

Утверждено  
Приказом №71  
От 31 августа 2023 года  
Директор \_\_\_\_\_/Андреева М.О./

Примерное десятидневное меню  
обучающихся 1-4 классов  
МОУ «СОШ с. Рахмановка Пугачевского района Саратовской области»  
2023-2024 учебный год

# 1 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (в гр)			Энергет ическая ценност ь, (Ккал)	Витамины, мг			Минеральн ые вещества		Номер рецепту ры
			белки	жир ы	углево ды		С	В1	В2	Ca	Fe	
<b>День № 1- завтрак</b>												
1.	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,42	24,65	117,5	0,0	0,16	0,16	49,3	0,8	-----
2.	Суп молочный с макаронными изделиями (вермишелью)	200	5,73	5,2	18,8	145,2	0,9	0,1	0,23	161,5	0,5	93
3.	Сок фруктовый	200	3,8	3,2	26,7	151	2,9	0,0	0,0	15,7	0,6	-----
4.	Печенье	50	3,25	9,5	3,4	235	0,0	5,3	2,8	2,9	12	-----
<b>Итого за завтрак</b>			<b>16,61</b>	<b>18,32</b>	<b>73,55</b>	<b>648,7</b>	<b>3,8</b>	<b>5,56</b>	<b>3,19</b>	<b>229,4</b>	<b>13,9</b>	
<b>День № 1- обед</b>												
1.	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,42	24,65	117,5	0,0	0,16	0,16	49,3	0,8	-----
2.	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	5,49	5,27	16,33	134,75	5,81	0,22	0,0	38,07	2,02	206
3.	Жаркое по-домашнему	200	22,8	6,19	18,17	219,54	7,43	0,17	0,25	25,75	3,34	436
4.	Чай с сахаром	200	0,1	0	15	57	2,9	0,0	0,1	15,7	0,6	47
5.	Пченье	50	3,25	9,5	3,4	235	0,0	5,3	2,8	2,9	12	----
<b>Итого за обед</b>			<b>35,47</b>	<b>21,38</b>	<b>77,55</b>	<b>763,79</b>	<b>16,14</b>	<b>5,85</b>	<b>3,31</b>	<b>131,72</b>	<b>18,76</b>	
<b>Итого</b>			<b>52,08</b>	<b>39,7</b>	<b>151,05</b>	<b>1412,49</b>	<b>19,94</b>	<b>11,4</b>	<b>6,5</b>	<b>361,12</b>	<b>32,66</b>	

## 2 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Энергетическая ценность, (Ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества		Номер рецептуры
			белки	Жиры	углеводы		С	В1	В2	Са	Fe	
<b>День № 2- завтрак</b>												
1.	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,42	24,65	117,5	0,0	0,16	0,16	49,3	0,8	-----
2.	Каша молочная «Дружба»	200/5	0,8	0,28	6,64	32,3	0,72	0,13	0,13	168,65	1,1	311
3.	Компот из сухофруктов	200	0,04	0,0	24,76	94,20	2,9	0,01	0,0	6,40	0,18	868
4.	Вафли	50	2,15	15,6	30	267,6	0,0	6,5	7,5	1,55	11	----
<b>Итого за завтрак</b>			<b>6,82</b>	<b>16,3</b>	<b>86,05</b>	<b>511,6</b>	<b>3,62</b>	<b>6,8</b>	<b>7,79</b>	<b>225,9</b>	<b>13,08</b>	
<b>День № 2- обед</b>												
1.	Хлеб ржаной	50	3,83	0,42	24,65	117,5	0,0	0,16	0,16	49,3	0,8	-----
2.	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,42	24,65	117,5	0,0	0,16	0,16	49,3	0,8	-----
3.	Рассольник ленинградский	200	4,5	3,5	7,88	75	8,9	0,1	0,2	73,9	5,8	132
4.	Рагу из овощей	150	0,58	0,12	4,74	22,41	10,92	0,09	0,08	38,78	1,19	224
5.	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15	57	2,9	0,0	0,0	15,7	0,6	47
6.	Вафли	50	2,15	15,6	30	267,6	0,0	6,5	7,5	1,55	11	----
<b>Итого за обед</b>			<b>14,99</b>	<b>20,06</b>	<b>106,92</b>	<b>657,01</b>	<b>22,72</b>	<b>7,01</b>	<b>8,1</b>	<b>228,53</b>	<b>20,19</b>	
<b>Итого всего</b>			<b>21,81</b>	<b>36,36</b>	<b>192,97</b>	<b>1168,61</b>	<b>26,34</b>	<b>13,81</b>	<b>15,89</b>	<b>454,43</b>	<b>33,27</b>	

