


УТВЕРЖДАЮ  
И.о.директора МБОУ «Средняя  
общеобразовательная школа п. Октябрьский  
Перелюбского муниципального  
района Саратовской области»  
  
*Ротачкова Н.А.* Ротачкова Н.А.  
Приказ № 89 О/Д «30» августа 2023г.

**Примерное десятидневное меню  
по МБОУ "СОШ п. Октябрьский  
Перелюбского муниципального района Саратовской области"  
на 2023/2024 учебный год  
для 5-11 классов**

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамины (мг)			минеральные вещества (в мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мд	Fe
<b>1 день</b>													
<b>ЗАВТРАК</b>													
168	Каша рисовая сладкая со сливочным маслом	210	3,09	4,07	36,98	197,00	0,03	0	20	5,9	67	21,8	0,47
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	6	0	0	0,4
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,33	20,02	93,86	0,03	0	0	7,34	27,77	10,53	0,35
	<b>ИТОГО:</b>	<b>450</b>	<b>5,99</b>	<b>4,4</b>	<b>71</b>	<b>318,86</b>	<b>0,06</b>	<b>0</b>	<b>20</b>	<b>19,04</b>	<b>94,77</b>	<b>32,33</b>	<b>1,22</b>
<b>ОБЕД</b>													
321	Рагу из овощей	150	2,29	11,00	14,44	166,00	0,07	8,67	31,00	23,90	61,80	27,80	0,98
33	Салат из свёклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,70	0,00	21,09	24,58	12,54	0,80
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	6	0	0	0,4
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,33	20,02	93,86	0,03	0	0	7,34	27,77	10,53	0,35
	<b>ИТОГО</b>	<b>450</b>	<b>6,05</b>	<b>14,98</b>	<b>53,48</b>	<b>344,2</b>	<b>0,11</b>	<b>14,37</b>	<b>31,00</b>	<b>58,33</b>	<b>114,15</b>	<b>50,87</b>	<b>2,53</b>
	<b>ВСЕГО 2 РАЗОВОЕ</b>	<b>900</b>	<b>12,04</b>	<b>19,38</b>	<b>124,48</b>	<b>663,06</b>	<b>0,17</b>	<b>14,37</b>	<b>51,00</b>	<b>77,27</b>	<b>208,92</b>	<b>83,2</b>	<b>3,75</b>



№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамины (мг)			минеральные вещества (в мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мд	Fe
<b>3 день</b>													
<b>ЗАВТРАК</b>													
54	Каша «Дружба» со сливочным маслом	200	5	5,8	27,1	168,9	0,07	0,53	27,2	116	124	27	0,53
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	6	0	0	0,4
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,33	20,02	93,86	0,03	0	0	7,34	27,77	10,53	0,35
	<b>ИТОГО:</b>	<b>440</b>	<b>7,9</b>	<b>6,13</b>	<b>58,12</b>	<b>290,76</b>	<b>0,10</b>	<b>0,53</b>	<b>27,2</b>	<b>129,34</b>	<b>151,77</b>	<b>37,53</b>	<b>1,28</b>
<b>ОБЕД</b>													
187	Щи со свежей капустой с мясом говядины	250	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	18,46	0,00	43,33	47,63	22,25	0,80
12	Салат из кукурузы	60	1,73	3,71	4,82	59,58	0,06	5,58	0,00	11,20	3,47	11,72	0,40
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	6	0	0	0,4
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,33	20,02	93,86	0,03	0	0	7,34	27,77	10,53	0,35
	<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>6,38</b>	<b>8,93</b>	<b>47,33</b>	<b>266,19</b>	<b>0,15</b>	<b>24,04</b>	<b>0</b>	<b>67,87</b>	<b>78,87</b>	<b>44,5</b>	<b>1,95</b>
	<b>ВСЕГО 2 РАЗОВОЕ</b>	<b>990</b>	<b>14,28</b>	<b>15,06</b>	<b>105,45</b>	<b>556,95</b>	<b>0,25</b>	<b>24,57</b>	<b>27,2</b>	<b>197,21</b>	<b>230,64</b>	<b>82,03</b>	<b>3,23</b>

