

СОГЛАСОВАНО

Начальник территориального отдела
Управления Роспотребнадзора по
Рязанской области в Сасовском районе


/Д.Н. Панчихин/



УТВЕРЖДАЮ

Директор

/ Н.А. Веселова/



**Примерное десятидневное меню
обучающихся 1-4 классов
МОУ «Азеевская 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	Mg	Fe
<u>День 1 – завтрак</u>															
1	Суп молочный вермишелевый	160	250	5,5	4,90	12,3	331,20	0,1	0,81	0,05	0,38	147,2	161	27,9	0,38
2	Чай с сахаром	376	200	0,07	0,02	15,00	60,00	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
3	Хлеб пшеничный		50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	-	-	0,34	0,01	35,1	14,1	1,05
	Всего:			8,64	5,99	48,2	498,40	0,31	0,84	0,05	0,72	158,3	198,9	43,4	1,71
<u>День 1 – обед</u>															
1	Овощи натуральные свежие (огурцы)	71	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,024	2,94	-	0,06	10,2	18	8,4	0,3
2	Суп картофельный с бобовыми и мясными консервами	206	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	-	-	38,08	87,18	35,30	2,03
3	Плов из курицы	304	210	20,30	17	35,69	377	0,06	1,01	48,0	-	45,10	199,30	47,50	2,19
4	Напиток из плодов шиповника	398	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100,0	-	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
5	Хлеб ржаной	7	60	3,96	0,72	1,38	108,6	0,1	-	-	-	21	75,4	12	0,63
6.	Хлеб пшеничный		19	1,5	0,19	9,2	44,53	0,02	-	-	0,25	4,38	16,57	6,29	0,21
7	Фрукт свежий	338	100	0,48	0,36	12,36	56,4	0,024	6	-	2,4	22,8	19,2	14,4	2,76
	Всего:			32,83	23,89	96,86	816,68	0,468	115,76	48,0	3,47	162,90	419,09	127,33	8,75
	Итого:			47,47	29,88	148,06	1315,08	0,778	116,6	48,05	4,19	321,21	617,99	17073	10,46

№	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	Mg	Fe
<u>День 2 – завтрак</u>															
1	Каша гречневая рассыпчатая с сахаром	511	250	0,32	0,15	49,5	202,5	-	111	-	0,25	11,38	8,91	1,33	0,38
2	Какао с молоком	382	200	5,72	5,76	38,42	218,98	0,06	1,92	0,02	0,3	179,42	179,02	26,06	0,92
3	Хлеб пшеничный	8	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	-	-	0,34	0,01	35,1	14,1	1,05
	Всего:			9,11	6,98	108,82	528,68	0,19	112,92	0,02	0,89	190,81	223,03	41,49	2,35
<u>День 2 – обед</u>															
1	Салат из белокочанной капусты с морковью	43	60	1,2	2,7	5,50	51	0,01	3,25	-	1,00	54,3	86	7,4	0,16
2	Суп картофельный с рисовой крупой	204	250	1,98	2,74	14,58	90,75	0,10	8,25	-	0,04	30,07	62,55	25,00	0,89
3	Пюре картофельное	694	200	4,08	6,40	27,26	183	0,18	24,22	34,00	1,34	49,30	115,46	37,00	1,34
4	Куриные окорочка	288	100	23,46	25,82	0,5	328,00	-	23,50	-	-	56,0	-	20,28	1,82
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	7	60	3,96	0,72	1,38	108,6	0,1	-	-	-	21	75,4	12	0,63
7	Компот из сухофруктов	868	200	0,04	-	24,76	94,20	0,01	1,08	-	-	6,40	3,6	-	0,18
8	Фрукт свежий	338	100	0,48	0,36	12,36	56,4	0,024	6	-	2,4	22,8	19,2	14,4	2,76
	Всего:			36,70	38,93	95,54	956,48	0,444	66,3	34,00	5,03	244,25	378,78	122,37	7,99
	Итого:			45,81	45,91	204,36	1485,16	0,634	179,22	34,02	5,92	435,06	601,81	163,86	10,34

