


Согласовано
Начальник ТО Управления
Роспотребнадзора по Рязанской области
в Сасовском районе


Д.Н.Панчихин



Утверждаю
Директор МОУ «Нарминская средняя школа»


Г.А.Пантюшина



**Примерное десятидневное меню
для обучающихся 5-11 классов
МОУ «Нарминская средняя школа»
на 2023-2024 учебный год**

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепту ры	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	Каша пшённая молочная жидкая	189	200	5,6	6,9	24,4	183,0	0,12	1	0,04	0,1	110	138	36	2
2	Чай с сахаром	376	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
3	Кондитерские изделия		50	3,42	3,77	35,79	190,17	0,11	-	0,6	-	9,8	37,23	13,83	0,72
	Всего:			9,09	10,69	75,19	433,17	0,23	1,03	0,64	0,1	130,9	178,03	51,23	3
<u>День 1 – обед</u>															
1	Щи из свежей капусты с курицей	187	300	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	Котлета рубленая из птицы	305	100	10,68	11,72	5,74	176,75	0,08	1	0,05	0,65	13,12	136,42	21,07	2,15
3	Рис отварной	747	200	2,54	4,07	25,74	152					8,4	-	48,6	1
4	Кисель		200	0,1	-	29,2	110,4	0,004	1,4	0,004	-	9,8	8,6	1,6	0,2
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	0,17	-	-	-	29	150	47	3,9
	Всего:			20,91	21,57	112,07	711,15	0,334	20,86	0,444	0,94	108,03	359,22	146,81	8,26
	Итого:			30	32,26	187,26	1144,32	0,564	21,89	1,084	1,04	238,93	537,25	198,04	11,26

№	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	Вермишель молочная	83.07	200	2,2	2,5	11,7	76	0,03	0,5	0,01	-	61,73	52,65	8,31	0,15
2	Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,056	1,588	0,024	-	152,2	124,56	21,34	0,478
3	Кондитерские изделия		50	3,42	3,77	35,79	190,17	0,11	-	0,6	-	9,8	37,23	13,83	0,72
	Всего:			9,7	9,81	65,07	384,77	0,97	2,088	0,634	-	223,73	214,44	43,48	1,348
<u>День 2 – обед</u>															
1	Суп картофельный с рисовой крупой	204	300	1,98	2,74	14,58	90,75	0,08	6,6	-	-	18,44	50,04	20	0,71
2	Котлета рубленая	305	100	10,68	11,72	5,74	176,75	0,08	1	0,05	0,65	13,12	136,42	21,07	2,15
3	Картофельное пюре	312	200	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	-	0,18	36,98	86,6	27,75	1
4	Чай с лимоном	377	200	0,13	0,02	15,2	62	-	2,83	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
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	0,17	-	-	-	29	150	47	3,9
	Всего:			21,69	20,17	98,86	654,3	0,49	28,59	0,05	1,09	116,12	444,03	124,51	8,33
	Итого:			31,39	29,98	163,93	1039,07	1,46	30,678	0,684	1,09	339,85	658,47	167,99	9,678

№	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	Рис отварной с тушенкой	168	200	13,26	9,34	59,25	373,75	0,21	-	20	0,61	148,2	203,93	135,8 3	4,56
2	Чай с сахаром	376	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
3	Кондитерские изделия		50	5,42	21,39	68,97	453								
	Всего:			18,75	30,75	173,97	886,75	0,21	0,03	20	-	159,3	206,73	219,4	4,84
<u>День 3 – обед</u>															
1	Борщ из свежей капусты с курицей	82	300	0,75	0,05	5,3	23,58	-	5,16	0,41	0,04	34,36	8,7	4,25	0,34
2	Котлета домашняя		100	10,83	9,76	8,09	199	0,14	0,2	-	2,25	13,44	104,3	16,04	1,7
3	Макаронные изделия отварные	688	200	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	-	21	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11
4	Сок фруктовый	283	200	0,8	-	23,0	94,0	0,01	0,48	-	-	23,8	17,52	13,6	0,39
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	0,17	-	-	-	29	150	47	3,9
	Всего:			23,74	15,22	105,74	672,58	0,4	5,84	21,41	3,51	109,84	334,26	108,3	7,65
	Итого:			42,49	45,97	279,71	1559,33	0,61	5,87	41,41	3,51	269,14	810,13	327,7	12,49

