

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ «Ряжская средняя школа № 1»

А.В. Елистратов

«31» август 2023 г.

Приказ № 7 от 31.08.2023



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

Наименование блюда	масса порции	Номер ТК	Пищевые вещества			Энергетич. ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углев		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
<b>1-й день (1-я неделя)</b>														
<b>Обед</b>														
Суп с зел. гор. на мясном б-не	200	102	5,81	4,4	15,42	124,52	0,201	9,2	-	1,49	23,36	80,76	28,94	1,71
Гуляш из г-ны	100	246	15,25	15,7	3,3	215,47	0,013	1,9	-	-	10,36	171,75	22,63	1,58
Макароны отв.	150	688	5,76	4,3	36,73	208,65	0,009	-	-	0,83	11,08	46,74	8,32	0,84
Чай с сахаром	200	377	0,2	0,05	11,05	45,45	0,001	0,1	0,001	-	5,28	8,24	4,4	0,85
Хлеб ржаной	50	7	3,5	0,5	25,5	120,0	0,1	-	0,3	1,15	16,5	97,0	25,5	2,25
<b>Итого</b>			<b>30,52</b>	<b>24,95</b>	<b>92</b>	<b>714,09</b>	<b>0,32</b>	<b>11,2</b>	<b>0,3</b>	<b>3,47</b>	<b>66,58</b>	<b>404,49</b>	<b>89,79</b>	<b>7,23</b>

<b>2-й день (1-я неделя)</b>														
<b>Обед</b>														
С-т из б/капусты	60	82	1,04	5,1	3,24	63,36	0,02	28,95	301,41	2,31	28,95	23,07	13,26	0,39
Суп с мак.изд.и карт	200	112	3,37	2,98	15,69	144,0	-	6,08	-	-	31,5	-	23,8	1,0
Котлета	100		16,13	18,66	14,97	292,34	0,22	1,24	0,008	1,97	19,9	146,89	21,1	1,63
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
Компот	200	349	0,66	0,09	32,01	132,8	-	0,73	-	-	32,48	-	17,46	0,7
Хлеб ржаной	50	7	3,5	0,5	25,5	120,0	0,1	-	0,3	1,15	16,5	97,0	25,5	2,25
<b>Итого</b>			<b>28,52</b>	<b>31,5</b>	<b>131,44</b>	<b>965,37</b>	<b>0,38</b>	<b>37</b>	<b>301,74</b>	<b>5,7</b>	<b>134,85</b>	<b>349,46</b>	<b>128,12</b>	<b>6,52</b>

## 3-й день (1-я неделя)

## Обед

С-т из свеклы с сыром	60	50	2,76	7,7	3,96	96,61	0,01	4,56	26,82	2,29	96,95	64,68	13,12	0,73
Щи из св. капусты	200	88	2,57	5,15	7,9	124,75	-	15,78	-	-	51,25	-	22,13	0,83
Тефтели	100	278	13,88	16,0	10,28	240,66	0,022	1,1	0,003	2,35	10,96	161,41	22,87	1,46
Пюре картоф.	150	312	3,31	6,32	22,04	158,28	0,159	25,74	0,03	0,2	42,31	97,27	32,66	1,19
Компот	200	342	0,16	0,04	13,1	54,29	0,01	3,0	-	0,06	7,73	6	5,2	0,13
Хлеб ржаной	50	7	3,5	0,5	25,5	120,0	0,1	-	0,3	1,15	16,5	97,0	25,5	2,25
<b>Итого</b>			<b>26,18</b>	<b>35,71</b>	<b>82,78</b>	<b>794,59</b>	<b>0,3</b>	<b>50,18</b>	<b>27,15</b>	<b>6,05</b>	<b>225,7</b>	<b>426,36</b>	<b>121,48</b>	<b>6,59</b>

