

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ «Ряжская средняя школа № 1»

А. В. Елистратов

«28» марта 2022 г.

Приказ № 66 от 28.03.2022 г.

Примерное десятидневное циклическое меню в МОУ «Ряжская средняя школа № 1» для организации питания школьников 5-11 классов на весенне-летний период

Наименование блюда	Масса порций	Номер рецептуры	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1-й день Понедельник														
завтрак														
Фрукт свежий(банан)	200	210/103	3,00	1,00	42,00	192,00	-	20,00	-	-	-	-	-	-
Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев	200	173	9,04	13,44	40,16	318,0	-	158,65	-	-	158,65	-	72,05	2,09
Напиток из плодов шиповника	200	388	0,68	0,28	20,76	88,2	-	100	-	-	21,34	-	3,44	0,563
Хлеб пшеничный	40	8	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	-	-	0,34	0,01	34,8	13,2	1,01
Итого			15,12	15,52	119,62	683,9	0,13	278,65	0	0,34	180	34,8	88,69	3,66

2-й день Вторник

завтрак

Овощи натуральные свежие (огурцы)	30	71	0,33	0,06	1,14	6,6	-	5,25	-	-	4,2	-	6	0,27
Плов из курицы	130/80	291	20,30	17	35,69	377	0,06	1,01	48	-	45,10	199,30	47,50	2,19
Какао с молоком	200	16	4,62	4,02	43,8	177,56	0,05	2,06	0,01	0,17	158,70	126,20	15,2	0,67
Хлеб пшеничный	40	8	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	-	-	0,34	0,01	34,8	13,2	1,01
Хлеб ржаной	60	7	3,96	0,72	1,38	108,6	0,1	-	-	0,5	21	75,4	12	0,63
Итого			31,61	22,6	98,71	755,46	0,34	8,32	48,01	1,01	229,01	435,7	93,9	4,77

3-й день Среда

завтрак

Сыр «Российский» (порциями)	15	15	3,48	4,43	-	54,6	-	0,07	26	-	132	75	5,25	0,15
Каша молочная рисовая	200	182	7,38	10,52	28,88	239,72	0,1	4,1	0,26	0,02	196,3	202	44,44	0,92
Кисель из концентрата	200	13	-	-	15,3	49,60	0,02	5,6	0,03	-	3,2	15,8	2	-
Хлеб пшеничный	40	8	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	-	-	0,34	0,01	34,8	13,2	1,01
Итого			13,26	15,75	60,88	429,62	0,25	9,77	26,29	0,36	331,51	327,6	64,89	2,08

4-й день Четверг

завтрак

Птица тушеная с соусом	80	290	17,65	14,58	4,70	221,0	0,05	0,02	43,0	-	54,50	132,9	20,30	1,62
Чай с лимоном	200/7	12	0,13	0,02	15,2	62	-	2,83	-	-	14,2	-	2,4	0,36
Каша рассыпчатая гречневая	150	302	8,60	6,09	38,64	243,75	-	-	-	-	14,82	-	135,83	4,56
Хлеб пшеничный	40	8	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	-	-	0,34	0,01	34,8	13,2	1,01
Хлеб ржаной	60	7	3,96	0,72	1,38	108,6	0,1	-	-	0,5	21	75,4	12	0,63
Итого			32,74	22,21	76,62	721,05	0,28	2,85	43	0,84	104,53	243,1	183,73	8,18

5-й день Пятница

завтрак

Овощи натуральные свежие (помидоры)	30	71	0,33	0,06	1,14	6,6	-	5,25	-	-	4,2	-	6	0,27
Котлета	80	608	12,44	9,24	12,56	183	0,08	0,12	23	-	35	133,10	25,70	1,2
Пюре картофельное	150	312	3,07	4,8	20,44	137,25	-	18,16	-	-	36,98	-	27,75	1,01
Чай с лимоном	200/7	377	0,13	0,02	15,2	62	-	2,83	-	-	14,2	-	2,4	0,36
Хлеб пшеничный	40	8	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	-	-	0,34	0,01	34,8	13,2	1,01
Хлеб ржаной	60	7	3,96	0,72	1,38	108,6	0,1	-	-	0,5	21	75,4	12	0,63
Итого			22,33	15,64	67,42	583,15	0,31	26,36	23,0	0,84	111,39	243,3	87,05	4,48

