

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Инякинская средняя общеобразовательная школа» муниципального  
образования - Шировский муниципальный район Рязанской области  
391537, Рязанская область, Шировский район, с. Инякино, ул. Озерная, д. 56 телефон 8(49136) 25326,  
e-mail: [sosh.inyakino@ryazangov.ru](mailto:sosh.inyakino@ryazangov.ru) ОГРН 1036234000307; ИНН/КПП 6225006838/622501001

---

«Утверждаю»

И.о. директора МБОУ «Инякинская СОШ»

Ерашова /Ю.В. Ерашова/

Приказ от «14» августа 2023 года № 112



## Примерное десятидневное меню

**МБОУ «Инякинская СОШ»  
на 2023-2024 учебный год  
для учащихся 1-4 классов**

№ рец. по сборнику 2015г.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>1-ый день завтрак</b>														
ПР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
182	Каша овсяная молочная с маслом сливочным	210	7,82	12,83	34,27	285	0,21	1,17	0,058	0,71	152,76	230,31	60,6	1,71
ПР	Хлеб пшеничный	38	4,08	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,478
14	Масло сливочное порционное	10	4,34	7,25	0,13	66	-	-	0,04	0,11	2,4	3	-	-
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	-	2,83	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
	<b>Итого</b>		12,86	20,88	77,8	549,06	0,280	14,0	0,098	1,53	194,12	281,85	84,58	4,748

№ рец. по сборнику 2015г.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
2-ой день завтрак														
71	Овощи натуральные свежие	60	0,08	0,06	1,02	6	0,012	2,1	-	0,06	13,8	14,4	8,4	0,02
ТК	Шницель рыбный	80	9,76	6,21	11,75	142,4	0,048	0,27	0,04	4	34,78	130,96	30,61	1,15
ТК	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0,025	-	-	0,28	1,37	60,95	16,34	0,53
ПР	Хлеб пшеничный	38	4,08	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,478
ПР	Хлеб ржаной	63	3	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	0,42
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	-	2,83	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
	Итого		20,16	15,28	129,05	737,38	0,189	17,5	0,08	8,11	108,95	283,29	103,39	6,12

№ рец. по сборнику 2015г.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
3-ий день завтрак														
71	Овощи натуральна свежие	60	0,08	0,06	1,02	6	0,012	2,1	-	0,06	13,8	14,4	8,4	0,02
15	Сыр российский (порционный)	15	3,48	4,425	-	54	0,000 75	0,105	0,039	0,075	132	75	5,25	0,15
ТК	Котлета домашняя	80	10,83	9,76	8,09	199	0,14	0,2	-	2,25	13,44	104,3	16,04	1,7
312	Картофельное пюре	150	6,3	6,9	25,2	137,25	0,14	18,6	-	0,18	36,98	86,6	27,75	1
ПР	Хлеб пшеничный	38	4,08	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,478
ПР	Хлеб ржаной	63	3	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	0,42
377	Чай с сахаром	200/7	0,007	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
	Итого		30,52	23,48	93,08	253,18	0,53	2,51	0,144	1,16	242,69	361,57	52,25	0,948

№ рец. по сборнику 2015г.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
4-ый день завтрак														
ПР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
45	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,013	10,26	-	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28
ТК	Гуляш из куриной грудки	80/30	11,704	31,009	3,176	339,9	0,308	1,012	-	2,86	22	141,482	24,629	2,431
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	-	-	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
ПР	Хлеб пшеничный	38	4,08	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,478
ПР	Хлеб ржаной	63	3	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	0,42
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	-	2,83	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
	Итого		20,16	15,28	129,05	737,38	0,189	17,5	0,08	8,11	108,95	283,29	103,39	6,12

