

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ «Ряжская средняя школа № 1»

Д. В. Блистратов

31 августа 2023 г.

Приказ № 142 от 31/08/2023 г.



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

Наименование блюда	Масса порций	Номер рецептуры	Пищевые вещества (г)			Энергетическая 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
<b>1-й день Понедельник</b>														
<b>завтрак</b>														
Фрукт свежий(яблоко)	140	338	0,60	0,60	13,7	65,8	0,04 2	14,00	7,0	0,28	22,4	15,4	12,6	3,08
Каша жидкая молочная из риса	200	182	5,10	10,7	33,42	251,0	-	1,17	-	-	130,09	-	30,12	0,47
Кофейный напиток на молоке	200	379	3,32	2,99	17,96	111,99	0,01 8	0,54	0,0 14	-	109,2	81,9	12,6	0,12
Бутерброд с сыром	40	3	5,8	8,3	14,83	157,0	-	0,11	-	-	139,2	-	9,45	0,49
<b>Итого</b>			14,82	22,59	79,91	585,79	0,06	15,82	7,0 1	0,28	400,89	97,3	64,77	4,16

2-й день Вторник															
завтрак															
Каша гречневая рассыпчатая	150	302	8,60	6,09	38,64	243,75	-	-	-	-	14,82	-	135,83	4,56	
Курица тушеная в соусе	100	290	17,65	14,58	4,70	221	0,05	0,02	43	-	54,50	132,90	20,30	1,62	
Чай с сахаром	200	12	8,9	3,06	26	58	-	6	-	-	11,6	4,12	6,5	0,34	
Хлеб пшеничный	50	8	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	1,0	
<b>Итого</b>			39,1	24,23	93,49	640,25	0,13	6,02	43	0,65	92,42	180,52	179,13	7,52	

3-й день Среда															
завтрак															
Бутерброд с маслом сливочным	35	2	1,83	7,5	12,88	126,34	0,065	-	0,04	0,1	2,4	3,0	-	0,02	
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	
Какао на молоке	200	382	3,97	3,8	16,09	114,43	0,024	0,6	0,015	0,012	126,45	117,2	31,0	1,01	
<b>Итого</b>			33,64	29,3	61,37	520,37	0,18	1,34	0,39	0,11	355,25	465,11	79,92	1,87	

4-й день Четверг															
завтрак															
Макароны отварные с сыром	200	18	10,95	10,27	40,25	297,19	0,105	0,14	0,072	1,01	188,03	151,09	16,12	1,12	
Чай с лимоном	200/5	12	0,13	0,02	15,2	62	-	2,83	-	-	14,2	-	2,4	0,36	
Хлеб пшеничный	50	8	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	1,0	
Йогурт	100		2,8	1,5	14	72	0,03	1,6	23	-	109	85	13	0,1	
<b>Итого</b>			17,83	12,29	93,6	548,69	0,22	4,57	23,07	1,66	322,73	279,59	48,02	2,58	



**7-й день Вторник**

**завтрак**

Подгарнировка из свежих помидоров	30	316	0,22	0,04	0,76	4,28	0,01 2	5,0	-	0,14	2,8	4,0	26,6	0,18
Котлета	80	608	12,44	9,24	12,56	183	0,08	0,12	23	-	35	133,10	25,70	1,2
Рис отварной	150	171	3,82	4,17	40,03	212,87	0,04	-	0,02	0,27	5,52	82,5	27,0	0,55
Чай с лимоном	200/5	377	0,13	0,02	15,2	62	-	2,83	-	-	14,2	-	2,4	0,36
Хлеб пшеничный	50	8	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	1,0
<b>Итого</b>			20,56	13,97	92,7	579,65	0,21	7,95	23,0 2	1,06	69,02	263,1	98,2	3,29

**8-й день Среда**

**завтрак**

Запеканка из творога	150/1 5	469	27,84	18	32,40	279,60	0,09	0,74	0,33	-	226,4	344,9 1	48,92	0,84
Чай с лимоном	200/5	377	0,13	0,02	15,2	62	-	2,83	-	-	14,2	-	2,4	0,36
Фрукт ( банан )	200	338	3,0	1,0	42,0	192,0	-	20,0	-	-	16,0	-	84,0	1,20
Хлеб пшеничный	50	8	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	1,0
<b>Итого</b>			34,92	19,52	113,75	651,1	0,17	23,57	0,33	0,65	268,1	388,41	151,82	3,4

**9-й день Четверг**

**завтрак**

Каша пшенная молочная	200	1	4,14	8,2	17,44	160,2	0,06	0,54	-	-	119,3 9	112,1	22,96	0,45
Булочка сдобная	80	260	7,8	8,6	52,6	318	0,1	0,04	-	-	27,68	-	-	1
Кофейный напиток на молоке	200	379	3,32	2,99	17,96	111,9 9	0,01 8	0,54	0,01	-	109,2	81,9	12,6	0,12
<b>Итого</b>			15,26	19,79	88	590,1 9	0,18	1,12	0,01	0	256,2 7	194	35,56	1,57

**10-й день Пятница**

**завтрак**

Подгарнировка из свежих огурцов	30	71	0,16	0,02	0,40	2,30	0,00 6	1,4	-	0,02	3,4	6,0	2,8	0,1
Куриные окорочка отварные с маслом	100	288	23,46	25,82	0,5	328	-	23,5	-	-	56	-	20,28	1,82
Каша гречневая рассыпчатая	150	302	8,60	6,09	38,64	243,75	-	-	-	-	14,82	-	135,8 3	4,56
Чай с сахаром	200	12	8,9	3,06	26	58	-	6	-	-	11,6	4,12	6,5	0,34
Хлеб пшеничный	50	8	3,95	0,5	24,15	117,5	0,08	-	-	0,65	11,5	43,5	16,5	1,0
<b>Итого</b>			45,07	35,49	89,69	749,55	0,09	30,9	0	0,67	97,32	53,62	181,9 1	7,82