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамины (мг)			минеральные вещества (в мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мд	Fe
<b>4 день</b>													
<b>ЗАВТРАК</b>													
679	Куша гречневая со сливочным маслом	180	8,95	6,73	43,00	276,53	0,22	0	0,02	15,57	250,2	81,00	4,73
8	Бутерброд с сыром	20	16,0	1,0	70,0	335,49	0,20	0	0,01	250,	250,0	50,0	2,0
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	6	0	0	0,4
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,33	20,02	93,86	0,03	0	0	7,34	27,77	10,53	0,35
	<b>ИТОГО:</b>	<b>440</b>	<b>27,85</b>	<b>8,06</b>	<b>147,02</b>	<b>733,88</b>	<b>0,45</b>	<b>0</b>	<b>0,03</b>	<b>278,91</b>	<b>527,97</b>	<b>141,53</b>	<b>7,48</b>
<b>ОБЕД</b>													
204	Суп рисовый с куриным мясом	250	1,98	2,74	14,58	90,75	0,10	8,25	0	23,05	62,55	25,00	0,89
43	Салат из капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	19,47	0	22,42	16,57	9,10	0,31
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	6	0	0	0,4
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,33	20,02	93,86	0,03	0	0	7,34	27,77	10,53	0,35
	<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>5,73</b>	<b>6,12</b>	<b>54,01</b>	<b>265,05</b>	<b>0,15</b>	<b>21,72</b>	<b>0</b>	<b>52,81</b>	<b>106,89</b>	<b>44,63</b>	<b>1,95</b>
	<b>ВСЕГО 2 РАЗОВОЕ</b>	<b>990</b>	<b>33,58</b>	<b>14,18</b>	<b>201,03</b>	<b>998,93</b>	<b>0,60</b>	<b>21,72</b>	<b>0,03</b>	<b>331,72</b>	<b>634,86</b>	<b>186,16</b>	<b>9,43</b>

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамины (мг)			минеральные вещества (в мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мд	Fe
<b>5 день</b>													
<b>ЗАВТРАК</b>													
679	Каша пшённая со сливочным маслом	150	6,60	5,72	37,88	229,50	0,17	0	21,00	16,64	134,43	47,34	1,55
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	6	0	0	0,4
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,33	20,02	93,86	0,03	0	0	7,34	27,77	10,53	0,35
	<b>ИТОГО:</b>	<b>390</b>	<b>9,5</b>	<b>6,05</b>	<b>71,90</b>	<b>351,36</b>	<b>0,20</b>	<b>0</b>	<b>21,00</b>	<b>29,98</b>	<b>162,20</b>	<b>57,87</b>	<b>2,3</b>
<b>ОБЕД</b>													
208	Суп с макаронными изделиями с говяжьим мясом	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	0	24,60	66,65	27,00	1,09
	Салат с огурцами и помидорами	60	0,59	3,69	2,24	44,52	0,03	10,06	0	11,21	20,77	9,76	0,44
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	6	0	0	0,4
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,33	20,02	93,86	0,03	0	0	7,34	27,77	10,53	0,35
	<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>6,18</b>	<b>6,86</b>	<b>53,4</b>	<b>271,13</b>	<b>0,14</b>	<b>18,31</b>	<b>0</b>	<b>49,15</b>	<b>115,19</b>	<b>47,29</b>	<b>2,28</b>
	<b>ВСЕГО 2 РАЗОВОЕ</b>	<b>940</b>	<b>15,68</b>	<b>12,91</b>	<b>125,3</b>	<b>622,49</b>	<b>0,48</b>	<b>18,31</b>	<b>21,00</b>	<b>79,13</b>	<b>277,39</b>	<b>105,16</b>	<b>4,58</b>

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамины (мг)			минеральные вещества (в мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мд	Fe
<b>6 день</b>													
<b>ЗАВТРАК</b>													
304	Плов из птицы	130/80	20,30	17,00	35,69	377,00	0,06	1,01	48,00	45,10	199,30	47,50	2,19
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	6	0	0	0,4
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,3	20,02	93,86	0,03	0	0	7,34	27,77	10,53	0,25
	<b>ИТОГО</b>	<b>370</b>	<b>23,20</b>	<b>17,33</b>	<b>69,71</b>	<b>498,86</b>	<b>0,09</b>	<b>1,01</b>	<b>48,00</b>	<b>58,44</b>	<b>227,07</b>	<b>58,03</b>	<b>2,94</b>
<b>ОБЕД</b>													
197	Суп картофельный с куриным мясом	250	2,34	2,83	16,64	101,25	0,14	12,0	0	25,85	76,80	31,13	1,18
	Салат из зеленого горошка	100	2,98	5,19	6,25	83,60	0,11	11,00	0,68	21,45	59,95	20,80	0,68
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	6	0	0	0,4
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,33	20,02	93,86	0,03	0	0	7,34	27,77	10,53	0,35
	<b>ИТОГО</b>	<b>590</b>	<b>8,22</b>	<b>8,35</b>	<b>56,91</b>	<b>306,71</b>	<b>0,28</b>	<b>23,0</b>	<b>0,68</b>	<b>54,64</b>	<b>164,52</b>	<b>62,46</b>	<b>2,61</b>
	<b>ВСЕГО 2 РАЗОВОЕ</b>	<b>960</b>	<b>31,42</b>	<b>25,68</b>	<b>126,62</b>	<b>805,57</b>	<b>0,37</b>	<b>24,01</b>	<b>48,68</b>	<b>113,08</b>	<b>391,59</b>	<b>120,49</b>	<b>5,55</b>