№	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	Mg	Fe
<u>День 3 – завтрак</u>															
1	Каша молочная рисовая	168	250	3,67	4,84	44,02	234,52	0,035	-	23,8	-	7,02	79,76	25,95	0,55
2	Чай с сахаром	376	200	0,07	0,02	15,00	60,00	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
3	Хлеб пшеничный	8	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	-	-	0,34	0,01	35,1	14,1	1,05
4	Масло сливочное	41	10	0	8,20	0,10	75,0	-	-	59,00	-	1,0	20,0	0	0
	Всего:			6,81	13,69	80,02	476,72	0,165	0,03	82,8	0,34	19,13	137,66	41,45	1,88
<u>День 3 – обед</u>															
1	Овощи натуральные свежие (помидоры)	71	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5	-	0,42	8,4	15,6	12	0,54
2	Щи из свежей капусты с курицей	197	250	1,75	5,0	9,94	101,24	-	21,0	-	-	61	47,63	25,6	1,2
3	Котлета домашняя		100	14,0	9,76	8,09	199	0,14	0,2	-	2,25	13,44	104,3	16,04	1,7
4	Макароны отварные	688	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	-	25,20	-	5,83	44,60	25,34	1,33
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	7	60	3,96	0,72	1,38	108,6	0,1	-	-	-	21	75,4	12	0,63
7	Чай с сахаром и лимоном	1010	200	0,26	0,05	15,22	59,00	-	5,6	-	-	14,4	-	9,2	1,6
8	Фрукт свежий	338	100	0,48	0,36	12,36	56,4	0,024	6	-	2,4	22,8	19,2	14,4	2,76
	Всего:			29,23	21,62	90,2	784,11	0,39	-	-	5,32	151,25	323,3	120,87	9,97
	Итого:			30,72	25,9	151,38	1085,64	0,44	43,33	45,20	5,57	172,63	460,96	162,32	11,85

№	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	Mg	Fe
<u>День 4 – завтрак</u>															
1	Каша молочная манная	168	250	5,38	4,84	42,21	234,52	0,04	-	23,80	-	22,97	45,95	9,40	0,55
2	Чай с сахаром	376	200	0,07	0,02	15,0	60,00	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
3	Хлеб пшеничный	8	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	-	-	0,34	0,01	35,1	14,1	1,5
4	Масло сливочное	41	10	0	8,20	0,10	75,0	0	0	59,0	0	1,00	20,0	0	0
	Всего:			8,52	14,13	78,21	476,72	0,17	0,03	82,8	0,34	35,08	103,85	24,9	1,88
<u>День 4 – обед</u>															
1	Овощи натуральные свежие (огурцы)	71	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,024	2,94	-	0,06	10,2	18	8,4	0,3
2	Борщ с капустой и картофелем	170	250	1,81	4,91	125,25	102,50	0,05	10,29	-	-	44,38	53,23	26,25	1,19
3	Каша гречневая рассыпчатая	511	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	-	-	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
4.	Тефтели мясные	286	100	22,25	16,13	18,62	278,75	0,08	1,41	63,75	-	72,25	176,75	35,50	1,58
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	7	60	3,96	0,72	1,38	108,6	0,1	-	-	-	21	75,4	12	0,63
7	Кисель	948	200	0,1	-	29,2	110,4	0,004	1,4	0,004	-	9,8	8,6	1,6	0,2
	Всего:			38,64	28,1	223,43	895,73	0,488	16,04	63,75	0,92	176,83	552,48	225,87	8,67
	Итого:			47,16	42,23	301,74	1372,45	0,658	16,07	146,55	1,26	211,91	656,33	250,77	10,55

№	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 5 – завтрак</u>															
1	Каша вязкая молочная из пшена	304	250	4,1	10,75	29,0	229,25	0,5	2,37	89,5	0,5	115,3	160	33,3	1,6
2	Чай с сахаром	376	200	0,07	0,02	15,0	60,0	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
3	Хлеб пшеничный	8	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	-	-	0,34	0,01	35,1	14,1	1,05
4	Масло сливочное	41	10	-	8,20	0,10	75,00	-	-	59,00	-	1,0	20,0	-	-
	Всего:			7,24	20,04	65,0	471,45	0,63	2,4	148,5	0,84	127,25	217,9	48,8	2,93
<u>День 5 – обед</u>															
1	Винегрет	45	60	0,82	3,71	5,06	56,88	0,04	6,15	-	-	13,92	26,98	12,45	0,51
2	Суп картофельный с макаронными изделиями с курицей	208	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	-	0,18	24,60	66,65	27,00	1,09
3	Котлета рыбная		100	10,8	8,3	22,9	210	0,06	0,33	0,05	5,0	43,47	163,7	38,26	1,43
4	Рис отварной	514	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0,025	-	-	0,28	1,37	60,95	16,34	0,53
	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	7	60	3,96	0,72	1,38	108,6	0,1	-	-	-	21	75,4	12	0,63
6	Компот из сухофруктов	868	200	0,04	-	24,76	94,20	0,01	1,08	-	-	6,40	3,6	-	0,18
7	Фрукт свежий	338	100	0,48	0,36	12,36	56,4	0,024	6	-	2,4	22,8	19,2	14,4	2,76
	Всего:			23,94	21,49	129,48	885,06	0,485	21,81	0,05	8,11	137,94	433,05	126,74	7,34
	Итого:			31,18	41,53	194,48	1356,51	1,115	24,21	148,55	8,95	265,19	650,0	175,54	10,27

