

Утверждаю:

И.о. директора МБОУ "Старокиструсская СШ"

Спасского района Рязанской области

Кудюкин И.О.



**Примерное десятидневное цикличное меню для организации питания учащихся в школе с 7 до 11 лет
в МБОУ "Старокиструсская СШ" на 2023 -2024 уч. г.**

| № рец. по сборнику 2015 г | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции (г) | Пищевые вещества (г) | | | Энергетич еская 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 |
| 1-й день понедельник | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| ПР | Овощи натуральные | 60 | 0,12 | 0,06 | 1,02 | 6 | 0,03 | 10 | - | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| 294 | Котлета куриная с соусом | 90/30 | 14,7 | 8,48 | 15,68 | 202,26 | 0,30 | 2,04 | 11,3 | 1,0 | 26,20 | 151,5 | 23,36 | 1,32 |
| ТК | Макаронные изделия отварные с маслом сливочным | 150/10 | 5,6 | 11,77 | 26,57 | 234,45 | 0,06 | - | - | 0,97 | 4,86 | 37,17 | 21,12 | 1,11 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | - | 2,83 | - | 0,01 | 14,2 | 4,4 | 2,4 | 0,36 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 3 | 0,38 | 18,4 | 89,06 | 0,04 | - | - | 0,5 | 8,76 | 33,14 | 12,58 | 0,42 |
| ПР | Хлеб ржаной | 30 | 4,34 | 0,7 | 33,7 | 143,02 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Итого | | 27,89 | 21,41 | 110,57 | 736,79 | 0,43 | 14,87 | 11,3 | 2,68 | 70,02 | 237,21 | 68,46 | 5,41 |
| 2-й день вторник | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| ПР | Вермишель молочная с сахаром и сливочным маслом | 150/10 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| 15 | Сыр(порциями) | 30 | 3,48 | 4,425 | - | 54 | 0,00075 | 0,105 | 0,039 | 0,075 | 132 | 75 | 5,25 | 0,15 |
| ПР | Сок фруктовый | 200 | 0 | 0, | 11 | 45 | 0,012 | 100 | - | 0,76 | 21,34 | 3,44 | | 0,634 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 3 | 0,38 | 18,4 | 89,06 | 0,04 | - | - | 0,5 | 8,76 | 33,14 | 12,58 | 0,42 |
| | Чай с сахаром и лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | - | 2,83 | - | 0,01 | 14,2 | 4,4 | 2,4 | 0,36 |
| | Итого | | 7,01 | 5,225 | 44,6 | 297,06 | 0,053 | 102,9 | 0,039 | 1,345 | 176,3 | 115,98 | 20,23 | 1,564 |
| 3-й день среда | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| ТК | Плов из курицы | 200 | 14,83 | 9,16 | 31,27 | 267,17 | 0,09 | 5,27 | 0,017 | 0,43 | 40,55 | 153,4 | 47,18 | 1,73 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 118,6 | 0,056 | 1,588 | 0,0244 | - | 152,2 | 124,56 | 21,34 | 0,478 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 3 | 0,38 | 18,4 | 89,06 | 0,04 | - | - | 0,5 | 8,76 | 33,14 | 12,58 | 0,42 |
| ПР | Хлеб ржаной | 30 | 4,34 | 0,7 | 33,7 | 143,02 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| ПР | Сок фруктовый | 200 | 0 | 0 | 11 | 45 | 0,012 | 100 | - | 0,76 | 21,34 | 3,44 | | 0,634 |
| | Итого | | 26,25 | 13,78 | 111,95 | 662,85 | 0,198 | 106,8 | 0,04 | 1,69 | 222,85 | 314,54 | 81,1 | 3,3 |