№ рец. по сборнику 2015г.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>5-ый день завтрак</b>														
ПР	Творожная запеканка	100/20	26,34	23,1	46,2	45,8	0,096	1,11	0,14	1,11	224,13	319,83	38,07	0,27
ПР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
ТК	Кисель	200	0,100	-	29,2	110,4	0,004	1,4	0,004	-	9,8	8,6	1,6	0,2
	<b>Итого</b>		20,16	15,28	129,05	737,38	0,189	17,5	0,08	8,11	108,95	283,29	103,39	6,12

№ рец. по сборнику 2015г.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>6-ой день завтрак</b>														
ПР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
182	Каша рисовая с маслом сливочным	210	16,42	26,94	71,96	285	0,21	1,17	0,058	0,71	152,76	230,31	60,6	1,71
ПР	Хлеб пшеничный	38	4,08	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,478
14	Масло сливочное порционное	10	4,34	7,25	0,13	66	-	-	0,04	0,11	2,4	3	-	-
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	-	2,83	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
	<b>Итого</b>		20,16	15,28	129,05	737,38	0,189	17,5	0,08	8,11	108,95	283,29	103,39	6,12

№ рец. по сборнику 2015г.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
7-ой день завтрак														
71	Овощи натуральные свежие	60	0,08	0,06	1,02	6	0,012	2,1	-	0,06	13,8	14,4	8,4	0,02
ТК	Плов из курицы	50/125	0,12	9,16	31,27	267,17	0,09	5,27	0,017	0,43	40,55	153,4	47,18	0,36
382	Какао с молоком	200	9	15,6	56,8	356	0,056	1,588	0,0244	-	152,2	124,56	21,34	1,73
ПР	Хлеб пшеничный	38	4,08	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,478
ПР	Хлеб ржаной	63	3	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	0,42
14	Масло сливочное порционное	10	4,34	7,25	0,13	66	-	-	-	0,11	2,4	3	-	-
	Итого		20,16	15,28	129,05	737,38	0,189	17,5	0,08	8,11	108,95	283,29	103,39	6,12

№ рец. по сборнику 2015г.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
8-ой день завтрак														
ПР	Йогурт фруктовый	100	2,88	2,48	11,04	78	-	-	-	-	-	-	-	-
71	Овощи натуральные свежие	60	0,08	0,06	1,02	6	0,012	2,1	-	0,06	13,8	14,4	8,4	0,02
312	Картофельное пюре	150	6,3	6,9	25,2	137, 25	0,14	18,16	-	0,18	36,98	86,6	27,75	1
ТК	Котлета рыбная (минтай)	80	7,76	7,21	8,75	142,4	0,048	0,27	0,04	4	34,78	130,96	30,61	1,15
ПР	Хлеб пшеничный	38	4,08	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,478
ПР	Хлеб ржаной	63	3	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	0,42
	Итого		24,61	21,83	122,48	776,28	0,132	5,86	0,006	3,47	76,5	276,48	87,25	2,46

№ рец. по сборнику 2015г.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
9-ый день завтрак														
ТК	Макароны отварные со сливочным маслом	150/10	5,6	11,77	26,57	234, 45	0,06	-	-	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11
ТК	Тефтели из куриной грудки	80	14,5	15,7	11,1	245	0,05	0,57	-	-	56,5	-	-	1,28
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	-	2,83	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
ПР	Хлеб пшеничный	38	4,08	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,478
ПР	Хлеб ржаной	63	3	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	0,42
	Итого		27,31	28,57	104,97	773,53	0,15	3,4	-	5,98	84,32	114,31	36,1	3,17

№ рец. по сборнику 2015г.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
10-ый день завтрак														
45	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,013	10,26	-	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28
ТК	Гуляш из куриной грудки	80/30	11,704	31,009	3,176	339,9	0,308	1,012	-	2,86	22	141,482	24,629	2,431
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	-	-	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
ПР	Хлеб пшеничный	38	4,08	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,478
ПР	Хлеб ржаной	63	3	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	0,42
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	-	2,83	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
	Итого		20,16	15,28	129,05	737,38	0,189	17,5	0,08	8,11	108,95	283,29	103,39	6,12

