

«Утверждаю»

Директор МБОУ "Старокистринская СШ"

Спасского района Рязанской области

Кудюкин И.О.



**Примерное десятидневное циклическое меню для организации питания учащихся в школе с 7 до 11 лет  
в МБОУ "Старокистринская СШ" на 2022 – 2023 учебный год**

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>1-й день понедельник</b>														
<b>Завтрак</b>														
ПР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
294	Котлета куриная с соусом	8/30	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	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого</b>		<b>28,17</b>	<b>21,75</b>	<b>119,35</b>	<b>777,79</b>	<b>0,43</b>	<b>145,87</b>	<b>11,3</b>	<b>2,68</b>	<b>70,02</b>	<b>237,21</b>	<b>68,46</b>	<b>5,41</b>
<b>2-й день вторник</b>														
<b>Завтрак</b>														
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
	<b>Итого</b>		<b>13,16</b>	<b>12,135</b>	<b>51,25</b>	<b>367,06</b>	<b>0,083</b>	<b>100,7</b>	<b>0,039</b>	<b>1,515</b>	<b>241,99</b>	<b>157,15</b>	<b>253,29</b>	<b>1,574</b>
<b>3-й день среда</b>														
<b>Завтрак</b>														
ТК	Плов из курицы	150	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	-	-	-	-	-	-	-	-
	Сок фруктовый	200	0	0	11	45	0,012	100	-	0,76	21,34	3,44		0,634
	<b>Итого</b>		<b>26,25</b>	<b>13,78</b>	<b>111,95</b>	<b>662,85</b>	<b>0,198</b>	<b>106,8</b>	<b>0,04</b>	<b>1,69</b>	<b>222,85</b>	<b>314,54</b>	<b>81,1</b>	<b>3,3</b>

4-й день четверг														
Завтрак														
ПР	Йогурт фруктовый	100	2,88	2,48	11,04	78	-	-	-	-	-	-	-	-
71	Фрукт свежий	60	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
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
	<b>Итого</b>		19,88	12,625	102,86	590,73	0,149	110,6	0,039	2,725	175,36	164,35	50,95	
5-й день пятница														
Завтрак														
ПР	Овощи натуральные свежие (огурец)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
ТК	Гуляш из курицы	80	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
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
	<b>Итого</b>		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														
ПР	Йогурт фруктовый	100	2,88	2,48	11,04	78	-	-	-	-	-	-	-	-
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5	-	0,42	8,4	15,6	12	0,54
ТК	Котлета рыбная с соусом	80/30	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
	<b>Итого</b>		26,76	19,27	174,8	835,75	0,253	120,3	309,61	6,37	88,74	274,63	83,44	3,794
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
	<b>Итого</b>		7,01	5,225	54,4	297,06	0,052	102,9	0,039	1,34	176,3	115,98	20,23	1,564

<b>8-й день среда</b>														
<b>Завтрак</b>														
ПР	Йогурт фруктовый	100	2,88	2,48	11,04	78	-	-	-	-	-	-	-	-
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	-	-	-	-	-	-	-	-
	Сок фруктовый	200	0	0	11	45	0,012	100	-	0,76	21,34	3,44	-	0,634
	<b>Итого</b>		30,28	22,1	114,19	763,13	0,258	117,4	305,4	5,1	69,51	238,45	77,88	4,524
<b>9-й день четверг</b>														
<b>Завтрак</b>														
71	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
	Запеканка творожно-рисовая	150	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
	<b>Итого</b>		8,92	20,69	73,27	585,45	0,11	13,66	0,11	2,25	103,42	181,53	46,76	4,3
<b>10-й день пятница</b>														
<b>Завтрак</b>														
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	80	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
ПР	Хлеб ржаной	30	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
ПР	Хлеб пшеничный	30	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	<b>Итого</b>		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.»