

Примерное десятидневное цикличное меню для организации питания в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении «Голдинская средняя общеобразовательная школа» Михайловского муниципального округа Рязанской области. (возрастная группа от 11 лет и старше)

Наименование блюда	Масса Пищевые свойства порции				Энергетич еская	Витамины (мг)		Минеральные вещества				№ рецептур
	(г.)	Б	Ж	У	ценность	В	C	Ca	P	Mg	Fe	ы
1 день Завтрак.			1		ı	I				<u> </u>	<u> </u>	
Салат витаминный	100	1,5	4,6	11,0	91	0,03	13,70	38,10		19,54	0,95	21
Каша молочная рисовая	250	9.2	12.8	44,3	329	0,1	1.18	267.27		48.8	1.18	184
Бутерброд с сыром	50/20	7,6	4,3	23,7	168	0,07	0,09	153,1		23,2	1,04	3
Чай сладкий	200	0,1	0,03	9,9	35			0,26			0,03	268
Хлеб пшеничный	80	7,3	0,9	49,7	198	0,08		10,8	51,6	9,6	0,72	Пр
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,05	10	8	28	42	0,6	338
Суп картофельный с макаронными изделиями	300	3.2	3	22.6	134	0.07	7.92	16.44		25.1	1.04	140
За 1 день		26.3	26.03	170.9	1002							
2 день Завтрак		l	ı		1		1	1				
Морковь с сахаром	100	1,3	0,08	10,5	145	0,03	0,96	11,48		15,88	0,30	15
Каша гречневая рассыпчатая	230	14,0	8,7	57,9	372	0,31	0,00	21,57		204,8	6,99	165
Котлета	120	21,6	17,5	17,4	355	0,10	1,34	39,19		32,27	1,55	99
Кисель	200	0,92	0,04	26.14	105	0.01		10.76	6.4	2.4	0.15	
Хлеб	80	7,3	0,9	49,7	198	0,08		10,8	51,6	9,6	0,72	ПР

пшеничный												
Банан	100	1,05	0,50	8,00	95	0,04	10,00	8,00		11	0,60	338
Суп с рыбными	300	10.32	10	17,2	206.7							
консервами												
За 1 день		56.49	37.72	186.84	1476.7							
3 день												
Завтрак												
Овощи натуральные	100	0.7	0.1	1.9	11	0,03	7	17	30	14	0,5	13
свежие (огурцы)												
Макароны отварные с	230	8,4	6,4	51,0	301	0,09	0,00	14,28		11,21	1,13	202
сыром												
Творог	100	7.68	3.04	10	97.84	1.8	90			400	18	
Какао с	200	3,6	2,7	13.8	93	0.16	0.52	110.36		27	0.87	274
молоком												
Бутерброд с	50/20	4	16,7	23.8	264	0,08		13.62		16.17	1.02	1
маслом												
Хлеб пшеничный	80	7,3	0,9	49,7	198	0,08		10,8	51,6	9,6	0,72	ПР
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,05	10	8	28	42	0,6	338
Щи из свежей капусты	300	2.1	7	10.1	112	0.04	14.37	38.92		22.84	0.85	124
За 1 день		39.08	37.24	170.1	1123.84							
4 день												
Завтрак												
Салат из свёклы с	100	0,9	5,1	8,3	182	0,03	8,0	20,83		12,10	1,20	27
яблоком												
Картофельное	230	4,7	8,1	29,9	215	0,17	7,96	55,83		45,05	1,64	131
пюре												
Куры отварные	120	24,7	19,1	11,5	319	0,09	4,96	52,60		33,60	2,69	120
Компот из смеси	200	1,0	0,05	27,5	110	0,04	0,32			18,27	28,6	278

