



Утверждаю
Директор школы

Морозов И.А.

«09» 2025 г.

**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 порции (г.)	Пищевые свойства			Энергетическая ценность	Витамины (мг)		Минеральные вещества				№ рецептуры
		Б	Ж	У		В	С	Ca	P	Mg	Fe	
1 день Завтрак.												
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												
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	291
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 консервами	300	10.32	10	17,2	206.7							
За 1 день		56.49	37.72	186.84	1476.7							
3 день Завтрак												
Овощи натуральные свежие (огурцы)	100	0.7	0.1	1.9	11	0,03	7	17	30	14	0,5	13
Макаронны отварные с сыром	230	8,4	6,4	51,0	301	0,09	0,00	14,28		11,21	1,13	202
Творог	100	7.68	3.04	10	97.84	1.8	90			400	18	
Какао с молоком	200	3,6	2,7	13.8	93	0.16	0.52	110.36		27	0.87	274
Бутерброд с маслом	50/20	4	16,7	23.8	264	0,08		13.62		16.17	1.02	1
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 яблоком	100	0,9	5,1	8,3	182	0,03	8,0	20,83		12,10	1,20	27
Картофельное пюре	230	4,7	8,1	29,9	215	0,17	7,96	55,83		45,05	1,64	131
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	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												
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

птицы												
Какао с молоком	200	1,6	2,7	13,8	93	0,16	0,52	110,36		27	0,87	274
Бутерброд с сыром	50/20	7,6	4,3	23,7	168	0,07	0,09	153,1		23,2	1,04	3
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 с рыбными консервами	300	10.3	10	17.2	206.7		9.11	45.3		47.35	1.27	87
За 1 день		78.8	83.6	169.2	1729							
7 день Завтрак												
Салат винегрет овощной	100	1,3	2,3	7,3	155	0,03	5,18	23,23		16,15	0,68	40
Каша гречневая рассыпчатая	250/7	14,0	8,7	57,9	372	0,31	0,00	21,57		204,8	6,99	165
Биточки	120	21,6	17,5	17,4	315	0,10	1,34	39,19		32,27	1,55	99
Хлеб пшеничный	80	7,3	0,9	49,7	198	0,08		10,8	51,6	9,6	0,72	ПР
Какао с молоком	200	3.6	2.7	13.8	93	0,16	0.52	110.36		27	0,87	274
Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	47	0,07	60	34	23	13	0,3	338
Суп картофельный с макаронными изделиями	300	3.2	3	22.6	134	0.1	7.92	16.44		25.1	1.04	14-
За 1 день		48.7	32.3	154.2	1180							
8 день Завтрак.												

Салат витаминный	100	1,5	4,6	11,0	91	0,03	13,70	38,10		19,54	0,95	21
Каша рисовая рассыпчатая	230	6.2	5.9	62.7	335	0,12	14.13	92.16		100.72	2.02	169
Гуляш	100/75	29,2	29,8	4,7	404	0,28	1,37	19,64		38,09	4,37	92
Бутерброд с маслом	50/20	4,0	16,7	23,8	264	0,08	0	13,62		16,17	1,02	1
Какао с молоком	200	3,6	2,7	13,8	93	0,16	0,52	110,36		27	0,87	274
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 горохом	300	11.8	10.65	20.16	203.2		11.17	45.82		35.48	4.55	102
За 1 день		64.3	71.65	195.66	1635.2							
9 день Завтрак												
Салат из свёклы с яблоком	100	0,9	5,1	8,3	182	0,03	8,0	20,83		12,10	1,20	27
Каша гречневая рассыпчатая	230	14	8.7	57.9	372	0,31		21.57		204.8	6.99	297
Печень в соусе	100	13.26	8.82	2.62	160		24.77	25.62		16.83	13.5	261
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		
Чай сладкий	200	0.1	0,03	9.9	35			0.26			0,03	268
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		39.16	39.65	199.32	1090							

10 день Завтрак.												
Салат из белокочанной капусты, помидоров и огурцов	100	3,3	9,3	8,0	128,2	0,06	55,48	64,29		25,56	1,20	11
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 сыром	50/20	7.6	4.3	23.7	168	0.07	0.09	153.1		23.2	1.04	3
Кефир	200	5.22	0.04	10.2	41		2.8	3.1		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	13386.14							
В среднем за 1 день		52.29	47.88	182.11	1338.61							

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

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