| 4-й день четверг Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
|---------------------------------|--|--------|--------|--------|--------|--------|----------|--------|--------|-------|--------|---------|--------|-------|
| 71 | Фрукт свежий | 100 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,2 | 0,036 | 10,5 | - | 0,42 | 8,4 | 15,6 | 12 | 0,54 |
| 15 | Сыр | 30 | 3,48 | 4,425 | - | 54 | 0,00075 | 0,105 | 0,039 | 0,075 | 132 | 75 | 5,25 | 0,15 |
| ТК | Макаронные изделия отварные с сливочным маслом | 150/10 | 5,52 | 4,52 | 26,44 | 168,45 | 0,06 | - | - | 0,97 | 4,86 | 37,17 | 21,12 | 1,11 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 3 | 0,38 | 18,4 | 89,06 | 0,04 | - | - | 0,5 | 8,76 | 33,14 | 12,58 | 0,42 |
| | Сок фруктовый | 200 | 0 | 0 | 11 | 45 | 0,012 | 100 | - | 0,76 | 21,34 | 3,44 | - | 0,634 |
| | Итого | | 12,66 | 9,445 | 58,12 | 369,71 | 0,149 | 110,6 | 0,039 | 2,725 | 175,36 | 164,35 | 50,95 | |
| 5-й день пятница Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| ПР | Овощи натуральные свежие | 60 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | - | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| ТК | Гуляш из курицы | 90 | 11,704 | 31,009 | 3,179 | 339,9 | 0,308 | 1,012 | - | 2,86 | 22 | 141,482 | 24,629 | 2,431 |
| 302 | Каша рассыпчатая гречневая с сливочным маслом | 150/10 | 8,6 | 6,09 | 38,64 | 243,75 | 0,21 | - | - | 0,61 | 14,82 | 203,93 | 135,83 | 4,56 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | - | 2,83 | - | 0,01 | 14,2 | 4,4 | 2,4 | 0,36 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 3 | 0,38 | 18,4 | 89,06 | 0,04 | - | - | 0,5 | 8,76 | 33,14 | 12,58 | 0,42 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 4,34 | 0,7 | 33,7 | 143,02 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Сок фруктовый | 200 | 0 | 0 | 11 | 45 | 0,012 | 100 | - | 0,76 | 21,34 | 3,44 | - | 0,634 |
| | Итого | | 28,174 | 38,59 | 129,9 | 969,73 | 0,668 | 113,84 | | 4,94 | 97,12 | 397,4 | 184,44 | 10,6 |
| 6-й день понедельник Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| ТК | Котлета рыбная с соусом | 90/30 | 12,1 | 10,2 | 13,5 | 195,77 | 0,14 | 6,97 | 309,61 | 4,4 | 34,67 | 157,1 | 40,12 | 1,31 |
| ТК | Рис отварной с сливочным маслом | 150/10 | 3,65 | 5,37 | 36,68 | 209,7 | 0,025 | - | - | 0,28 | 1,37 | 60,95 | 16,34 | 0,53 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | - | 2,83 | - | 0,01 | 14,2 | 4,4 | 2,4 | 0,36 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 3 | 0,38 | 18,4 | 89,06 | 0,04 | - | - | 0,5 | 8,76 | 33,14 | 12,58 | 0,42 |
| ПР | Хлеб ржаной | 30 | 4,34 | 0,7 | 33,7 | 143,02 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Сок фруктовый | 200 | 0 | 0 | 11 | 45 | 0,012 | 100 | - | 0,76 | 21,34 | 3,44 | - | 0,634 |
| | Итого | | 23,22 | 16,67 | 128,48 | 744,55 | 0,217 | 109,8 | 309,61 | 5,95 | 80,34 | 259,03 | 71,44 | 3,254 |
| 7-й день вторник Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| ПР | Каша манная на молоке с сливочным маслом | 150/10 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| ТК | Чай с лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | - | 2,83 | - | 0,01 | 14,2 | 4,4 | 2,4 | 0,36 |
| 71 | Сыр (порциями) | 30 | 3,48 | 4,425 | - | 54 | 0,000075 | 0,105 | 0,039 | 0,075 | 132 | 75 | 5,25 | 0,15 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 3 | 0,38 | 18,4 | 89,06 | 0,04 | - | - | 0,5 | 8,76 | 33,14 | 12,58 | 0,42 |
| | Сок фруктовый | 200 | 0 | 0 | 11 | 45 | 0,012 | 100 | - | 0,76 | 21,34 | 3,44 | - | 0,634 |
| | Итого | | 7,01 | 5,225 | 54,4 | 297,06 | 0,052 | 102,9 | 0,039 | 1,34 | 176,3 | 115,98 | 20,23 | 1,564 |