## 3 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (в гр)			Энерге тическ ая ценнос ть, (Ккал)	Витамины, мг			Минеральн ые вещества		Номе р рецеп туры
			Белк и	Жир ы	углево ды		С	В1	В2	Са	Fe	
<b>День № 3- завтрак</b>												
1.	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,42	24,65	117,5	0,0	0,16	0,16	49,3	0,8	----
2.	Каша молочная вязкая с маслом и сахаром (манная)	200/5	4,25	4,95	34,8	201,25	0,0	0,04	0,0	10,75	0,45	168
3.	Какао	200	0,64	0,46	0,09	9,92	0,52	0,04	0,12	108	0,88	693
4.	Печенье	50	3,25	9,5	34	235	0,0	5,3	2,8	2,9	12	----
<b>Итого за завтрак</b>			<b>11,97</b>	<b>15,33</b>	<b>93,54</b>	<b>563,67</b>	<b>0,39</b>	<b>5,53</b>	<b>3,05</b>	<b>145,72</b>	<b>13,91</b>	
<b>День № 3- обед</b>												
1.	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,42	24,65	117,5	0,0	0,16	0,16	49,3	0,8	----
2.	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	3,91	6,79	67,80	14,77	0,05	0,05	34,66	0,64	187
3.	Гуляш	90	23,8	19,52	5,74	233	1,54	0,21	0,16	29,4	2,8	591
4.	Пюре гороховое	160	16,5	1,59	39,33	236,90	0,0	0,54	0,1	89,52	5,26	108
5.	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15	57	2,9	0,0	0,0	15,7	0,6	47
<b>Итого за обед</b>			<b>45,63</b>	<b>25,44</b>	<b>91,5</b>	<b>712,2</b>	<b>19,21</b>	<b>0,96</b>	<b>0,47</b>	<b>218,58</b>	<b>10,1</b>	
<b>Итого</b>			<b>57,6</b>	<b>40,77</b>	<b>185,04</b>	<b>1275,87</b>	<b>22,65</b>	<b>6,49</b>	<b>10</b>	<b>364,3</b>	<b>24,01</b>	

## 4 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Энергетическая ценность, (Ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества		Ном ер реце птур ы
			белки	Жиры	углеводы		С	В1	В2	Са	Fe	
<b>День № 4- завтрак</b>												
1.	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,42	24,65	117,5	0,0	0,16	0,16	49,3	0,8	-----
2.	Макароны с маслом	200/5	7,36	6,02	35,25	224,54	0,0	0,08	0,0	6,48	1,48	688
3.	Гуляш	90	23,8	19,52	5,74	233	1,54	0,21	0,2	29,4	2,8	591
4.	Компот из сухофруктов	200	0,1	0,0	15	57	2,9	0,0	0,0	15,7	0,6	868
<b>Итого за завтрак</b>			<b>35,09</b>	<b>25,96</b>	<b>80,64</b>	<b>632,04</b>	<b>4,44</b>	<b>0,45</b>	<b>0,36</b>	<b>100,88</b>	<b>5,68</b>	
<b>День № 4- обед</b>												
1.	Хлеб ржаной	50	3,83	0,42	24,65	117,5	0,0	0,16	0,16	49,3	0,8	---
2.	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,42	24,65	117,5	0,0	0,16	0,16	49,3	0,8	----
3.	Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишель)	200	2,15	2,37	13,71	83,8	6,6	0,09	0,1	19,68	0,87	208
4.	Рыба, тушеная в томате с овощами	90	15,07	4,78	0,0	102,9	4,05	0,15	0,1	21,62	0,85	374
5.	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,00	0,18	0,1	12,98	3,95	679
6.	Чай с лимоном	200/7	0,04	0,0	0,01	0,38	2,8	0,0	0,0	3,1	0,08	686
7.	Вафли	100	4,3	31,2	60	291	0,0	13	15	3,1	22	----
<b>Итого за обед</b>			<b>36,68</b>	<b>44,8</b>	<b>158,86</b>	<b>943,53</b>	<b>13,45</b>	<b>13,75</b>	<b>15,5</b>	<b>159,02</b>	<b>29,3</b>	
<b>Итого</b>			<b>71,772</b>	<b>70,76</b>	<b>239,5</b>	<b>1575,57</b>	<b>17,89</b>	<b>14,2</b>	<b>15,9</b>	<b>259,9</b>	<b>35</b>	