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамины (мг)			минеральные вещества (в мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мд	Fe
<b>7 день</b>													
<b>ЗАВТРАК</b>													
688	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	0	21,00	4,86	37,17	21,12	1,11
591	Гуляш из говядины	80/75	19,72	17,89	4,76	168,20	0,17	1,28	0	24,36	194,69	26,01	2,32
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	6	0	0	0,4
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,33	20,02	93,86	0,03	0	0	7,34	27,77	10,53	0,35
	<b>ИТОГО:</b>	<b>470</b>	<b>28,14</b>	<b>22,74</b>	<b>65,23</b>	<b>458,51</b>	<b>0,26</b>	<b>1,28</b>	<b>21,00</b>	<b>42,56</b>	<b>259,63</b>	<b>57,66</b>	<b>4,18</b>
<b>ОБЕД</b>													
206	Суп гороховый с говяжьим мясом	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	0	38,08	87,18	35,30	2,03
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	6	0	0	0,4
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,33	20,02	93,86	0,03	0	0	7,34	27,77	10,53	0,35
	<b>ИТОГО:</b>	<b>490</b>	<b>8,39</b>	<b>5,61</b>	<b>50,35</b>	<b>256,61</b>	<b>0,26</b>	<b>5,81</b>	<b>0</b>	<b>51,42</b>	<b>114,95</b>	<b>45,83</b>	<b>2,78</b>
	<b>ИТОГО 2 РАЗОВОЕ</b>	<b>960</b>	<b>36,56</b>	<b>28,35</b>	<b>115,58</b>	<b>715,12</b>	<b>0,52</b>	<b>7,09</b>	<b>21,00</b>	<b>93,98</b>	<b>374,58</b>	<b>103,49</b>	<b>6,96</b>



№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамины (мг)			минеральные вещества (в мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мд	Fe
<b>8 день</b>													
<b>ЗАВТРАК</b>													
390	Каша ячневая со сливочным маслом	200	6,38	5,68	41,10	249,36	0,72	0	0,02	52,18	224,0	0,02	1,10
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	6	0	0	0,4
8	Бутерброд с сыром	20	16,0	1,0	70,0	335,49	0,20	0	0,01	250,0	250,0	50,0	2,0
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,033	20,02	93,86	0,03	0	0	7,34	27,77	10,53	0,35
	<b>ИТОГО:</b>	<b>460</b>	<b>25,28</b>	<b>7,01</b>	<b>145,12</b>	<b>706,71</b>	<b>0,35</b>	<b>0</b>	<b>0,03</b>	<b>315,52</b>	<b>501,77</b>	<b>60,55</b>	<b>3,85</b>
<b>ОБЕД</b>													
187	Щи из свежей капусты и куриным мясом	250	1,75	4,89	8,49	84,75	0,06	18,46	0	43,33	47,63	22,25	0,80
38	Салат из моркови с яблоком	100	1,08	0,18	8,62	40,40	0,05	6,25	0	24,28	44,00	30,75	1,08
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	6	0	0	0,4
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,33	20,02	93,86	0,03	0	0	7,34	27,77	10,53	0,35
	<b>ИТОГО:</b>	<b>590</b>	<b>5,73</b>	<b>5,4</b>	<b>51,13</b>	<b>247,01</b>	<b>0,14</b>	<b>24,71</b>	<b>0</b>	<b>81,35</b>	<b>119,4</b>	<b>63,53</b>	<b>2,63</b>
	<b>ВСЕГО 2 РАЗОВОЕ</b>	<b>1050</b>	<b>31,01</b>	<b>12,41</b>	<b>196,25</b>	<b>953,72</b>	<b>0,49</b>	<b>24,71</b>	<b>0,03</b>	<b>396,87</b>	<b>621,17</b>	<b>124,08</b>	<b>6,48</b>

