

Согласовано
Начальник ТО Управления
Роспотребнадзора по Рязанской области
В Сасовском районе


/Д.Н. Паричкин /



Утверждено
Директор МОУ «Савватемская средняя школа»

/Е.И. Попова /



**Примерное десятидневное меню
обучающихся 5-11 классов
МОУ «Савватемская средняя школа»**

на 2024 – 2025 уч. год

№	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 2 - завтрак															
1	Картофельное пюре	№128	200	4,34	12,82	25,18	241	24,92	-	-	-	58,32	-	38,32	1,44
2	Фрикадельки мясные	№51	60	10,10	9,04	1,35	126,86	0,98	0,23	1,58	0,05	58,49	0,17	10,89	2,13
3	Какао	№382	200	4,08	3,54	17,58	118,6	1,59	-	-	-	152,22	-	21,34	0,48
4	Хлеб пшеничный		30	1,5	0,19	9,2	44,53	-	-	0,25	0,02	4,38	16,57	6,29	0,21
5	Хлеб ржаной		30	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	ВСЕГО:			24,36	26,29	87,01	674,01	27,49	0,23	1,83	0,07	273,41	16,74	76,84	4,26
Обед:															
1.	Суп картофельный с макаронными	№82	250	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	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:			56,71	49,75	221,62	1537,50	36,78	0,23	1,83	0,07	330,93	16,74	121,74	6,06

№	Прим. пища, 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 3- завтрак																												
1	Макаронные отварные	№202	200	7,28	7,71	40,61	260,95	0	--	-	-	16,19	-	-	10,86	1,09												
2	Котлета рубленая из птицы	№295	100	15,30	29,40	15,46	388,0	1,04	-	-	-	55,54	-	-	20,80	1,42												
3	Компот из-ф	№349	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,73	-	-	-	32,48	-	-	17,46	0,7												
4	Хлеб пшеничный	30	30	1,5	0,19	9,2	44,53	0,02	-	-	-	4,38	0,25	-	16,57	0,21												
5	Хлеб ржаной	30	30	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-	-												
	ВСЕГО:			29,08	38,09	130,98	969,30	0,02	1,77	-	0,25	108,59	16,57	55,41	3,42													
	ОБЪЕД:																											
1	Суп крестьянский крушой(пшено)	№100	250	5,82	8,53	6,35	127,34	-	9,92	-	-	38,72	-	-	14,18	0,71												
2	Каши пшеничная молочная	№189	200	5,6	6,9	24,4	183,0	0,12	1	0,04	0,1	110	138	36	2													
3	Какао	№382	200	4,08	3,54	17,58	118,6	-	1,59	-	-	152,22	-	-	21,34	0,48												
4	Хлеб ржаной	30	30	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-	-												
	ВСЕГО:			19,84	19,67	82,03	571,96	0,12	12,51	0,04	0,1	300,94	138	71,52	3,19													
	ИТОГО:			48,92	57,76	213,01	1,541,26	0,14	14,28	0,04	0,35	409,53	154,57	126,93	6,61													

№	Прим. 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 4 – завтрак																												
1	Каши гречневая	№302	200	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	3.17	2.68	15.9	100.6	-	-	-	-	125.78	14	-	0.13	-	-	-	1.3									
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:			32.16	26.45	100.33	752.90	0.02	0.92	-	0.25	166.79	30.57	-	164.28	-	-	-	9.13									
ОБЕД																												
1	Борщ	№82	250	6.4	10.0	11.55	171.04	-	16.06	-	-	61.37	-	-	27.03	-	-	-	1.68									
2	Мак.изл. 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:			54.07	47.43	216.76	1,490,96	0.09	84.52	-	1.22	386.62	61.74	-	218.01	-	-	-	12.14									

№	Пример типичной порции 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 5- завтрак																																
1	Шницель с курицей	№304	200	14.17	11.96	25.08	264	0.03	0.38	-	2.25	31.59	104.3	16.04	1.47																	
2	Кисель	№332	200	0	0	39.4	160	-	67.4	-	-	52.46	-	5.58	0.19																	
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	Хлеб ржаной		30	4.34	0.7	33.7	143.02	-	-	-	-	-	-	-	-																	
	ВСЕГО:			20.01	12.85	107.38	611.55	0.05	67.78	-	2.50	88.43	120.87	27.91	1.87																	
Обед																																
1	Шницель 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	№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 ржаной		30	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:			41.76	32.41	228.12	1.315.02	0.11	86.97	0.39	2.54	447.48	168.50	104.55	5.00																	

№	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	Макароны отварные	№202	200	7.28	7.71	40.61	260.95	-	0	-	-	-	16.19	-	-	10.86	1.09											
2	Котлета рубленая из птицы	№295	100	15.30	29.40	15.46	388.0	-	1.04	-	-	-	55.54	-	-	20.80	1.42											
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	Хлеб ржаной		30	4.34	0.7	33.7	143.02	-	-	-	-	-	-	-	-	-												
ВСЕГО:				29.92	39.30	121.37	943.50	0.04	2.04	0.01	0.25	137.11	61.57	44.95	3.72													
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	Каша	№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:				63.85	66.16	230.76	1.743.71	0.04	13.55	0.01	0.25	328.05	16.57	80.47	4.91													

№	Пример пищи, наименование блюда	№ рецептур М	масса порции (г)	Пищевые вещества, (г)			энергетическая и ценность (ккал)	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг																	
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Р	Са	Мg	Fe															
																Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Р	Са	Мg	Fe				
День 7 - завтрак																														
1	Жаркое по-домашнему	№259	250	21,29	21,78	21,79	387,7	-	8,88	-	-	-	40,1	-	-	55,83	5,07													
2	Чай с лимонном	№377	200	0,13	0,02	15,2	62	-	2,85	-	-	-	14,2	-	-	2,4	0,36													
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	Хлеб ржаной		30	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-													
	ВСЕГО:			27,26	24,69	79,89	637,25	0,02	11,71	0,25	16,57	64,52	5,64																	
ОБЕД																														
1	Бульон	№82	250	6,4	10,0	11,55	171,04	-	16,06	-	-	-	61,37	-	-	27,03	1,68													
2	Каша пшеничная молочная жидкая	№182	200	7,51	11,72	37,05	285	-	1,17	-	-	-	138,1	-	-	47,6	1,23													
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:			18,93	22,7	103,06	687,26	0,02	146,17	0,25	279,49	142,59	9,12																	
	ИТОГО:			46,19	47,39	182,95	1324,51	0,02	146,17	0,25	279,49	142,59	9,12																	

№	Пример пищи, маркированные блюда	№ рецептур	масса порции (г)	Пищевые вещества, (г)			энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мкг					Минеральные вещества, мг																
				Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe														
День 8- завтрак																													
1	Макaronные изделия	№202	200	7.28	7.71	40.61	260.95	-	0	-	-	-	16.19	-	-	10.86	1.09												
2	Рыбная котлета	№234	60	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		30	1.5	0.19	9.2	44.53	0.02	-	-	-	0.25	4.38	16.57	6.29	0.21													
6	Хлеб ржаной		30	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	200	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:			47.78	31.93	235.17	1450.65	0.09	11.38		1.22	273.64	53.74		139.35	6.47													

№	Пример пищи, пакетированные блюда	№ рецептур М	масса порции (г)	Пищевые вещества, (г)			энергетическая и 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	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:			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		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:			41.64	45.56	396.02	1.421.19	0.02	82.45	-	0.25	0.25	406.46	16.57	161.63	4.00			