# 5 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (в гр)			Энерге тическ ая ценнос ть, (Ккал)	Витамины, мг			Минеральн ые вещества		Ном ер реце птур ы
			белки	Жи ры	углево ды		С	В1	В2	Са	Fe	
<b>День № 5- завтрак</b>												
1.	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,42	24,65	117,5	0,0	0,16	0,16	49,3	0,8	----
2.	Бутерброд с маслом и сыром	50	9,9	16,5	48,3	328	0,0	0,09	0,1	173	1,5	3
3.	Каша овсяная «Геркулес» молочная вязкая	200	3,61	1,81	18,13	103,2	0,7	0,26	0,24	183	2,21	302
4.	Чай с сахаром	200	3,8	3,2	26,7	57	2,9	0,0	0,0	15,7	0,6	47
<b>Итого за завтрак</b>			<b>21,14</b>	<b>21,93</b>	<b>93,13</b>	<b>605,7</b>	<b>3,6</b>	<b>0,51</b>	<b>0,50</b>	<b>421</b>	<b>5,11</b>	
<b>День № 5- обед</b>												
1.	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,42	24,65	117,5	0,0	0,16	0,16	49,3	0,8	---
2.	Хлеб ржаной	50	3,83	0,42	24,65	117,5	0,0	0,16	0,16	49,3	0,8	---
3.	Суп картофельный с крупой	200	2,14	2,24	13,71	83,60	6,6	0,09	0,0	20,88	1,04	204
4.	Плов	150	8,4	7,22	32,3	98,41	2,03	0,04	0,0	13,73	1,85	443
5.	Винегрет	60	0,81	3,7	4,61	54,96	7,95	0,03	0,0	20,13	0,53	45
6.	Чай с лимоном	200/7	0,04	0,0	0,01	0,38	2,8	0,0	0,0	3,1	0,08	686
7.	Печенье	50	3,25	9,5	34	235	0,0	5,3	2,8	2,9	12	----
<b>Итого за обед</b>			<b>22,3</b>	<b>23,5</b>	<b>133,93</b>	<b>707,35</b>	<b>19,38</b>	<b>5,78</b>	<b>3,12</b>	<b>159,34</b>	<b>17,1</b>	
<b>Итого</b>			<b>43,44</b>	<b>45,43</b>	<b>227,06</b>	<b>1313,05</b>	<b>22,98</b>	<b>6,29</b>	<b>3,62</b>	<b>580,34</b>	<b>22,21</b>	

## 6 день

№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (в гр)			Энерг етиче ская ценно сть, (Ккал )	Витамины, мг			Минеральн ые вещества		Номер рецеп туры
			белк и	Жир ы	углево ды		С	В1	В2	Са	Fe	
<b>День № 6- завтрак</b>												
1.	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,42	24,65	117,5	0,0	0,16	0,16	49,3	0,8	----
2.	Каша молочная пшеничная	200	3,38	0,29	19,7	86,61	0,54	0,13	0,0	134,2	1,82	297
3.	Сок фруктовый	200	0,1	0,0	15	57	2,9	0,0	0,0	15,7	0,6	-----
4.	Вафли	50	2,15	15,6	30	145,5	0,0	6,5	7,5	1,55	11	----
<b>Итого за завтрак</b>			<b>9,91</b>	<b>16,31</b>	<b>89,35</b>	<b>406,61</b>	<b>3,44</b>	<b>6,79</b>	<b>7,66</b>	<b>200,75</b>	<b>14,22</b>	
<b>День № 6- обед</b>												
1.	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,42	24,65	117,5	0,0	0,16	0,16	49,3	0,8	----
2.	Суп картофельный с макаронными изделиями (вермишелью)	200	2,15	2,27	13,71	83,8	6,6	0,09	0,01	19,68	0,87	208
3.	Пюре гороховое	150	15,57	1,5	37	223,5	0,0	0,51	0,1	84,45	4,96	108
4.	Биточки	90	15,55	10,4	14,13	205,97	0,13	0,09	0,18	39,37	1,35	608
5.	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15	57	2,9	0,0	0,0	15,7	0,6	47
6.	Вафли	50	2,15	15,6	30	145,5	0,0	6,5	7,5	1,55	11	
<b>Итого за обед</b>			<b>39,35</b>	<b>30,19</b>	<b>134,49</b>	<b>833,27</b>	<b>9,62</b>	<b>7,34</b>	<b>7,93</b>	<b>205,68</b>	<b>19,43</b>	
<b>Итого</b>			<b>49,26</b>	<b>46,5</b>	<b>223,84</b>	<b>1239,88</b>	<b>13,06</b>	<b>14,13</b>	<b>15,59</b>	<b>406,43</b>	<b>33,65</b>	

