

Согласовано
Начальник ТО Управления
Роспотребнадзора по Рязанской области
В Сасовском районе


/Д.Н. Панчихин /



Утверждаю
Директор МОУ «Азеевская средняя школа»
/ Н.А. Веселова /



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

на 2024 – 2025 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	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
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 ржаной	7	60	3,96	0,72	1,38	108,6	0,1	-	-	-	21	75,4	12	0,63
4	Хлеб пшеничный	8	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	Всего:		508	27,33	18,12	70,47	634,66	0,2	1,04	48,0	0,5	84,96	310,64	73,48	3,52
<u>День 1 – обед</u>															
1.	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
2	Каша молочная пшённая	304	250	4,1	10,75	29,0	229,25	0,05	2,37	89,5	0,05	115,3	160	33,3	1,6
3	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
4	Хлеб ржаной	7	60	3,96	0,72	1,38	108,6	0,1	-	-	-	21	75,4	12	0,63
	Всего:		760	14,23	17,03	67,47	560,8	0,39	108,18	89,5	0,81	196,44	326,02	84,04	4,89
	Итого:		1268	41,56	35,15	137,94	1195,46	0,59	109,22	137,5	1,31	281,40	366,66	157,52	8,41

№	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	Мg	Fe
<u>День 2 – завтрак</u>															
1	Пюре картофельное	694	200	4,08	6,40	27,26	183	0,18	24,22	34,0	1,34	49,30	115,46	37,0	1,34
2	Куриные окорочка	288	120	28,15	6,91	46,10	262,78	0,07	2,30	0,024	0,36	215,30	214,82	31,27	1,10
3	Салат из капусты с морковью	43	60	0,07	0,02	5,50	51,0	0,01	3,25	-	1,0	54,3	86,0	7,4	0,16
4	Хлеб пшеничный	8	38	3,0	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
5	Хлеб ржаной	7	60	3,96	0,72	1,38	108,6	0,1	-	-	-	21	75,4	12	0,63
6	Чай с сахаром	376	200	0,07	0,02	15,0	60,0	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
	Всего:		678	40,46	17,13	113,64	754,44	1,4	29,8	34,024	3,2	359,76	527,62	101,65	3,93
<u>День 2 – обед</u>															
1	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
2	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
3	Хлеб ржаной	7	60	3,96	0,72	1,38	108,6	0,1	-	-	-	21	75,4	12	0,63
4	Компот из сухофруктов	868	200	0,04	-	24,76	94,20	0,01	1,08	-	-	6,40	3,6	-	0,18
	Всего:		760	6,3	3,61	90,22	496,05	0,21	120,33	-	0,29	68,85	150,46	38,33	2,08
	Итого:		1438	46,76	20,74		1250,49	1,61	150,13	34,024	3,49	428,61	678,08	139,98	6,01

№	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 3 – завтрак</u>															
1	Макароны отварные	688	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	-	25,20	-	5,83	44,60	25,34	1,33
2	Котлета крокета		100	14,0	9,76	8,09	199	0,14	0,2	-	2,25	13,44	104,3	16,04	1,7
3	Чай с сахаром и лимоном	1010	200	0,26	0,05	15,22	59,00	-	5,6	-	-	14,4	-	9,2	1,6
4	Хлеб пшеничный	8	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
5	Хлеб ржаной	7	60	3,96	0,72	1,38	108,6	0,1	-	-	-	21	75,4	12	0,63
	Всего:		578	27,84	16,33	74,82	657,8	0,35	5,8	25,20	2,75	63,43	257,44	75,16	5,68
<u>День 3 – обед</u>															
1	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
2	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
3	Хлеб ржаной	7	60	3,96	0,72	1,38	108,6	0,1	-	-	-	21	75,4	12	0,63
4	Чай с сахаром	376	200	0,07	0,02	15,0	60,00	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
	Всего:		760	9,45	10,58	70,34	504,36	0,135	21,03	23,8	-	90,12	205,59	64,95	2,66
	Итого:		1338	37,29	26,91	145,16	1162,16	0,485	26,83	49,0	2,75	153,55	463,03	140,11	8,34

№	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 4 – завтрак</u>															
1	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
2	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
3	Хлеб пшеничный	8	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
4	Хлеб ржаной	7	60	3,96	0,72	1,38	108,6	0,1	-	-	-	21	75,4	12	0,63
5	Кисель	948	200	0,1	-	29,2	110,4	0,004	1,4	0,004	-	9,8	8,6	1,6	0,2
	Всего:		548	37,91	23,32	106,24	830,56	0,434	2,81	63,754	1,11	126,63	497,82	197,51	7,39
<u>День 4 – обед</u>															
1	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
2	Блины	447	160	7,42	4,02	57,36	296,72	0,14	-	-	-	31,42	-	-	1,6
3	Хлеб ржаной	7	60	3,96	0,72	1,38	108,6	0,1	-	-	-	21	75,4	12	0,63
4	Чай сладкий	376	200	0,07	0,02	15,0	60,0	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
	Всего:		670	13,26	9,67	198,99	567,82	0,29	10,32	-	-	107,9	131,43	39,65	3,7
	Итого:		1378	51,17	32,99	305,23	1398,38	0,724	13,13	63,754	1,11	234,53	629,25	237,16	11,09