сухофруктов											9	
Хлеб пшеничный	80	7,3	0,9	49,7	198	0,08		10,8	51,6	9,6	0,72	ПР
Печенье	30	3,6	16,1	70,9	143	33		30		166		
Груша	100	0,9	0,2	8,1	46	0,07	60	34	23	13	0,3	338
Суп с горохом	300	9.6	5.3	38.2	242	0.11	5.19	36.54		44.46	2.58	139
За 1 день		52.7	54.85	244.1	1455							
5 день Завтрак												
Салат из свежих помидоров	100	0,9	4,5	4,8	64	0,05	16,91	15,74		14,78	0,71	12
Каша рисовая рассыпчатая	230	6,2	5,9	62,7	335	0,12	14,13	92,16		100,7	2,02	169
Рыба припущенная	120	36,0	17,4	2,6	311	0,21	0,31	22,29		32,29	0,71	77
Чай с лимоном	200	0.2	0.04	10.2	41		2.8	3.1		0.84	0.07	270
Хлеб пшеничный	80	7,3	0,9	49,7	198	0,08		10,8	51,6	9,6	0,72	ПР
Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	47	0,07	60	34	23	13	0,3	338
Рассольник ленинградский	300	2.6	6.4	18.5	144	0.06	5.36	18.7		27	1.02	132
За 1 день		54.1	35.34	156.6	1140							
6 день Завтрак		1	1		1	<u> </u>	1	1			I	l
Салат из огурцов	100	0.8	4,5	3	55	0,03	3.84	20.49		11.7	0.53	13
Плов из	350	50,8	60,8	52,0	962	0,30	2,86	58,16		87,38	4,98	123