## 7 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (в гр)			Энерг етиче ская ценно сть, (Ккал )	Витамины, мг			Минеральн ые вещества		Ном ер реце птур ы
			белк и	жир ы	углев оды		С	В1	В2	Ca	Fe	
<b>День № 7- завтрак</b>												
1.	Бутерброд с маслом и сыром	50	9,9	16,5	48,3	328	0,0	0,09	0,1	173	1,5	3
2.	Каша молочная вязкая с маслом и сахаром (манная)	200/5	4,25	4,95	34,8	201,25	0,0	0,04	0,0	10,75	0,45	168
3.	Чай с лимоном	200/7	0,04	0,0	0,01	0,38	2,8	0,0	0,0	3,1	0,08	686
4.	Печенье	50	3,25	9,5	34	235	0,0	5,3	2,8	2,9	12	----
<b>Итого за завтрак</b>			<b>17,44</b>	<b>30,95</b>	<b>117,11</b>	<b>764,63</b>	<b>2,8</b>	<b>5,43</b>	<b>2,9</b>	<b>189,75</b>	<b>14,03</b>	
<b>День № 7- обед</b>												
1.	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,42	24,65	117,5	0,0	0,16	0,16	49,3	0,8	---
2.	Суп рыбный из консервов	250	12,08	6,86	15,96	178,22	9,1	1,3	1,6	1	1,37	168
3.	Каша перловая рассыпчатая	150	4,68	0,55	33,72	158,76	12,72	0,09	0,06	104,6	2,34	297
4.	Гуляш	90	23,8	19,52	5,74	233	1,54	0,21	0,2	29,4	2,8	591
5.	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15	57	2,9	0,0	0,0	15,7	0,6	47
<b>Итого за обед</b>			<b>44,49</b>	<b>27,35</b>	<b>95,07</b>	<b>744,48</b>	<b>26,26</b>	<b>1,76</b>	<b>2,02</b>	<b>200</b>	<b>7,91</b>	
<b>Итого</b>			<b>61,93</b>	<b>58,3</b>	<b>212,18</b>	<b>1509,11</b>	<b>29,06</b>	<b>7,19</b>	<b>4,92</b>	<b>389,75</b>	<b>21,94</b>	



## 8 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (в гр)			Энергет ическая ценност ь, (Ккал)	Витамины, мг			Минеральны е вещества		Номе р рецеп туры
			белки	жиры	углево ды		С	В1	В2	Ca	Fe	
<b>День № 8- завтрак</b>												
1.	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,42	24,65	117,5	0,0	0,16	0,16	49,3	0,8	---
2.	Каша молочная «Дружба»	150/5	0,6	0,21	4,98	24,24	0,54	0,1	0,1	126,52	0,8	311
3.	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15	57	2,9	0,0	0,0	15,7	0,6	47
4.	Вафли	100	4,3	31,83	60	291	0,0	13	15	3,1	22	----
<b>Итого за завтрак</b>			<b>8,83</b>	<b>31,81</b>	<b>104,63</b>	<b>489,74</b>	<b>3,44</b>	<b>13,3</b>	<b>15,3</b>	<b>194,62</b>	<b>24,2</b>	
<b>День № 8- обед</b>												
1.	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,42	24,65	117,5	0,0	0,16	0,16	49,3	0,8	---
2.	Хлеб ржаной	50	3,83	0,42	24,65	117,5	0,0	0,16	0,16	49,3	0,8	---
3.	Суп картофельный с бобовыми (горох)	200	4,39	4,22	13,06	107,8	4,65	0,18	0,0	30,46	1,62	206
4.	Макароны с маслом	150/5	5,52	4,52	26,45	168,45	0,00	0,06	0,0	4,86	1,11	688
5.	Гуляш	90	23,8	19,52	5,74	233	1,54	0,21	0,2	29,4	2,8	591
6.	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15	57	2,9	0,0	0,0	15,7	0,6	686
<b>Итого за обед</b>			<b>41,47</b>	<b>29,1</b>	<b>109,55</b>	<b>801,25</b>	<b>9,09</b>	<b>0,77</b>	<b>0,52</b>	<b>179,02</b>	<b>7,73</b>	
<b>Итого</b>			<b>50,3</b>	<b>60,9</b>	<b>214,18</b>	<b>1290,99</b>	<b>12,53</b>	<b>14,07</b>	<b>15,82</b>	<b>374,64</b>	<b>31,93</b>	