## 4-й день (2-я неделя)

## Обед

Салат из сол.огурцов	60	70	0,51	3,06	1,55	35,82	0,014	3,3	-	1,39	13,83	16,8	7,98	0,36
Рассольник «Ленинградский»	200	197	3,09	7,26	13,99	133,64	0,08	13,15	-	1,89	13,67	63,12	22,31	0,85
Жаркое под домашнему	240	259	17,72	21,93	26,5	374,24	0,24	40,25	0,34	3,4	27,97	134,25	51,78	1,99
Напиток витаминный	200	388	0,46	0,15	20,54	89,09	0,02	80,18	65,84	0,34	11,53	11,68	4,72	0,51
Хлеб ржаной	50	7	3,5	0,5	25,5	120,0	0,1	-	0,3	1,15	16,5	97,0	25,5	2,25
<b>Итого</b>			<b>25,28</b>	<b>32,9</b>	<b>88,08</b>	<b>752,79</b>	<b>0,45</b>	<b>136,88</b>	<b>66,48</b>	<b>8,17</b>	<b>83,5</b>	<b>322,85</b>	<b>112,29</b>	<b>5,96</b>

## 5-й день (1-я неделя)

## Обед

Подгарнировка из св.пом-ров	20		0,22	0,04	0,76	4,28	0,012	5,0	-	0,14	2,28	4,0	26,6	0,18
Борщ со смет.	200	82	3,5	7,74	9,9	123,23	0,054	15,53	0,019	1,97	35,1	59,41	20,81	0,99
Гуляш	100	246	15,25	15,7	3,3	215,47	0,013	1,9	-	-	10,36	171,75	22,63	1,58
Каша гречневая	150	171	6,97	5,44	31,47	202,45	0,24	-	23,6	0,49	12,94	165,55	110,07	3,7
Компот	200	342	0,16	0,04	13,1	54,29	0,01	3,0	-	0,06	7,73	6	5,2	0,13
Хлеб ржаной	50	7	3,5	0,5	25,5	120,0	0,1	-	0,3	1,15	16,5	97,0	25,5	2,25
<b>Итого</b>			<b>29,6</b>	<b>29,46</b>	<b>84,03</b>	<b>719,72</b>	<b>0,43</b>	<b>25,43</b>	<b>23,92</b>	<b>3,81</b>	<b>84,91</b>	<b>503,71</b>	<b>210,81</b>	<b>8,83</b>

## 6-й день (1-я неделя)

## Обед

Суп карт.с фасолью	200	102	6,25	6,11	15,25	140,97	0,146	9,4	0,004	1,97	34,04	125,12	31,74	1,55
Бефстроганов	100		16,67	14,54	5,55	219,69	0,027	3,77	0,008	-	14,54	24,92	10,54	0,34
Макароны отв.	150	688	5,76	4,3	36,73	208,65	0,009	-	-	0,83	11,08	46,74	8,32	0,84
Чай с шиповн.	200	376	0,33	0,07	12,78	55,49	0,04	1,2	0,04	0,02	95,16	16,94	28,0	0,2
Хлеб ржаной	50	7	3,5	0,5	25,5	120,0	0,1	-	0,3	1,15	16,5	97,0	25,5	2,25
<b>Итого</b>			<b>32,51</b>	<b>25,52</b>	<b>95,81</b>	<b>744,8</b>	<b>0,32</b>	<b>14,37</b>	<b>0,35</b>	<b>3,97</b>	<b>171,32</b>	<b>310,72</b>	<b>104,1</b>	<b>5,18</b>

## 7-й день (2-я неделя)

## Обед

Суп карт. с крупой и рыб.	200	200	2,53	4,4	11,74	96,68	0,04	5,4	-	1,9	8,98	48,74	16,15	0,54
Жаркое по- дом. с гов.	230	259	21,29	23,78	21,79	387,7	1,35	8,88	0,04	5,3	40,1	206,07	55,83	5,07
Компот	200	342	0,16	0,04	13,1	54,29	0,01	3,0	-	0,06	7,73	6	5,2	0,13
Хлеб ржаной	50	7	3,5	0,5	25,5	120,0	0,1	-	0,3	1,15	16,5	97,0	25,5	2,25
<b>Итого</b>			<b>27,48</b>	<b>28,72</b>	<b>72,13</b>	<b>658,67</b>	<b>1,5</b>	<b>8,4</b>	<b>0,34</b>	<b>8,41</b>	<b>73,31</b>	<b>357,81</b>	<b>102,68</b>	<b>7,99</b>

