04	1.35	126.86	0.98	0.23	58.49	0.17	1.58	-	10.89	-	-	-	-	-	2.13										
4	Каша	№382	200	4.08	3.54	17.58	118.6	1.59	-	152.22	-	-	-	21.34	-	-	-	-	-	0.48										
5	Бульборол с маслом	№2	60	3.7	8.5	26.25	155	-	-	8.4	-	-	-	4.2	-	-	-	-	-	0.35										
6	Хлеб ржаной		30	4.24	0.7	33.7	143.02	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-										
	ВСЕГО:			27.22	34.72	106.34	797.68	0.05	37.99	0.23	357.83	1.58	0.17	48.82	4.94															
ОБЕД:																														
1	Суп картофельный с макаронами	№82	250	7.66	8.58	17.14	176.42	-	8.56	-	25.04	-	-	27.44	-	-	-	-	-	1.1										
2	Компот из сф	№349	200	0.66	0.09	32.01	132.8	-	0.73	-	32.48	-	-	17.46	-	-	-	-	-	0.7										
3	Гречка отварная с тушенкой.	№171	200	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:			59.57	58.18	240.95	1.661.17	0.05	47.28	0.23	415.35	1.58	0.17	93.72	6.74															

№	Прим. пищи, наименование блюда	№ рецептур	масса порции (г)	Пищевые вещества, (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
				б	ж	у		β1	С	А	Е	Са	Р	Мg	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	200	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	№379	200	3.17	2.68	15.9	100.6	-	-	-	-	125.78	14	0.13	1.3
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:			36.36	28.95	136.53	936.7	0.05	5.52	0.02	0.25	59.52	-121.57	188.28	12.03
ОБЕД															
1	Борщ	№82	250	6.4	10.0	11.55	171.04	-	16.06	-	-	61.37	-	27.03	1.68
2	Макар. отварные с сыром	№206	200	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:			58.27	49.93	252.96	1.674.76	0.12	89.12	0.02	1.22	279.35	158.74	242.01	15.04

№	Пример завтрака, 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 5- завтрак																														
1	Шоко с курицей	№304	200	14,17	11,96	25,08	0,03	0,38	-	2,25	31,59	104,3	16,04	1,47																
2	Кисель	№332	200	0	0	39,4	-	67,4	-	-	52,46	-	5,58	0,19																
3	Бутерброд с сыром	№3	50	5,8	8,3	14,83	-	0,11	-	-	139,2	-	9,45	0,49																
4.	Свежий фрукт (банан)	№338	150	2,26	0,76	28,5	-	15	-	-	12	-	63	0,9																
5	Хлеб ржаной		30	4,34	0,7	33,7	-	-	-	-	-	-	-	-																
	ВСЕГО:			30,34	21,72	141,51	0,03	82,89	-	2,25	235,25	104,3	94,07	3,05																
ОБЕД																														
1	Шницель с капустой с мясными консервами	№197	250	1,75	4,89	8,49	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	-	0,73	-	-	209,72	-	54,39	1,93																
3	Чай с сахаром	№376	200	0,20	0,00	14,00	0,00	0,00	0,00	-	6,00	0,00	0,00	0,40																
4	Хлеб ржаной		30	4,34	0,7	33,7	-	-	-	-	-	-	-	-																
	Всего:			21,75	19,56	120,74	0,06	19,19	0,39	0,04	359,05	47,63	76,64	3,13																
	Итого:			52,09	41,28	262,25	0,09	102,08	0,39	2,29	594,3	151,93	170,71	6,18																

№	Пример пищи, наименование блюда	№ рецептур	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 6 - завтрак																															
1	Овощи свежие (огурец)	№71	60	0.66	0.12	2.28	13.2	10.5	-	-	-	-	-	8.4	-	-	12	0.54													
2	Макаронны отварные	№202	200	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	Кофейный напиток	№432	200	1.50	1.30	22.40	107.00	1.00	0.01	-	-	-	61.00	45.00	-	7.00	1.00														
5	Хлеб пшеничный	№338	30	1.5	0.19	9.2	44.53	0.02	-	-	-	0.25	4.38	16.57	-	6.29	0.21														
6	Фрукт свежий (яблоко)	№338	150	0.6	0.6	14.7	70.3	15	-	-	-	-	24	-	-	13.5	3.3														
7	Хлеб ржаной		30	4.34	0.7	33.7	143.02	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-														
	ВСЕГО:			31.18	40.02	138.35	1.027	27.54	0.01	0.25	61.57	70.45	7.56																		
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	Какао	№382	200	4.08	3.54	17.58	118.6	1.59	-	-	-	-	152.22	-	-	21.34	0.48														
3	Гречка отварная с тушенкой	№171	200	19.69	14.09	51.76	411.25	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-														
4	Хлеб ржаной		30	4.34	0.7	33.7	143.02	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-														
	ВСЕГО:			33.93	26.86	109.39	800.21	11.51	-	-	190.94	35.52	1.19																		
	ИТОГО:			65.11	66.88	247.74	1.827.21	0.04	39.05	-	61.57	105.97	8.75																		

№	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	Са	Р	Мг	Fe										
День 8 - завтрак																									
1	Омлет свежее (помидор)	№71	60	0,66	0,12	2,28	13,2	10,5	-	-	8,4	-	12	0,54											
2	Макаронные изделия	№202	200	7,28	7,71	40,61	260,95	0	-	-	16,19	-	10,86	1,09											
3	Рыбная котлета	№234	60	9,73	3,69	11,96	175,48	0,5	-	-	55,11	-	31,13	1,11											
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	-	-	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:			25,17	12,5	149,96	854,78	0,02	15,73	-	0,25	16,57	87,74	6,45											
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	200	11,17	10,28	31,78	264	0,07	0,14	-	0,97	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	3,36											
	ИТОГО:			49,44	32,05	257,65	1,548,65	0,09	25,88	-	1,22	53,74	161,35	9,81											

№	Прием пищи, наименования блюда	№ 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 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	200	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	150	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	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		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													