6-й день Понедельник

завтрак

Масло сливочное (порциями)	10	96	3,12	7,57	19,57	161,3	0,04	-	-	-	10,4	-	-	-
Макароны отварные с сыром	200	18	11,17	10,28	31,78	264	-	0,14	-	-	-	-	-	-
Чай с лимоном	200/7	377	0,13	0,02	15,2	62	-	2,83	-	-	14,2	-	2,4	0,36
Хлеб пшеничный	40	8	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	-	-	0,34	0,01	34,8	13,2	1,01
Итого			16,82	18,67	83,25	573	0,17	2,97	0	0,34	24,61	34,8	15,6	1,37

7-й день Вторник

завтрак

Масло сливочное (порциями)	10	96	3,12	7,57	19,57	161,30	0,04	-	-	-	10,40	-	-	0,46
Запеканка из творога	150/15	469	27,84	18	32,40	279,60	0,09	0,74	0,33	-	226,4	344,91	48,92	0,84
Напиток из плодов шиповника	200	388	0,68	0,28	20,76	88,20	-	100	-	-	21,34	-	3,44	0,563
Хлеб пшеничный	40	8	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	-	-	0,34	0,01	34,8	13,2	1,01
Итого			34,04	26,65	89,43	614,8	0,26	100,74	0,33	0,34	258,15	379,71	65,56	2,87

8-й день Среда

завтрак

Каша пшенная молочная	200/5	1	5,63	8,8	72,4	314,28	0,17	0,54	0,17	0,48	192,2	117	23,06	1,18
Булочка сдобная	80	260	7,8	8,6	52,6	318	0,1	0,04	-	-	27,68	-	-	1
Чай с лимоном	200/7	377	0,13	0,02	15,2	62	-	2,83	-	-	14,2	-	2,4	0,36
Хлеб пшеничный	40	8	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	-	-	0,34	0,01	34,8	13,2	0,01
Итого			15,96	18,22	156,9	779,98	0,4	3,41	0,17	0,82	234,09	151,8	38,66	2,55

9-й день Четверг

завтрак

Овощи натуральные свежие (огурцы)	30	71	0,33	0,06	1,14	6,6	-	5,25	-	-	4,2	-	6	0,27
Куриные окорочка отварные с маслом	100	288	23,46	25,82	0,5	328	-	23,5	-	-	56	-	20,28	1,82
Рис отварной с маслом сливочным	150/ 6	304	3,65	5,37	36,68	209,7	-	-	-	-	1,37	-	16,34	0,53
Чай с сахаром	200	12	8,9	3,06	26	58	-	6	-	-	11,6	4,12	6,5	0,34
Хлеб пшеничный	40	8	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	-	-	0,34	0,01	34,8	13,2	0,01
Хлеб ржаной	60	7	3,96	0,72	1,38	108,6	0,1	-	-	0,5	21	75,4	12	0,63
Итого			42,7	35,83	82,4	796,6	0,23	34,75	-	0,84	94,18	114,32	74,32	3,6

10-й день Пятница

завтрак

Котлета рубленая из птицы	80	295	15,3	29,4	15,46	388	-	1,04	-	-	55,54	-	20,8	1,42
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/5,3	688	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	-	21	-	4,86	37,17	21,12	1,11
Кофейный напиток с молоком	200	14	2,24	2,10	25,03	118,80	0,02	0,45	0,08	0,05	69,20	168	6	0,35
Хлеб пшеничный	40	8	2,4	0,8	16,7	85,7	0,13	-	-	0,34	0,01	34,8	13,2	0,01
Хлеб ржаной	60	7	3,96	0,72	1,38	108,6	0,1	-	-	0,5	21	75,4	12	0,63
Итого			29,42	37,54	85,02	869,55	0,31	1,49	21,08	0,89	150,61	315,37	73,12	3,52