№	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 5 – завтрак</u>															
1	Рис отварной	514	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0,025	-	-	0,28	1,37	60,95	16,34	0,53
2	Котлета рыбная		100	10,8	8,3	22,9	210,0	0,06	0,33	0,05	5,0	43,47	163,7	38,26	1,43
3	Винегрет	45	60	0,82	3,71	5,06	56,88	0,04	6,15	-	-	13,92	26,98	12,45	0,51
4	Кофейный напиток с молоком	379	200	2,4	2,66	20,54	110,7	0,22	1,3	0,02	-	125,78	90,0	14	0,13
5	Хлеб пшеничный	8	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
6	Хлеб ржаной	7	60	3,96	0,72	1,38	108,6	0,01	-	-	-	21,0	75,4	12,0	0,63
	Всего:		608	24,63	21,14	104,96	784,94	0,395	7,78	0,07	5,78	214,3	450,17	105,63	3,65
<u>День 5 – обед</u>															
1	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
2	Макаронны отварные	688	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	-	25,20	-	15,83	44,60	25,34	1,33
3	Печень говяжья, тушёная в соусе	261\332	80\30	20,49	11,16	2,57	212,25	0,31	39,21	-	244,0	24,92	46,4	22,73	21,42
4	Хлеб ржаной	7	60	3,96	0,72	1,38	108,6	0,1	-	-	-	21	75,4	12	0,63
5	Чай сладкий	376	200	0,07	0,02	15,0	60,0	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
	Всего:		800	33,83	20,16	67,82	687,74	0,59	47,49	25,20	244,18	97,43	235,85	88,47	24,75
	Итого:		1408	58,46	41,30	172,78	1472,68	0,985	55,27	25,27	249,96	311,73	686,02	194,10	28,4

№	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	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	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
3	Хлеб ржаной	7	60	3,96	0,72	1,38	108,6	0,1	-	-	-	21	75,4	12,0	0,63
4	Хлеб пшеничный	8	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
5	Масло сливочное	41	5	0	4,10	0,05	37,5	-	-	29,50	-	1,0	1,0	-	-
Всего:			553	31,85	25,42	140,91	948,54	0,44	0,97	29,7	4,0	429,14	430,4	67,68	4,23
<u>День 6 – обед</u>															
1	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
2	Каша молочная пшённая	304	200	3,3	8,6	23,2	183,4	0,4	1,9	71,6	0,4	92,3	128,0	26,7	1,3
3	Хлеб ржаной	7	60	3,96	0,72	1,38	108,6	0,1	-	-	-	21	75,4	12	0,63
4	Чай с сахаром	376	200	0,07	0,02	15,0	60,0	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
Всего:			710	12,82	14,62	55,91	486,75	0,73	7,74	71,6	0,4	162,48	293,38	75,4	4,24
Итого:			1263	44,67	40,04	196,82	1435,29	1,17	8,71	101,3	4,4	591,62	723,78	143,08	8,47

№	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	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
2	Салат из капусты с морковью	43	60	1,2	2,7	5,50	51,0	0,01	3,25	-	1,0	54,3	86,0	7,4	0,16
3	Компот из сухофруктов	868	200	0,04	-	24,76	94,20	0,01	0,08	-	-	6,40	3,6	-	0,18
4	Хлеб пшеничный	8	38	3,0	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
5	Хлеб ржаной	7	60	3,96	0,72	1,38	108,6	0,1	-	-	-	21,0	75,4	12,0	0,63
	Всего:		608	29,13	23,33	75,37	704,52	0,27	15,21	0,025	4,76	151,79	378,44	96,48	4,59
<u>День 7 – обед</u>															
1	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
2	Каша гречневая	511	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	-	-	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
3	Тефтели мясные		100	22,25	16,13	18,62	278,75	0,08	1,41	63,75	-	72,25	176,75	35,50	1,58
4	Кисель	948	200	0,01	-	29,2	110,4	0,004	1,4	0,004	-	9,8	8,6	1,6	0,2
5	Хлеб ржаной	7	60	3,96	0,72	1,38	108,6	0,01	-	-	-	21	75,4	12	0,63
	Всего:		760	36,63	27,85	213,09	844	0,354	13,1	63,754	0,61	162,25	517,91	211,18	8,16
	Итого:		1368	65,76	51,18	288,46	1548,52	0,624	28,31	63,779	5,37	314,04	896,35	307,66	12,75