## 9 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Энергетическая ценность, (Ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества		Номер рецептуры
			белки	жиры	углеводы		С	В1	В2	Ca	Fe	
<b>День № 9- завтрак</b>												
1.	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,42	24,65	117,5	0,0	0,16	0,16	49,3	0,8	---
2.	Каша молочная пшеничная	200	3,38	0,29	19,7	86,61	0,54	0,13	0,0	134,2	1,82	297
3.	Какао	200	3,8	3,2	26,7	151	2,9	0,0	0,0	15,7	0,6	648
4.	Печенье	50	3,25	9,5	34	235	0,0	5,3	2,8	2,9	12	----
<b>Итого за завтрак</b>			<b>14,26</b>	<b>13,41</b>	<b>105,05</b>	<b>590,11</b>	<b>3,44</b>	<b>5,59</b>	<b>2,96</b>	<b>202,1</b>	<b>15,22</b>	
<b>День № 9- обед</b>												
1.	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,42	24,65	117,5	0,0	0,16	0,16	49,3	0,8	---
2.	Суп картофельный с крупой	200	2,14	2,24	13,71	83,60	6,6	0,09	0,0	20,88	1,04	204
3.	Каша рассыпчатая (гречневая)	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,00	0,18	0,1	12,98	3,95	679
4.	Гуляш	90	23,8	19,52	5,74	203	1,54	0,21	0,2	29,4	2,8	591
5.	Салат из белокочанной капусты	100	2,12	0,12	5,55	33,04	22,7	0,03	0,05	61,3	0,8	43
6.	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15	57	2,9	0,0	0,0	15,7	0,6	47
<b>Итого за обед</b>			<b>39,45</b>	<b>27,91</b>	<b>100,49</b>	<b>724,59</b>	<b>33,74</b>	<b>0,67</b>	<b>0,51</b>	<b>189,56</b>	<b>9,99</b>	
<b>Итого</b>			<b>53,71</b>	<b>41,32</b>	<b>205,54</b>	<b>1314,7</b>	<b>37,18</b>	<b>6,26</b>	<b>3,47</b>	<b>391,66</b>	<b>25,21</b>	

# 10 день

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (в гр)			Энергетическая ценность, (Ккал)	Витамины, мг			Минеральные вещества		Номер рецептуры
			белки	жиры	углеводы		С	В1	В2	Ca	Fe	
<b>День № 10- завтрак</b>												
1.	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,42	24,65	117,5	0,0	0,16	0,16	49,3	0,8	---
2.	Каша гречневая молочная вязкая	150	3,18	0,83	14,31	77,62	0,38	0,17	0,17	91,91	2,57	302
3.	Чай с лимоном	200	0,1	0,0	15	57	2,9	0,0	0,0	15,7	0,6	686
4.	Вафли	100	4,3	31,2	60	219	0,0	13	15	3,1	22	----
<b>Итого за завтрак</b>			<b>11,41</b>	<b>32,45</b>	<b>113,06</b>	<b>471,12</b>	<b>3,28</b>	<b>13,33</b>	<b>15,33</b>	<b>160,01</b>	<b>25,97</b>	
<b>День № 10- обед</b>												
1.	Хлеб пшеничный	50	3,83	0,42	24,65	117,5	0,0	0,16	0,16	49,3	0,8	---
2.	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,75	4,89	8,49	84,75	18,4	0,06	0,06	43,3	0,8	187
3.	Картофель отварной с маслом	150	2,13	0,43	17,36	82,01	1,29	0,12	0,05	13,49	1,19	203
4.	Бефстроганов	90	29,57	25,44	0,00	346,62	0,54	0,1	0,1	11,43	2,04	423
5.	Чай с сахаром	200	0,1	0,0	15	57	2,9	0,0	0,0	15,7	0,6	----
<b>Итого за обед</b>			<b>37,38</b>	<b>31,18</b>	<b>65,5</b>	<b>687,88</b>	<b>23,13</b>	<b>0,44</b>	<b>0,37</b>	<b>133,22</b>	<b>5,43</b>	
<b>Итого</b>			<b>48,79</b>	<b>63,63</b>	<b>178,56</b>	<b>1159</b>	<b>26,41</b>	<b>13,77</b>	<b>15,7</b>	<b>293,23</b>	<b>31,4</b>	