№	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 с маслом и сахаром	55	200	4,41	6,86	46,32	245,1	0,24	1,87	0,04	0,82	22,5	198	16,6	1,02
2	Кофейный напиток на молоке	379	200	2,4	2,66	20,54	110,7	0,22	1,3	0,02	-	125,78	90	14	0,13
3	Кондитерские изделия		50	3,42	3,77	35,79	190,17	0,11	-	0,6	-	9,8	37,23	13,83	0,72
	Всего:			10,23	13,29	102,65	545,97	0,57	3,17	0,66	0,82	158,08	325,23	44,43	2,05
<u>День 4 – обед</u>															
1	Суп картофельный с рыбными консервами	87	300	8,61	8,4	14,34	167,25	0,08	7,29	12	-	36,24	141,22	37,88	1,01
2	Плов с курицей		200	14,83	9,16	31,27	267,17	0,09	5,27	0,017	0,43	40,55	153,4	47,18	1,73
3	Компот из кураги	278	200	1,0	0,05	27,5	110	0,01	0,32	-	-	28,69	-	18,27	0,18
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	0,17	-	-	-	29	150	47	3,9
	Всего:			30,28	18,5	116,01	731,97	0,37	12,88	12,017	0,68	138,86	461,19	156,62	7,03
	Итого:			40,51	31,79	218,66	1277,94	0,94	16,05	12,677	1,5	298,44	786,42	201,05	9,08

№	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	Каша рисовая молочная жидкая	189	200	5,2	8,4	28,8	209,88	0,04	1	0,04	0,5	107	106	23	1
2	Чай с сахаром	376	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
3	Кондитерские изделия		50	3,42	3,77	35,79	190,17	0,11	-	0,6	-	9,8	37,23	13,83	0,72
	Всего:			8,69	12,19	79,59	460,05	0,15	1,03	0,64	0,5	127,9	146,03	38,23	2
<u>День 5 – обед</u>															
1	Йогурт		100	3,2	2,5	16	99	0,03	0,6	0,02	-	119	91	14	0,1
2	Суп картофельный с горохом и тушенкой	206	300	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	-	-	38,08	87,18	35,3	2,03
3	Тефтели мясные	286	100	11,78	12,91	14,9	223	0,07	1,13	51,0	-	57,8	141,4	28,4	1,27
4	Каша гречневая рассыпчатая	302	200	13,26	9,34	59,25	373,75	0,21	-	-	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
5	Напиток из плодов шиповника	388	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100	-	0,76	21,34	3,44	3,44	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	Хлеб ржаной		63	4,34	0,7	33,7	143,02	0,17	-	-	-	29	150	47	3,9
	Всего:			40,25	31,2	170,14	1106,25	0,74	107,54	51,02	1,62	284,42	693,52	270,26	12,7
	Итого:			48,94	43,39	249,73	1566,3	0,89	108,57	51,66	2,12	412,32	839,55	308,49	14,7

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепту ры	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	Рис отварной с тушенкой	168	200	13,26	9,34	59,25	373,75	0,21	-	20	0,61	148,2	203,93	135,83	4,56
2	Кофейный напиток на молоке	951	200	1,4	2	22,4	116	0,02	1,3	0,08	-	34	45	7	0,13
3	Кондитерские изделия		50	3,42	3,77	35,79	190,17	0,11	-	0,6	-	9,8	37,23	13,83	0,72
	Всего:			18,08	15,11	117,44	679,92	0,34	1,3	20,68	-	192	286,16	156,66	5,41
<u>День 6 – обед</u>															
1	Щи из свежей капусты с тушенкой	187	300	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	Котлета домашняя		100	10,83	9,76	8,09	199	0,14	0,2	-	2,25	13,44	104,3	16,04	1,7
3	Макаронные изделия отварные	688	200	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	-	21	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11
4	Кисель		200	0,1	-	29,2	110,4	0,004	1,4	0,004	-	9,8	8,6	1,6	0,2
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	0,17	-	-	-	29	150	47	3,9
	Всего:			24,04	20,06	115,13	749,85	0,454	20,06	21,394	3,51	104,81	364,27	114,3	7,92
	Итого:			42,12	35,17	232,57	1429,77	0,794	21,36	42,074	3,51	296,81	650,43	270,96	13,33

№	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 пшённая молочная жидкая	189	200	5,6	6,9	24,4	183,0	0,12	1	0,04	0,1	110	138	36	2
2	Какао с молоком	382	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,056	1,588	0,024	-	152,2	124,56	21,34	0,478
3	Кондитерские изделия		50	3,42	3,77	35,79	190,17	0,11	-	0,6	-	9,8	37,23	13,83	0,72
	Всего:			13,1	14,21	77,77	491,77	0,286	2,588	0,664	0,1	272	571,79	71,17	3,198
<u>День 7 – обед</u>															
1	Суп картофельный с вермишелью и курицей	208	300	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	-	0,18	24,6	66,65	27	1,09
2	Рыба тушеная в томате с овощами	229	75	9,75	4,95	3,8	105	0,05	3,73	0,006	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85
3	Рис отварной	747	150	2,54	4,07	25,74	152	-	-	-	-	8,4	-	48,6	1
4	Чай с лимоном	377	200	0,13	0,02	15,2	62	-	2,83	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
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	0,17	-	-	-	29	150	47	3,9
	Всего:			20,95	12,77	104,78	611,3	0,49	14,81	0,006	2,96	119,65	399,81	179,82	7,41
	Итого:			34,05	26,98	182,55	1103,07	0,776	17,398	0,67	3,06	391,65	971,6	250,99	10,608