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамины (мг)			минеральные вещества (в мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мд	Fe
<b>9 день</b>													
<b>ЗАВТРАК</b>													
679	Каша пшенная со сливочным маслом	150	6,60	5,72	37,88	229,50	0,17	0	21,00	16,64	134,43	47,34	1,55
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	6	0	0	0,4
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,33	20,02	93,86	0,03	0	0	7,34	27,77	10,53	0,35
	ПЕЧЕНЬЕ	30	3,38	3,77	35,79	190,17	0,11	0	0,6	9,8	37,23	13,83	0,72
	<b>ИТОГО:</b>	<b>420</b>	<b>12,88</b>	<b>9,82</b>	<b>107,69</b>	<b>541,53</b>	<b>0,31</b>	<b>0</b>	<b>21,6</b>	<b>39,78</b>	<b>199,43</b>	<b>71,7</b>	<b>3,02</b>
<b>ОБЕД</b>													
204	Суп рисовый с говяжьим мясом	250	1,98	2,74	14,58	90,75	0,10	8,25	0	23,05	62,55	25,00	0,89
	Салат из свеклы с зеленым горошком	60	1,00	2,51	4,91	46,26	0,03	5,88	0	16,76	25,18	11,14	0,79
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,33	20,02	93,86	0,03	0	0	7,34	27,77	10,53	0,35
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	6	0	0	0,4
	<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>5,88</b>	<b>5,58</b>	<b>53,51</b>	<b>258,87</b>	<b>0,16</b>	<b>14,13</b>	<b>0</b>	<b>53,15</b>	<b>115,5</b>	<b>46,67</b>	<b>2,43</b>
	<b>ВСЕГО 2 РАЗОВОЕ</b>	<b>970</b>	<b>18,76</b>	<b>15,4</b>	<b>161,20</b>	<b>800,4</b>	<b>0,47</b>	<b>14,13</b>	<b>21,6</b>	<b>92,93</b>	<b>314,93</b>	<b>118,37</b>	<b>5,45</b>

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	пищевые вещества			энергетическая ценность	витамины (мг)			минеральные вещества (в мг)			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Са	Р	Мg	Fe
<b>10 день</b>													
<b>ЗАВТРАК</b>													
679	Каша гречневая со сливочным маслом	180	8,95	6,73	43,00	276,53	0,22	0	0,02	15,57	250,2	81,00	4,73
943	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	6	0	0	0,4
	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,33	20,02	93,86	0,03	0	0	7,34	27,77	10,53	0,35
	<b>ИТОГО:</b>	<b>420</b>	<b>11,85</b>	<b>7,06</b>	<b>77,02</b>	<b>398,39</b>	<b>0,25</b>	<b>0</b>	<b>0,02</b>	<b>28,91</b>	<b>277,97</b>	<b>91,53</b>	<b>5,48</b>
<b>ОБЕД</b>													
201	Суп с макаронами куриным мясом	250	2,69	2,84	17,14	104,75	0,11	8,25	0	24,60	66,65	27,00	1,09
43	Салат из капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	13,47	0	22,42	16,57	9,10	0,31
943	Хлеб пшеничный	40	2,7	0,33	20,02	93,86	0,03	0	0	7,34	27,77	10,53	0,35
	Чай с сахаром	200	0,2	0	14	28	0	0	0	6	0	0	0,4
	<b>ИТОГО:</b>	<b>550</b>	<b>6,44</b>	<b>6,22</b>	<b>56,57</b>	<b>279,05</b>	<b>0,16</b>	<b>16,72</b>	<b>0</b>	<b>60,36</b>	<b>110,99</b>	<b>46,63</b>	<b>2,15</b>
	<b>ИТОГО 2 РАЗОВОЕ</b>	<b>970</b>	<b>18,29</b>	<b>13,28</b>	<b>133,59</b>	<b>677,44</b>	<b>0,41</b>	<b>16,72</b>	<b>0,02</b>	<b>189,27</b>	<b>388,96</b>	<b>138,16</b>	<b>7,63</b>

УТВЕРЖДАЮ  
И.о.директора МБОУ «Средняя  
общеобразовательная школа п. Октябрьский  
Перелюбского муниципального  
района Саратовской области»  
\_\_\_\_\_Ротачкова Н.А.  
Приказ № 89 О/Д «30» августа 2023г.

**Примерное десятидневное меню  
по МБОУ "СОШ п. Октябрьский  
Перелюбского муниципального района Саратовской области"  
на 2023/2024 учебный год  
для 5-11 классов**

