

УТВЕРЖДАЮ  
директор МБОУ «Дядьковская СШ»  
Рязанского муниципального района  
В.Ю. Мишин  
«28» августа 2024г.



Примерное десятидневное меню двухразового питания для учащихся старше 12 лет (2 смена)  
в МБОУ «Дядьковская средняя школа» муниципального образования – Рязанский муниципальный район  
Рязанской области

№ реп.	Наименование блюда день	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг.цен. (ккал)	Витамины			Минеральные вещества				
							В1	А	С	Е	Са	Mg	P	Fe
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
<b>1 ДЕНЬ</b>														
<b>ОБЕД</b>														
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,6	3,34	18,5	127,2	0,144		13,29	1,53	35,6	35,6	86,7	1,38
226	Рыба тушеная	100	18,7	7,8	0,9	148	0,06	47,8	0,68	1,22	55,7	25,6	118,6	0,64
304	Рис отварной	180	4,41	6,5	44,01	251,64	0,03			0,36	1,6	19,6	82,1	0,6
	Огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,048		5,88	0,12	20,14	16,8	36	0,6
349	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,09	32	132,8	0,016		0,7	0,5	32,5	17,5	23,4	0,7
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	0,05			0,45	11,5	53,2	12,5	1,55
	<b>ИТОГО</b>		29,63	18,24	121,25	781,79	0,348	47,8	20,55	4,18	157,04	168,3	369,3	5,47
<b>ПОЛДНИК</b>														
	Сок фруктовый	200			11,0	44,0								
	Печенье сахарное «Сливочное»	25	1,75	4,5	17,0	115,0								
	<b>ИТОГО</b>		1,75	4,5	28,0	159,0								
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		31,38	22,74	149,25	940,79	0,348	47,8	20,55	4,18	157,04	168,3	369,3	5,47
<b>2 ДЕНЬ</b>														
<b>ОБЕД</b>														
46	Салат из квашеной капусты	60	0,073	3,07	6,74	54,2	0,033		16,9	15,4	33,5	16	29,35	0,98
96	Суп рассольник со сметаной	250	2,4	6,1	14,4	128,7	0,1		10,1	2,82	34,98	29	68,1	1,11
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,1	38,7	243,8	0,25			0,6	14,8	135,8	204,2	4,6
633	Печень тушеная	80	17,11	12,94	4,48	194,63	0,171		8,46		15,66			6,85
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03		10	0,2	16	9	11	2,2
360	Кисель из повидла	200	0,1		29	113,8	0,002		0,12		14	3,4	7,6	0,32
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	0,05			0,45	11,5	53,2	12,5	1,55
	<b>ИТОГО</b>		31,48	29,16	127,82	897,08	0,636		45,58	19,47	140,44	246,4	332,75	17,61
<b>ПОЛДНИК</b>														
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,0			0,03		11,1	1,4	2,8	0,28
4	Бутерброд с сыром и маслом	50	5,8	8,3	14,83	157,0	0,04	59,0	0,11	0,47	139,2	9,45	96,0	0,49
	<b>ИТОГО</b>		5,87	8,32	29,83	217,0	0,04	59,0	0,14	0,47	150,3	10,85	98,8	0,77
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		37,35	37,48	157,65	1114,08	0,676	59,0	91,3	19,94	290,74	257,25	431,55	18,38
<b>3 ДЕНЬ</b>														
<b>ОБЕД</b>														
103	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	3,1	3,3	18,8	130,8	0,1		7,3	1,74	35,4	28,6	69,3	1,2

	Огурец соленый	60	0,48	0,06	1,02	6,6	0,012	3	3	0,06	13,8	8,4	14,4	0,36
291	Плов из курицы	230	22,19	10,24	33,35	322								
350	Кисель из черной смородины	200	0,96	0,19	23,19	102,42	0,01		24	0,2	8,2	4,4	9	0,14
	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04		10	0,4	8	42	28	0,6
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04		4,9	0,1	17	14	30	0,5
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	0,05			0,45	11,5	53,2	12,5	1,55
	<b>ИТОГО</b>		34,19	15,24	141,38	866,29	0,252	3	49,2	2,95	93,9	150,6	163,2	4,35

**ПОЛДНИК**

	Ромашка съдобная	50	0,55	1,74	5,48	39,33								
	Сок фруктовый	200			11,0	44,0								
	<b>ИТОГО</b>		0,55	1,74	16,48	83,33								
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		34,74	16,98	157,86	949,62	0,252	3	49,2	2,95	93,9	150,6	163,2	4,35