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецептур ы	масса порци и (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	Вермишель молочная	83.07	200	2,2	2,5	11,7	76	0,03	0,5	0,01	-	61,73	52,65	8,31	0,15
2	Кофейный напиток на молоке	692	200	5,8	5,8	34,4	205	0,06	-	0,04	0,4	172,2	178,4	24,8	1
3	Кондитерские изделия		50	3,42	3,77	35,79	190,17	0,11	-	0,6	-	9,8	37,23	13,83	0,72
	Всего:			11,42	12,07	81,89	471,17	0,2	0,5	0,65	0,4	243,73	268,28	48,94	1,87
<u>День 8 – обед</u>															
1	Фрукт свежий		100	0,48	0,36	12,36	56,4	0,024	6	-	2,4	22,8	19,2	14,4	2,76
2	Борщ из свежей капусты с тушенкой	170	300	1,81	4,91	125,25	102,5	0,05	10,29	-	0,04	44,38	53,23	26,25	1,19
3	Плов с курицей		200	14,83	9,16	31,27	267,17	0,09	5,27	0,017	0,43	40,55	153,4	47,18	1,73
4	Напиток из плодов шиповника	388	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100	-	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		63	4,34	0,7	33,7	143,02	0,17	-	-	-	29	150	47	3,9
	Всего:			23,64	15,6	232,54	701,82	0,364	121,56	0,017	3,88	162,45	395,84	144,56	10,42
	Итого:			35,06	27,67	314,43	1172,99	0,564	122,06	0,667	3,88	406,18	664,12	191,5	12,29

№	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
<u>День 9 – завтрак</u>															
1	Каша рисовая молочная жидкая	168	200	2,32	3,96	28,97	161	0,02	-	20	0,5	4,7	50,6	16,4	0,36
2	Чай с сахаром	376	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
3	Кондитерские изделия		50	3,42	3,77	35,79	190,17	0,11	-	0,6	-	9,8	37,23	13,83	0,72
	Всего:			5,81	7,75	79,76	411,17	0,13	0,03	20,6	0,5	25,6	90,63	31,63	1,36
<u>День 9 – обед</u>															
1	Суп картофельный с рыбными консервами	87	300	8,61	8,4	14,34	167,25	0,08	7,29	12	-	36,24	141,22	37,88	1,01
2	Котлета рубленая из птицы	305	100	10,68	11,72	5,74	176,75	0,08	1	0,05	0,65	13,12	136,42	21,07	2,15
3	Капуста тушеная	336	200	2,78	6,48	34,52	213,53	0,23	31,5	31,5	0,15	21,96	119,59	43,99	1,73
4	Компот из кураги	278	200	1,0	0,05	27,5	110	0,01	0,32	-	-	28,69	-	18,27	0,18
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	0,17	-	-	-	29	150	47	3,9
	Всего:			28,91	27,54	125	855,08	0,59	40,11	43,55	1,05	133,39	563,8	174,5	9,18
	Итого:			34,72	35,29	204,76	1266,25	0,72	40,14	64,15	1,55	158,99	654,43	206,13	10,54

№	Прием пищи, наименование блюда	№ рецепту ры	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 10 – завтрак</u>															
1	Каша гречневая с маслом и сахаром	55	200	4,41	6,86	46,32	245,1	0,24	1,87	0,04	0,82	22,5	198	16,6	1,02
2	Чай с сахаром	376	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
3	Кондитерские изделия		50	3,42	3,77	35,79	190,17	0,11	-	0,6	-	9,8	37,23	13,83	0,72
	Всего:			7,9	10,65	97,11	495,27	0,35	1,9	0,64	0,82	43,4	238,03	31,83	2,02
<u>День 10 – обед</u>															
1	Щи из свежей капусты с курицей	88	300	1,0	0,175	7,55	34,1	0,01	3,8	0,39	0,04	30,07	13,69	5,88	0,39
2	Макаронные изделия отварные с тушенкой	309	200	13,16	14,03	86,9	504,77	0,06	-	-	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11
3	Сок фруктовый	283	200	0,8	-	23,0	94,0	0,01	0,48	-	-	23,8	17,52	13,6	0,39
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	0,17	-	-	-	29	150	47	3,9
	Всего:			20,8	15,095	160,35	820,42	0,27	4,28	0,39	1,26	92,11	234,95	93,89	6,0
	Итого:			28,7	25,745	257,46	1315,69	0,62	6,18	1,03	2,08	135,51	472,98	125,72	8,02