№	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	Плов из курицы	304	210	20,30	17,0	35,69	377,0	0,06	1,01	48,0	-	45,1	199,3	47,5	2,19
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	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
4	Хлеб ржаной	7	60	3,96	0,72	1,38	108,6	0,1	-	-	-	21,0	75,4	12,0	0,63
	Всего:		508	32,98	23,86	93,89	793,64	0,26	19,43	48,02	0,8	254,28	486,86	98,14	4,16
<u>День 8 – обед</u>															
1	Суп картофельный с рыбными консервами	87	250	8,61	4,02	57,36	296,72	0,14	-	-	-	31,42	-	-	1,6
2	Блины	447	160	7,42	19,53	25,33	361,66	0,11	11,88	0,025	3,26	61,33	180,3	64,5	3,2
3	Хлеб ржаной	7	60	3,96	0,72	1,38	108,6	0,1	-	-	-	21	75,4	12	0,63
4	Компот из смеси сухофруктов	868	200	0,04	-	24,76	94,20	0,01	1,08	-	-	6,40	3,6	-	0,18
	Всего:		670	20,03	24,27	108,83	861,18	0,036	12,96	0,025	3,26	120,15	259,3	76,5	5,61
	Итого:		1178	53,01	48,13	202,72	1654,82	0,296	32,39	48,045	4,06	374,43	746,16	174,64	9,77

№	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	Рис отварной	514	150\5	3,73	12,62	36,76	275,7	0,03	-	-	0,39	3,77	63,95	16,34	0,55
2	Рыба тушёная в томате с овощами	229	50\50	9,75	4,95	3,8	105,0	0,05	3,73	0,006	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85
3	Чай с сахаром	376	200	0,07	0,02	15,00	60,00	-	0,03	-	-	11,7	2,8	1,4	0,28
4	Хлеб пшеничный	8	38	3,0	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
5	Хлеб ржаной	7	60	3,96	0,72	1,38	108,6	0,1	-	-	-	21,0	75,4	12,0	0,63
	Всего:		553	20,51	18,69	75,34	638,36	0,22	3,76	0,006	3,41	84,3	337,48	90,85	2,73
<u>День 9 – обед</u>															
1	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
2	Пюре картофельное	694	200	4,08	6,4	27,26	183,0	0,18	24,22	34,0	1,34	49,30	115,46	37,0	1,34
3	Салат из капусты с морковью	43	60	1,2	2,7	5,50	51,0	0,01	3,25	-	1,0	54,3	86,0	7,4	0,16
4	Хлеб ржаной	7	60	3,96	0,72	1,38	108,6	0,1	-	-	-	21	75,4	12	0,63
5	Чай с сахаром	376	200	0,07	0,02	15,0	60,0	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
	Всего:		770	11,06	14,73	57,63	487,05	0,35	45,96	34,39	2,38	179,03	327,29	80,05	3,21
	Итого:		1323	31,57	33,42	132,97	1125,41	0,57	49,72	34,396	5,79	263,33	664,77	170,9	5,94

№	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
День 10 – завтрак															
1	Макароны отварные	168	250	5,38	4,84	42,21	234,52	0,04	-	23,80	-	22,97	45,95	9,40	0,55
2	Биточек куриный		80	13,89	9,71	12,93	228,80	0,16	0,72	0,883	54,83	50,22	67,0	17,76	2,92
3	Кисель	948	200	0,1	-	29,2	110,4	0,004	1,4	0,004	-	9,8	8,6	1,6	0,2
4	Хлеб пшеничный	8	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
5	Хлеб ржаной	7	60	3,96	0,72	1,38	108,6	0,1	-	-	-	21,0	75,4	12,0	0,63
	Всего:		628	26,33	15,65	104,12	771,38	0,344	2,12	24,687	53,33	112,75	230,09	53,34	4,72
День 10 – обед															
1	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
2	Котлета рыбная		100	10,8	8,3	22,9	210,0	0,06	0,33	0,05	5,0	43,47	163,7	38,26	1,43
3	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
4	Хлеб ржаной	7	60	3,96	0,72	1,38	108,6	0,1	-	-	-	21	75,4	12	0,63
5	Чай с сахаром	376	200	0,07	0,02	15,0	60,0	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
	Всего:		760	19,66	21,77	90,05	713,88	0,32	40,43	0,05	6,78	204,77	400,88	120,3	6,72
	Итого:		1548	45,99	37,42	194,17	1485,26	0,664	42,55	24,737	62,11	317,52	630,97	173,64	11,44