200	1,6	2,7	13,8	93	0,16	0,52	110,36		27	0,87	274
50/20	7,6	4,3	23,7	168	0,07	0,09	153,1		23,2	1,04	3
80	7,3	0,9	49,7	198	0,08		10,8	51,6	9,6	0,72	ПР
100	0,4	0,4	9,8	47	0,05	10	8	28	42	0,6	338
300	10.3	10	17.2	206.7		9.11	45.3		47.35	1.27	87
	78.8	83.6	169.2	1729							
100	13	2.3	7.3	155	0.03	5 18	23 23		16 15	0.68	40
100	1,5	2,5	,,5		0,03	2,10	23,23		10,15	0,00	10
250/7	14,0	8,7	57,9	372	0,31	0,00	21,57		204,8	6,99	165
120	21,6	17,5	17,4	315	0,10	1,34	39,19		32,27	1,55	99
80	7,3	0,9	49,7	198	0,08		10,8	51,6	9,6	0,72	ПР
200	3.6	2.7	13.8	93	0,16	0.52	110.36		27	0,87	274
100	0,9	0,2	8,1	47	0,07	60	34	23	13	0,3	338
300	3.2	3	22.6	134	0.1	7.92	16.44		25.1	1.04	14-
	48.7	32.3	154.2	1180							
									1]	
	50/20 80 100 300 100 250/7 120 80 200 100	50/20 7,6 80 7,3 100 0,4 300 10.3 78.8 100 1,3 250/7 14,0 120 21,6 80 7,3 200 3.6 100 0,9 300 3.2	50/20 7,6 4,3 80 7,3 0,9 100 0,4 0,4 300 10.3 10 78.8 83.6 100 1,3 2,3 250/7 14,0 8,7 120 21,6 17,5 80 7,3 0,9 200 3.6 2.7 100 0,9 0,2 300 3.2 3	50/20 7,6 4,3 23,7 80 7,3 0,9 49,7 100 0,4 0,4 9,8 300 10.3 10 17.2 78.8 83.6 169.2 100 1,3 2,3 7,3 250/7 14,0 8,7 57,9 120 21,6 17,5 17,4 80 7,3 0,9 49,7 200 3.6 2.7 13.8 100 0,9 0,2 8,1 300 3.2 3 22.6	50/20 7,6 4,3 23,7 168 80 7,3 0,9 49,7 198 100 0,4 0,4 9,8 47 300 10.3 10 17.2 206.7 78.8 83.6 169.2 1729 100 1,3 2,3 7,3 155 250/7 14,0 8,7 57,9 372 120 21,6 17,5 17,4 315 80 7,3 0,9 49,7 198 200 3.6 2.7 13.8 93 100 0,9 0,2 8,1 47 300 3.2 3 22.6 134	50/20 7,6 4,3 23,7 168 0,07 80 7,3 0,9 49,7 198 0,08 100 0,4 0,4 9,8 47 0,05 300 10.3 10 17.2 206.7 78.8 83.6 169.2 1729 100 1,3 2,3 7,3 155 0,03 250/7 14,0 8,7 57,9 372 0,31 120 21,6 17,5 17,4 315 0,10 80 7,3 0,9 49,7 198 0,08 200 3.6 2.7 13.8 93 0,16 100 0,9 0,2 8,1 47 0,07 300 3.2 3 22.6 134 0.1	50/20 7,6 4,3 23,7 168 0,07 0,09 80 7,3 0,9 49,7 198 0,08 100 0,4 0,4 9,8 47 0,05 10 300 10.3 10 17.2 206.7 9.11 78.8 83.6 169.2 1729 9.11 250/7 14,0 8,7 57,9 372 0,31 0,00 120 21,6 17,5 17,4 315 0,10 1,34 80 7,3 0,9 49,7 198 0,08 200 3.6 2.7 13.8 93 0,16 0.52 100 0,9 0,2 8,1 47 0,07 60 300 3.2 3 22.6 134 0.1 7.92	50/20 7,6 4,3 23,7 168 0,07 0,09 153,1 80 7,3 0,9 49,7 198 0,08 10,8 100 0,4 0,4 9,8 47 0,05 10 8 300 10.3 10 17.2 206.7 9.11 45.3 78.8 83.6 169.2 1729 9.11 45.3 250/7 14,0 8,7 57,9 372 0,31 0,00 21,57 120 21,6 17,5 17,4 315 0,10 1,34 39,19 80 7,3 0,9 49,7 198 0,08 10,8 200 3.6 2.7 13.8 93 0,16 0.52 110.36 100 0,9 0,2 8,1 47 0,07 60 34 300 3.2 3 22.6 134 0.1 7.92 16.44	50/20 7,6 4,3 23,7 168 0,07 0,09 153,1 80 7,3 0,9 49,7 198 0,08 10,8 51,6 100 0,4 0,4 9,8 47 0,05 10 8 28 300 10.3 10 17.2 206.7 9.11 45.3 9.11 45.3 45.3 15.8 169.2 1729 9.11 45.3 17.3 17.3 17.9 </td <td>50/20 7,6 4,3 23,7 168 0,07 0,09 153,1 23,2 80 7,3 0,9 49,7 198 0,08 10,8 51,6 9,6 100 0,4 0,4 9,8 47 0,05 10 8 28 42 300 10.3 10 17.2 206.7 9.11 45.3 47.35 78.8 83.6 169.2 1729 16,15 23,23 16,15 250/7 14,0 8,7 57,9 372 0,31 0,00 21,57 204,8 120 21,6 17,5 17,4 315 0,10 1,34 39,19 32,27 80 7,3 0,9 49,7 198 0,08 10,8 51,6 9,6 200 3.6 2.7 13.8 93 0,16 0.52 110.36 27 100 0,9 0,2 8,1 47 0,07 60 <</td> <td>50/20 7,6 4,3 23,7 168 0,07 0,09 153,1 23,2 1,04 80 7,3 0,9 49,7 198 0,08 10,8 51,6 9,6 0,72 100 0,4 0,4 9,8 47 0,05 10 8 28 42 0,6 300 10.3 10 17.2 206.7 9.11 45.3 47.35 1.27 78.8 83.6 169.2 1729 100 17.2 206.7 9.11 45.3 47.35 1.27 100 1,3 2,3 7,3 155 0,03 5,18 23,23 16,15 0,68 250/7 14,0 8,7 57,9 372 0,31 0,00 21,57 204,8 6,99 120 21,6 17,5 17,4 315 0,10 1,34 39,19 32,27 1,55 80 7,3 0,9 49,7 198 0,08</td>	50/20 7,6 4,3 23,7 168 0,07 0,09 153,1 23,2 80 7,3 0,9 49,7 198 0,08 10,8 51,6 9,6 100 0,4 0,4 9,8 47 0,05 10 8 28 42 300 10.3 10 17.2 206.7 9.11 45.3 47.35 78.8 83.6 169.2 1729 16,15 23,23 16,15 250/7 14,0 8,7 57,9 372 0,31 0,00 21,57 204,8 120 21,6 17,5 17,4 315 0,10 1,34 39,19 32,27 80 7,3 0,9 49,7 198 0,08 10,8 51,6 9,6 200 3.6 2.7 13.8 93 0,16 0.52 110.36 27 100 0,9 0,2 8,1 47 0,07 60 <	50/20 7,6 4,3 23,7 168 0,07 0,09 153,1 23,2 1,04 80 7,3 0,9 49,7 198 0,08 10,8 51,6 9,6 0,72 100 0,4 0,4 9,8 47 0,05 10 8 28 42 0,6 300 10.3 10 17.2 206.7 9.11 45.3 47.35 1.27 78.8 83.6 169.2 1729 100 17.2 206.7 9.11 45.3 47.35 1.27 100 1,3 2,3 7,3 155 0,03 5,18 23,23 16,15 0,68 250/7 14,0 8,7 57,9 372 0,31 0,00 21,57 204,8 6,99 120 21,6 17,5 17,4 315 0,10 1,34 39,19 32,27 1,55 80 7,3 0,9 49,7 198 0,08