№	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	Mg	Fe
<u>День 6 – завтрак</u>															
1	Каша молочная рисовая	168	250	3,67	4,84	44,02	234,52	0,035	-	23,8	-	7,02	79,76	25,95	0,55
2	Чай с сахаром	376	200	0,07	0,02	15,0	60,0	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
3	Хлеб пшеничный	8	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	-	-	0,34	0,01	35,1	14,1	1,05
4	Масло сливочное	41	10	0	8,20	0,10	75,0	-	-	59,0	0	1,0	20,0	0	0
	Всего:			6,81	13,69	80,02	476,72	0,165	0,03	82,8	0,34	19,13	137,66	41,45	1,88
<u>День 6 – обед</u>															
1	Овощи натуральные свежие (огурцы)	71	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,024	2,94	-	0,06	10,2	18	8,4	0,3
2	Суп картофельный с бобовыми с курицей	206	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	-	-	38,08	87,18	35,30	2,03
3	Котлета домашняя		100	14	9,76	8,09	199	0,14	0,2	-	2,25	13,44	104,3	16,04	1,7
4	Макаронные изделия отварные	688	150	5,52	4,52	26,44	168,45	0,06	-	-	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11
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	7	60	3,96	0,72	1,38	108,6	0,1	-	-	-	21	75,4	12	0,63
7	Компот из свежих яблок	847	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,012	0,9	-	0,08	14,18	4,4	5,14	0,95
8	Фрукт свежий	338	100	0,48	0,36	12,36	56,4	0,024	6	-	2,4	22,8	19,2	14,4	2,76
	Всего:			31,53	21,05	102,82	833,53	0,61	15,85	-	6,01	128,94	362,22	118,69	9,69
	Итого:			38,34	34,74	182,84	1310,25	0,775	15,88	82,8	6,35	148,07	499,88	160,14	11,57

№	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	Mg	Fe
<u>День 7 – завтрак</u>															
1	Каша пшенная молочная жидкая	304	250	4,1	10,75	29,0	229,25	0,5	2,37	89,5	0,5	115,3	160	33,3	1,6
2	Чай с сахаром	376	200	0,07	0,02	15,00	60,00	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
3	Хлеб пшеничный	8	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	-	-	0,34	0,01	35,1	14,1	1,05
4	Масло сливочное	41	10	0	8,20	0,10	75,00	-	-	59,0	0	1,0	20,0	-	-
	Всего:			7,24	20,04	65	471,45	0,63	2,4	148,5	0,84	127,25	217,9	48,8	2,93
<u>День 7 – обед</u>															
1	Салат из белокочанной капусты с морковью	43	60	1,2	2,7	5,50	51	0,01	3,25	-	1,00	54,3	86	7,4	0,16
2	Борщ с капустой и картофелем с курицей	170	250	1,81	4,91	125,25	102,50	0,05	10,29	-	-	44,38	53,23	26,25	1,19
3	Плов из курицы	304	210	20,30	17,0	35,69	377,0	0,06	1,01	48,0	-	45,10	199,30	47,50	2,19
4	Напиток из плодов шиповника	398	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100,00	-	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
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	7	60	3,96	0,72	1,38	108,6	0,01	-	-	-	21	75,4	12	0,63
	Йогурт фруктовый		100	2,88	2,48	11,04	78	-	-	-	-	-	-	-	-
	Всего:			32,33	28,28	208,82	849,83	0,16	114,55	48,0	2,01	271,6	433,94	102,88	5,01
	Итого:			39,57	48,32	273,82	1321,28	0,79	116,95	196,50	2,85	398,85	651,84	151,68	7,94

№	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	Mg	Fe
<u>День 8 – завтрак</u>															
1	Макароны отварные с сыром	204	230/20	24,82	20,2	106,08	653,38	0,30	0,94	0,20	3,5	387,28	318,06	41,7	2,9
2	Чай с сахаром	376	200	0,07	0,02	15,0	60,0	-	0,03	-	-	11,7	2,8	1,4	0,28
3	Хлеб пшеничный	8	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	-	-	0,34	0,01	35,1	14,1	1,05
	Всего:			27,96	21,29	142,7	820,58	0,43	0,97	0,20	3,84	398,99	355,96	57,2	4,23
<u>День 8 – обед</u>															
1	Овощи натуральные свежие (помидоры)	71	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5	-	0,42	8,4	15,6	12	0,54
2	Суп картофельный с рыбными консервами	87	250	8,61	8,40	14,34	167,25	0,10	9,11	15,00	-	45,30	176,53	47,35	1,26
3	Рагу из птицы	289	250	20,93	19,53	25,33	361,66	0,11	11,88	0,025	3,26	61,33	180,3	64,5	3,2
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	7	60	3,96	0,72	1,38	108,6	0,1	-	-	-	21	75,4	12	0,63
6	Компот из смеси сухофруктов	868	200	0,04	-	24,76	94,20	0,01	1,08	-	-	6,40	3,6	-	0,18
7	Фрукт свежий	338	100	0,48	0,36	12,36	56,4	0,024	6	-	2,4	22,8	19,2	14,4	2,76
	Всего:			36,18	29,32	89,65	845,84	0,4	45,57	15,025	6,33	169,61	487,2	156,54	8,78
	Итого:			64,14	50,61	232,35	1666,42	0,47	46,54	15,225	10,17	568,60	843,16	213,74	13,01