**4 ДЕНЬ**

**ОБЕД**

81	Борщ со сметаной	250	1,9	5,8	10,3	109,5	0,04		13,1	2,9	63,93	27,8	55,3	1,3
	Капуста квашеная	60	0,073	3,07	6,74	54,2	0,033		16,9	15,4	33,5	16	29,35	0,98
278	Тефтели в соусе сметанном	100	12,83	14,8	10,25	237	0,85	16,99	1,43	0,85	30,55	17,47	83,42	5,1
312	Пюре картофельное	200	4	6,4	27,3	183	0,19		24,2	0,2	49,3	37	115,5	1,3
382	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60			0,03		11,1	1,4	2,8	0,28
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	0,05			0,45	11,5	53,2	12,5	1,55
	<b>ИТОГО</b>		21,67	30,64	94,29	758,65	1,163	16,99	55,66	19,8	198,98	152,87	298,87	10,51

**ПОЛДНИК**

	Печенье сахарное «Сливочное»	25	1,75	4,5	17,0	115,0								
	Йогурт фруктовый	100	4,0	1,5	14,3	90,0	0,03	10,0	0,5		112,0	13,0	86,0	0,1
	<b>ИТОГО</b>		5,75	6,0	31,3	205,0	0,03	10,0	0,5		112,0	13,0	86,0	0,1
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		27,42	36,64	125,59	963,65	1,193	26,99	56,16	19,8	310,98	165,87	384,87	10,61

**5 ДЕНЬ**

**ОБЕД**

	Суп картофельный с горохом	250	6,6	6,3	19,8	177,9	0,3		7	2,9	51,2	42,7	105,7	2,5
71	Огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,048		5,88	0,12	20,14	16,8	36	0,6
304	Рис отварной	150	4,9	7,2	48,9	279,6	0,034			0,4	1,82	21,78	91,26	0,7
260	Гуляш	100	14,55	16,79	2,89	221	0,03		0,92	2,61	21,81	22,03	154,15	3,06
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	8	60	0,2	34	13	23	0,3
382	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60			0,03		11,1	1,4	2,8	0,28
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	0,05			0,45	11,5	53,2	12,5	1,55
	<b>ИТОГО</b>		30,24	31,12	120,53	903,65	0,502	8	73,83	6,68	151,57	170,91	425,41	8,99

**ПОЛДНИК**

376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,0			0,03		11,1	1,4	2,8	0,28
4	Бутерброд с сыром и маслом	50	5,8	8,3	14,83	157,0	0,04	59,0	0,11	0,47	139,2	9,45	96,0	0,49
	<b>ИТОГО</b>		5,87	8,32	29,83	217,0	0,04	59,0	0,14	0,47	150,3	10,85	98,8	0,77
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		36,99	39,44	150,36	1120,65	0,542	67,0	73,97	7,15	301,87	181,76	524,21	9,76

**6 ДЕНЬ**

**ОБЕД**

71	Огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,048		5,88	0,12	20,14	16,8	36	0,6
88	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2,1	5,9	9,5	107,7	0,07		18,9	2,8	59,1	26,6	58,8	1
259	Жаркое по-домашнему	230	18,63	20,8	19,07	339	0,138		7,77		35,08	48,85	236,6	4,44
350	Кисель из черной смородины	200	0,96	0,19	23,19	102,42	0,01		24	0,2	8,2	4,4	9	0,14
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	0,05		0,45	0,45	11,5	53,2	12,5	1,55
	<b>ИТОГО</b>		24,91	27,5	77,6	671,27	0,316		56,55	3,57	134,02	149,85	352,9	7,73

**ПОЛДНИК**

	Йогурт фруктовый	100	4,0	1,5	14,3	90,0	0,03	10,0	0,5		112,0	13,0	86,0	0,1
	Пряник сливочный	50	3,0	3,0	37,0	185,0	0,04				4,5		20,5	0,3
	<b>ИТОГО</b>		7,0	4,5	51,3	275,0	0,07	10,0	0,5		116,5	13,0	106,5	0,4
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		31,91	32,0	128,9	946,27	0,386	10,0	57,05	3,57	250,52	162,85	459,4	8,13

**7 ДЕНЬ**

**ОБЕД**

104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,6	3,34	18,5	127,2	0,144		13,29	1,53	35,6	35,6	86,7	1,38
321	Капуста тушеная с мясом	200	16,48	12,68	14,4	239,9	3,45	0,008	21,75	3,5	110,1	43,2	158,7	1,85
	Горошек зеленый консервированный	60	13,8	0,72	31,98	181	0,48			5,46	69	64,2	197,4	5,64
349	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,09	32	132,8	0,016		0,7	0,5	32,5	17,5	23,4	0,7
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	0,05		0,45	0,45	11,5	53,2	12,5	1,55
	<b>ИТОГО</b>		36,38	17,38	121,58	795,85	4,14	0,008	35,74	11,44	258,7	213,7	478,7	11,12

