Утверждаю:

Директор МБОУ "Старокиструсская СШ" Спасского района Рязанской области

Панкина С.И.

**Примерное десятидневное цикличное меню для организации питания учащихся в школе с 7 до 11 лет в МБОУ "Старокиструсская СШ" на 2024 -2025 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 | B1 | C | A | E | Ca | P | 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 | - | - | - | - | - | - | - | - | |
|  | | Яйцо вареное | 40 | 5,1 | 4,6 | 0,3 | 63 | 0,02 | 0 | - | - | 19,8 | - | 4,32 | 0,9 | |
| 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** |  | 8,63 | 5,4 | 54,7 | 306,6 | 0,072 | 102,9 | 0,039 | 1,345 | 64,1 | 40,98 | 19,23 | 1,564 | |
|  | **3-й день среда Завтрак** | | | | | | | | | | | | | | |  |
|  | ТК | Рис отварной с маслом сливочным | 150\10 | 3,65 | 5,37 | 36,68 | 209,7 | 0,0025 | - | - | 0,28 | 1,37 | 60,95 | 16,34 | 0,53 |  |
|  |  | Рыба тушеная с овощами | 80 | 6,12 | 0,81 | 2,54 | 42,0 | 0,1 | 7,46 | 0,11 | 0.00 | 78,14 | 324,38 | 97,06 | 1,7 |  |
|  | 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** |  | 21,19 | 10,8 | 119,9 | 647,38 | 0,2105 | 10,048 | 0,1344 | 1,54 | 222,85 | 314,54 | 81,1 | 2,588 |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 | 0,0000  75 | 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 | Фрукт свежий | 100 | 0,4 | 0,4 | 9,8 | 47 | 0,03 | 10 | - | 0,2 | 16 | 11 | 9 | 2,2 |
|  | Блины с джемом | 150 | 6,88 | 4,51 | 31,91 | 187,81 | 0,07 | 1,9 | - | - | 96,45 | - | 17,32 | 1,29 |
| 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** |  | 14,75 | 6,01 | 109,01 | 528,83 | 0,14 | 14,73 | - | 0,71 | 135,41 | 48,54 | 41,3 | 4,27 |

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.»