№	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	Mg	Fe
<u>День 9 – завтрак</u>															
1	Суп молочный вермишелевый	160	250	5,5	4,90	12,3	331,20	0,1	0,81	0,05	0,38	147,2	161	27,9	0,38
2	Чай с сахаром	376	200	0,07	0,02	15,00	60,00	-	0,03	-	-	11,7	2,8	1,4	0,28
3	Хлеб пшеничный	8	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	-	-	0,34	0,01	35,1	14,1	1,05
	Всего:			8,64	5,99	48,2	498,4	0,31	0,84	0,05	0,72	158,31	198,9	43,4	1,71
<u>День 9 – обед</u>															
1	Овощи натуральные свежие (огурцы)	71	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,024	2,94	-	0,06	10,2	18	8,4	0,3
2	Щи из свежей 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
3	Рыба тушённая в томате с овощами	229	100	13	6,6	5,06	140	0,06	4,97	0,008	3,36	52,09	216,25	64,70	1,13
4	Рис отварной с маслом сливочным	514	150	3,73	12,62	36,81	275,7	0,03	-	0,04	0,39	15,17	63,95	16,34	0,55
5	Хлеб пшеничный	8	19	1,5	0,19	9,2	44,53	0,02	-	-	0,25	4,38	16,57	6,29	0,21
6	Хлеб ржаной	7	60	3,96	0,72	1,38	108,6	0,1	-	-	-	21	75,4	12	0,63
7	Кисель	948	200	0,1	-	29,2	110,4	0,004	1,4	0,004	-	9,8	8,6	1,6	0,2
8	Фрукт свежий	338	100	0,48	0,36	12,36	56,4	0,024	6	-	2,4	22,8	19,2	14,4	2,76
	Всего:			24,94	25,44	103,64	827,28	0,322	33,77	0,442	6,5	178,77	465,60	145,98	6,58
	Итого:			33,58	31,43	151,84	1325,68	0,652	34,61	0,492	7,22	337,08	664,50	189,58	8,29

№	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	Mg	Fe
День 10 – завтрак															
1	Каша молочная манная	168	250	5,38	4,84	42,21	234,52	0,04	-	23,80	-	22,97	45,95	9,40	0,55
2	Кофейный напиток с молоком	379	200	2,4	2,66	20,54	110,7	0,22	1,3	0,02	-	125,78	90	14	0,13
3	Хлеб пшеничный	8	50	3,07	1,07	20,9	107,2	0,13	-	-	0,34	149,76	35,1	14,1	1,05
4	Масло сливочное	41	10	-	8,20	0,10	75,0	-	-	59,00	-	1,0	20,0	-	-
	Всего:			10,85	16,77	83,75	527,42	0,39	1,3	82,82	0,34	139,16	191,05	37,5	1,73
День 10 – обед															
1	Овощи натуральные свежие (помидоры)	71	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5	-	0,42	8,4	15,6	12	0,54
2	Рассольник Ленинградский с курицей	134	250	2,05	6,25	16,25	121,75	0,10	7,67	-	0,13	15,5	69,73	25,74	0,93
3	Котлета рубленая из птицы	201	100	17,37	15,54	15,42	271	0,08	0,22	22,85	0,4	50,2	109,7	29,7	2,51
4	Капуста тушёная	336	150	2,78	6,48	34,52	213,53	0,06	32,4	-	1,65	113,7	89,25	42,9	3,45
5	Хлеб пшеничный	8	19	1,5	0,19	9,2	44,53	0,02	-	-	0,25	4,38	16,57	6,29	0,21
6	Хлеб ржаной	7	60	3,96	0,72	1,38	108,6	0,01	-	-	-	21	75,4	12	0,63
7	Сок фруктовый	283	200	0,8	-	23	94	0,01	0,48	-	-	23,8	17,52	13,6	0,39
	Всего:			29,12	29,3	102,35	866,61	0,406	51,27	22,85	2,85	236,98	393,77	142,33	8,66
	Итого:			39,97	46,07	186,1	1394,03	0,796	52,57	105,67	3,19	386,74	584,82	179,73	10,39