Салат	100	1,5	4,6	11,0	91	0,03	13,70	38,10		19,54	0,95	21
витаминный												
Каша рисовая	230	6.2	5.9	62.7	335	0,12	14.13	92.16		100.7	2.02	169
рассыпчатая										2		
Гуляш	100/75	29,2	29,8	4,7	404	0,28	1,37	19,64		38,09	4,37	92
Бутерброд с	50/20	4,0	16,7	23,8	264	0,08	0	13,62		16,17	1,02	1
маслом												
Какао с	200	3,6	2,7	13,8	93	0,16	0,52	110,36		27	0,87	274
молоком												
Хлеб	80	7,3	0,9	49,7	198	0,08		10,8	51,6	9,6	0,72	ПР
пшеничный												
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,05	10	8	28	42	0,6	338
Суп картофельный с	300	11.8	10.65	20.16	203.2		11.17	45.82		35.48	4.55	102
горохом		(12	=1 (=	107.66	1625.0							
За 1 день		64.3	71.65	195.66	1635.2							
9 день												
Завтрак												
Салат из свёклы с	100	0,9	5,1	8,3	182	0,03	8,0	20,83		12,10	1,20	27
яблоком											·	
Каша гречневая	230	14	8.7	57.9	372	0,31		21.57		204.8	6.99	297
рассыпчатая												
Печень в	100	13.26	8.82	2.62	160		24.77	25.62		16.83	13.5	261
coyce												
Хлеб	80	7,3	0,9	49,7	198	0,08		10,8	51,6	9,6	0,72	ПР
пшеничный												
Печенье	30	3,6	16,1	70,9	143	33		30		166		
Чай	200	0.1	0,03	9.9	35			0.26			0,03	268
сладкий												
Щи из свежей капусты	300	2.1	7	10.1	112	0.04	14.37	38.92		22.84	0.85	124
щи из съсжен капусты	300	2.1	1	199.32	112	0.04	14.57	30.92		22.04	0.05	127

10 день												
Завтрак.												
Салат из	100	3,3	9,3	8,0	128,2	0,06	55,48	64,29		25,56	1,20	11
белокочанной												
капусты, помидоров и огурцов												
Капуста тушеная с мясом	300	33.45	29.1	21.6	481.5	0,3	0.1	76.5		76.5	62.3	54
Бутерброд с	50/20	7.6	4.3	23.7	168	0.07	0.09	153.1		23.2	1.04	3
СЫРОМ	200	5.22	0.04	10.2	4.1		2.0	2.1		0.04	0.07	401
Кефир	200	5.22	0.04	10.2	41	0.00	2.8	3.1	71.6	0.84	0.07	401
Хлеб пшеничный	80	7.3	0.9	49.7	198	0.08		10.8	51.6	9.6	0.72	ПР
Яблоко	100	0.4	0,4	9.8	147	0,05	10	8	28	42	0.6	338
Рассольник ленинградский	300	2.6	6.4	18.5	144	0.09	8.04	18.7		27	1.02	132
За 1 день		59.86	50.44	141.5	1307.7							
Итого за 10 дней		522.9	478.82	1821.1 6	13386.14							
В среднем за 1 день		52.29	47.88	182.11	1338.61							

Меню разработано на основе«Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания».

Составители: Маннанова Н.А., ЗалиеваИ.В.Уфа: ИП Поляковский Ю.И.2012 год , Могильный М,П, Тутельян В,А, ДеЛи плюс 2014 год