| 8-й день среда | | | | | | | | | | | | | | |
|--------------------------|--|--------|-------|-------|--------|--------|-------|-------|-------|------|--------|--------|--------|------|
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Овощи натуральные свежие | 60 | 0,66 | 0,12 | 2,28 | 13,2 | 0,036 | 10,5 | - | 0,42 | 8,4 | 15,6 | 12 | 0,54 |
| 15 | Биточки с соусом | 90/30 | 13,8 | 6,65 | 11,2 | 160,40 | 0,11 | 6,9 | 305,4 | 2,45 | 26,15 | 149,1 | 32,18 | 1,82 |
| ТК | Макаронные изделия отварные с сливочным маслом | 150/10 | 5,6 | 11,77 | 26,57 | 234,45 | 0,06 | - | - | 0,97 | 4,86 | 37,17 | 21,12 | 1,11 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30 | 3 | 0,38 | 18,4 | 89,06 | 0,04 | - | - | 0,5 | 8,76 | 33,14 | 12,58 | 0,42 |
| ПР | Хлеб ржаной | 30 | 4,34 | 0,7 | 33,7 | 143,02 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Итого | | 27,4 | 19,62 | 92,15 | 640,13 | 0,246 | 17,4 | 305,4 | 4,34 | 48,17 | 235,01 | 77,88 | 3,89 |
| 9-й день четверг | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Фрукт свежий | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | - | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| | Запеканка творожно-рисовая | 200 | 6,75 | 13,2 | 41,10 | 300,45 | 0,04 | 0,1 | 0,08 | 0,9 | 40,4 | 83,3 | 18,2 | 0,6 |
| ТК | Сгущенное молоко | 20 | 1,44 | 7,07 | 7,17 | 176 | 0,04 | 0,73 | 0,03 | 1,14 | 32,82 | 82,83 | 17,16 | 1,14 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | - | 2,83 | - | 0,01 | 14,2 | 4,4 | 2,4 | 0,36 |
| | Итого | | 8,92 | 20,69 | 73,27 | 585,45 | 0,11 | 13,66 | 0,11 | 2,25 | 103,42 | 181,53 | 46,76 | 4,3 |
| 10-й день пятница | | | | | | | | | | | | | | |
| Завтрак | | | | | | | | | | | | | | |
| 71 | Овощи натуральные свежие | 60 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | - | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
| ТК | Бефстроганов из филе куриного | 90 | 9,2 | 17,07 | 7,17 | 176 | 0,04 | 0,73 | 0,03 | 1,14 | 32,82 | 82,83 | 17,16 | 1,14 |
| 302 | Каша рассыпчатая гречневая с сливочным маслом | 150/10 | 8,6 | 6,09 | 38,64 | 243,75 | 0,21 | - | - | 0,61 | 14,82 | 203,93 | 135,83 | 4,56 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,2 | 62 | - | 2,83 | - | 0,01 | 14,2 | 4,4 | 2,4 | 0,36 |
| | Хлеб ржаной | 30 | 4,34 | 0,7 | 33,7 | 143,02 | - | - | - | - | - | - | - | - |
| | Хлеб пшеничный | 30 | 3 | 0,38 | 18,4 | 89,06 | 0,04 | - | - | 0,5 | 8,76 | 33,14 | 12,58 | 0,42 |
| | Итого | | 25,67 | 24,66 | 122,31 | 760,83 | 0,32 | 13,56 | 0,03 | 2,46 | 86,6 | 335,3 | 176,97 | 8,68 |

Меню разработано на основании «Сборника технических нормативов – Сборник рецептур для обучающихся во всех образовательных учреждениях /Под ред. П.М. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.; ДеЛи, 2015 – 544 с.»