## 8-й день (2-я неделя)

## Обед

С-т из б/капусты	60	82	1,04	5,1	3,24	63,36	0,02	28,95	301,41	2,31	28,95	23,07	13,26	0,39
Суп овоц.с/с	200		3,3	5,81	8,5	99,48	0,106	12,72	0,004	1,21	13,5	70,38	22,01	0,74
Плов из кур.	240	291	20,3	17,0	35,69	377,0	0,06	1,01	48,0	-	45,1	199,3	47,5	2,19
Компот	200	349	0,66	0,09	32,01	132,8	-	0,73	-	-	32,48	-	17,46	0,7
Хлеб ржаной	50	7	3,5	0,5	25,5	120,0	0,1	-	0,3	1,15	16,5	97,0	25,5	2,25
<b>Итого</b>			<b>28,8</b>	<b>28,5</b>	<b>104,94</b>	<b>792,64</b>	<b>0,29</b>	<b>43,41</b>	<b>349,71</b>	<b>4,67</b>	<b>136,53</b>	<b>389,75</b>	<b>125,73</b>	<b>6,27</b>

## 9-й день (2-я неделя)

## Обед

Суп сырный на к/б	200	37	21,78	8,19	18,4	86,75	1,06	11,05	-	5,4	60,7	121,04	34,94	0,9
Биточки	100		17,61	13,49	16,75	258,79	0,18	1,83	0,007	1,99	49,35	183,68	42,7	1,13
Макароны отв.	150	688	5,76	4,3	36,73	208,65	0,009	-	-	0,83	11,08	46,74	8,32	0,84
Напиток витаминный	200	388	0,46	0,15	20,54	89,09	0,02	80,18	65,84	0,34	11,53	11,68	4,72	0,51
Хлеб ржаной	50	7	3,5	0,5	25,5	120,0	0,1	-	0,3	1,15	16,5	97,0	25,5	2,25
<b>Итого</b>			<b>49,11</b>	<b>26,63</b>	<b>117,92</b>	<b>763,28</b>	<b>1,37</b>	<b>93,06</b>	<b>66,15</b>	<b>9,71</b>	<b>149,16</b>	<b>460,14</b>	<b>116,18</b>	<b>5,63</b>

## 10-й день (2-я неделя)

## Обед

Салат из.сол.огурцов	60	70	0,51	3,06	1,55	35,82	0,014	3,3	-	1,39	13,83	16,8	7,98	0,36
Суп Харчо	200		2,48	5,15	11,74	103,18	0,04	5,4	-	1,9	8,98	48,74	16,15	0,54
Котлета рыбн.	100		13,39	5,69	17,16	173,43	0,18	1,83	0,007	1,99	49,35	183,68	42,7	1,31
Пюре картоф.	150	312	3,31	6,32	22,04	158,28	0,159	25,74	0,03	0,2	42,31	97,27	32,66	1,19
Компот	200	349	0,66	0,09	32,01	132,8	-	0,73	-	-	32,48	-	17,46	0,7
Хлеб ржаной	50	7	3,5	0,5	25,5	120,0	0,1	-	0,3	1,15	16,5	97,0	25,5	2,25
<b>Итого</b>			<b>23,85</b>	<b>20,81</b>	<b>110,0</b>	<b>723,51</b>	<b>0,49</b>	<b>37,0</b>	<b>0,337</b>	<b>6,63</b>	<b>163,45</b>	<b>443,49</b>	<b>142,45</b>	<b>6,35</b>