

«Утверждаю»  
 Директор МБОУ "Старокиструсская СШ"  
 Спасского района Рязанской области  
 Кудюкин И.О.



**Примерное десятидневное циклическое меню для организации питания учащихся в школе 5-11 класс  
 в МБОУ "Старокиструсская 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>														
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>		27,77	21,35	109,55	730,79	0,4	4,87	11,3	2,48	54,02	226,21	59,46	3,21
<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
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
	<b>Итого</b>		7,01	5,225	43,4	252,06	0,04	2,935	0,039	0,585	154,96	112,54	20,23	0,93
<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	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого</b>		26,25	13,78	109,95	617,85	0,186	106,8	6,858	0,04	0,93	201,51	81,1	2,628

**4-й день четверг  
Завтрак**

ПР	Йогурт фруктовый	100	2,88	2,48	11,04	78	-	-	-	-	-	-	-	-
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	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого</b>		19,765	12,505	89,58	532,53	0,1	0,105	0,039	1,545	145,62	145,31	38,95	1,68

**5-й день пятница  
Завтрак**

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	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого</b>		27,774	38,199	109,12	877,73	0,558	3,842		3,98	59,78	382,95	175,4	7,77

**6-й день понедельник  
Завтрак**

ПР	Йогурт фруктовый	100	2,88	2,48	11,04	78	-	-	-	-	-	-	-	-
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	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого</b>		26,1	19,15	128,52	777,55	0,205	9,8	309,61	5,19	59,0	255,59	71,44	2,62

**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
	<b>Итого</b>		7,01	5,225	43,4	252,06	0,04	2,935	0,039	0,58	154,96	112,54	20,23	0,93

<b>8-й день среда</b>														
<b>Завтрак</b>														
ПР	Йогурт фруктовый	100	2,88	2,48	11,04	78	-	-	-	-	-	-	-	-
15	Биточки с соусом	90/30	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	13,8	6,65	11,2	160,4	0,11	6,9	305,4	2,45	26,15	149,1	32,18	1,62
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>		29,62	21,98	100,91	704,93	6,9	117,5	305,4	3,92	39,77	219,41	65,88	3,35
<b>9-й день четверг</b>														
<b>Завтрак</b>														
	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>		8,32	20,2	63,47	538,45	0,08	3,66	0,11	2,05	87,42	170,53	37,76	2,1
<b>10-й день пятница</b>														
<b>Завтрак</b>														
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>		25,27	24,26	113,11	713,83	0,29	3,56	0,03	2,26	70,6	324,3	167,97	6,48

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.»