

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ «Ряжская средняя школа № 1»

А.В. Елистратов

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 с пищевыми особенностями и учащихся льготных категорий на осенне-зимний период**

| Наименование блюда             | масса порции | Номер ТК | Пищевые вещества |              |           | Энергетическая ценность | Витамины    |             |            |             | Минеральные вещества |               |              |             |
|--------------------------------|--------------|----------|------------------|--------------|-----------|-------------------------|-------------|-------------|------------|-------------|----------------------|---------------|--------------|-------------|
|                                |              |          | белки            | жиры         | углев.    |                         | В1          | С           | А          | Е           | Са                   | 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 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

|                            |     |     |             |              |              |               |             |              |              |             |              |               |               |             |
|----------------------------|-----|-----|-------------|--------------|--------------|---------------|-------------|--------------|--------------|-------------|--------------|---------------|---------------|-------------|
| Подгариновка 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        |
| Макаронны 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 подом. 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 овощ.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> |