**ПОЛДНИК**

	Сок фруктовый	200			11,0	44,0								
	Банан	100	1,5	0,5	21,0	96,0	0,04		10,0	0,4	8,0	42,0	28,0	0,6
	<b>ИТОГО</b>		1,5	0,5	32,0	140,0	0,04		10,0	0,4	8,0	42,0	28,0	0,6
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		37,88	17,88	153,58	935,85	4,18	0,008	45,74	11,84	266,7	255,7	506,7	11,72

**8 ДЕНЬ**

**ОБЕД**

96	Суп рассольник со сметаной	250	2,4	6,1	14,4	128,7	0,1		10,1	2,82	34,98	29	68,1	1,11
	Огурец соленый	60	0,48	0,06	1,02	6,6	0,012	3	0,06		13,8	8,4	14,4	0,36
288	Птица отварная	80	25,5	28	0,48	356,7	0,05	106,9	2,5	1,08	61,05	22,08	182	2,03
202	Макаронны отварные	150	12,69	14,92	31,97	313,5	0,075	108	0,21	73,5	276,75	19,05	189,45	1,16

Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62				2,83	14,2	2,4	4,4	0,36
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	0,05			0,45	11,5	53,2	12,5	1,55
<b>ИТОГО</b>		44,0	49,65	87,77	982,45	0,287	217,9	18,64	77,91	412,28	134,13	470,85	6,57

**ПОЛДНИК**

376 Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60,0				0,03	11,1	1,4	2,8	0,28
4 Бутерброд с сыром и маслом	50	5,8	8,3	14,83	157,0	0,04	59,0	0,47	0,11	139,2	9,45	96,0	0,49
<b>ИТОГО</b>		5,87	8,32	29,83	217,0	0,04	59,0	0,47	0,14	150,3	10,85	98,8	0,77
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		49,87	57,97	117,60	1199,45	0,327	276,90	78,38	18,78	562,58	144,98	569,65	7,34

**9 ДЕНЬ**

**ОБЕД**

103 Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	3,1	3,3	18,8	130,8	0,1			7,3	1,74	28,6	69,3	1,2
Сельдь с/с	60	5,017	6,24	1,64	87	0,03			70	2,44	10,3	81,7	0,41
46 Салат из квашеной капусты	60	0,073	3,07	6,74	54,2	0,033			16,9	15,4	16	29,35	0,98
312 Пюре картофельное	200	4	6,4	27,3	183	0,19			24,2	0,2	37	115,5	1,3
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	0,05			0,45	11,5	53,2	12,5	1,55
Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04			10	0,4	42	28	0,6
382 Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60				0,03	11,1	1,4	2,8	0,28
Печенье	30	2,34	6,36	22	148,6	0,04				5,2	3,6		5,2
<b>ИТОГО</b>		18,9	27,07	137,18	874,55	0,483			128,43	20,63	175,2	339,15	11,52

**ПОЛДНИК**

Сок фруктовый	200			11,0	44,0								
Печенье сахарное «Сливочное»	25	1,75	4,5	17,0	115,0								
<b>ИТОГО</b>		1,75	4,5	28,0	159,0								
<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ</b>		20,65	31,57	165,18	1033,55	0,483			128,43	20,63	175,2	339,15	11,52

**10 ДЕНЬ**

**ОБЕД**

Суп картофельный с горохом	250	6,6	6,3	19,8	177,9	0,3			7	2,9	42,7	105,7	2,5
Огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,048			5,88	0,12	16,8	36	0,6
302 Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,1	38,7	243,8	0,25			0,6	14,8	135,8	204,2	4,6
125 Котлета говяжья	80	14,25	20,18	14,48	299	0,08			0,034	20,78			1,7
382 Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60				0,03	11,1	1,4	2,8	0,28
Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	0,05			0,45	11,5	53,2	12,5	1,55
<b>ИТОГО</b>		32,74	33,21	113,82	902,85	0,728			12,94	4,07	129,52	249,9	11,23

**ПОЛДНИК**

171 Ромашка слобная	100	1,1	3,48	10,96	78,66								
382 Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60				0,03	11,1	1,4	2,8	0,28
<b>ИТОГО</b>		1,17	3,5	25,96	138,66				0,03	11,1	1,4	2,8	0,28

