

«Утверждаю»
Директор школы
И.А. Морозов
МБОУ «Голдинская
СОШ»
«10» октября 2025 г.



**Примерное десятидневное цикличное меню
для организации питания
в муниципальном общеобразовательном учреждении
«Голдинская бюджетная средняя общеобразовательная школа»
Михайловского муниципального округа
Рязанской области.
(возрастная группа от 7 до 11 лет)**

Морковь с сахаром	80	1,0	0,06	8,4	136	0,04	0,77	9,18		12,70	0,24	15
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,1	6,3	41,7	268	0,35	0,00	15,53		146,91	5,03	165
Котлета	80	13,8	11,1	11,1	300	0,17	0,81	25,42		20,87	1,00	99
Кисель	200	0,92	0,04	26,14	105	0,01		10,76	6,4	2,4	0,15	291
Хлеб пшеничный	60	7,3	0,9	49,7	198	0,08		10,8	51,6	9,6	0,72	ПР
Банан	100	1,05	0,50	8,00	95	0,04	10,00	8,00		11	0,60	338
Суп с рыбными консервами	250	8,6	8,41	14,33	172,25		9,11	45,3		47,35	1,27	87
За 1 день		41.87	27.31	159.37	1274.25							
3 день Завтрак												
Овощи натуральные свежие(огурцы)	80	0,7	0,1	1,9	13	0,04	7	17	30	14	0,5	13
Макаронные отварные с сыром	150/18	9,2	15,2	26,4	283	0,09	0,13	188,62		15,95	0,75	204
Творог	100	7,68	3,04	10	97,84							
Какао с молоком	200	3,6	2,7	13,8	93	0,16	0,52	110,36		27	0,87	274
Бутерброд с маслом	30/10	2,4	8,6	14,6	146	0,03		8,1		9,9	0,62	1
Хлеб пшеничный	60	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	368
Щи из свежей капусты	250	1,6	5	7	94	0,04	9,67	26,19		15,37	0,57	124
За 1 день		32.88	35.94	133.2	971							
4 день												

Завтрак												
Салат из свёклы с яблоком	80	0,9	4,0	6,6	164	0,04	6,4	16,6		9,68	0,96	27
Картофельное пюре	180	3,7	6,3	23,4	168	0,26	6,22	43,69		35,26	1,28	131
Куры отварные	80	19,8	15,3	9,2	255	0,17	3,97	42,08		26,88	2,15	121
Компот из смеси сухофруктов	200	1,0	0,05	27,5	110	0,04	0,32			18,27	28,69	278
Хлеб пшеничный	60	7,3	0,9	49,7	198	0,08		10,8	51,6	9,6	0,72	ПР
Печенье	20	3,6	16,1	70,9	143	33		30		166		ПР
Груша	100	0,9	0,2	8,1	46	0,07	60	34	23	13	0,3	338
Суп с горохом	250	7	4	30	201							
За 1 день		44.2	46.85	225.4	1285							
5 день Завтрак												
Салат из свежих помидоров	80	0,7	3,6	3,8	151	0,06	13,52	12,6		11,82	0,57	12
Каша рисовая рассыпчатая	180	4,4	4,3	45,2	241	0,16	10,17	66,36		72,50	1,46	169
Рыба припущенная	80	25,2	12,8	2,0	224	0,27	0,21	15,02		21,55	0,048	77
Чай с лимоном	200	0.2	0.04	10.2	41		2.8	3.1		0.84	0,07	270
Хлеб пшеничный	60	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	250	2	5	15	120	0.06	5.36	12.47		18	0.68	132
За 1 день		40.7	26.84	134	1022							

6 день Завтрак												
Салат из свежих огурцов	80	0.8	4,5	3.0	44	0,03	84	20.49		11.7	0.53	13
Плов из птицы	250	42,4	50,7	43,4	802	0,48	2,39	48,51		72,88	4,15	123
Какао с молоком	200	1,6	2,7	13,8	93	0,16	0,52	110,36		27	0,87	274
Бутерброд с сыром	30/10	7,6	4,3	23,7	168	0,07	0,09	153,1		23,2	1,04	3
Хлеб пшеничный	60	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	250	8.6	8.41	14.33	172.25		9.11	45.3		47.35	1.27	87
За 1 день		60.1	71.91	157.73	1524.25							
7 день Завтрак												
Салат винегрет овощной	80	1,0	1,8	5,8	144	0,04	4,14	18,58		12,92	0,54	40
Каша гречневая рассыпчатая	180	10.1	6.3	41.7	268	0.33	0.00	15.53		146.9 1	5.03	165
Биточки	80	13.8	11.1	11.1	200	0.17	0.81	25.42		20.87	1.00	99
Хлеб пшеничный	60	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	250	3	3	17	111	0,07	5,28	10,96		16,74	0,69	140
За 1 день		39.7	26	147.2	1061							
8 день Завтрак.												
Салат витаминный	80	1,5	4,6	11,0	91	0,03	13,70	38,10		19,54	0,95	40
Каша рисовая рассыпчатая	180	4.38	6.45	23.4	168	0,26	6,22	43,69		35,26	1,28	169
Гуляш	80/50	20,5	21,3	3,8	289	0,20	1,11	14,36		27,06	3,07	92
Бутерброд с маслом	30/10	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	60	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	250	9.83	8.88	16.8	169.34		11.17	45.82		35.48	4.55	102
За 1 день		51.51	61.93	152.1	1328.34							
9 день Завтрак												
Салат из свёклы с яблоком	80	0,8	4,0	6,6	164	0,04	6,4	16,66		9,68	0,96	27

Каша гречневая рассыпчатая	180	10.1	6.3	41.7	268	0,22		15.53		146.9 1	5.03	165
Печень в соусе	100	13.26	8.82	2.62	160		24.77	25.62		16.83	13.5 1	261
Чай с сахаром	200	0.1	0.03	9.9	35			0.26			0.03	268
Хлеб пшеничный	60	7.3	0.9	49.7	198	0.08		10.8	51.6	9.6	0.72	ПР
Печенье	20	3.6	16.1	70.9	143	33		30		166		
Щи из свежей капусты	250	2	5	7	94	0.04	9.67	26.19		15.37	0.57	124
За 1 день		37.16	41.15	188.42	1062							
10 день Завтрак.												
Салат из белокочанной капусты, помидоров и огурцов	80	2,7	7,4	6,4	102,5	0,13	44,38	51,43		20,44	0,96	11
Капуста тушеная с мясом	200	22.3	19.4	14.4	321	0,2	80	51	4	51	4	54
Бутерброд с сыром	30/10	5.0	3.0	14.5	106	0,11	0.07	106.9		15.4	0.67	3
Кефир	200	5.22	0.04	10.2	41		2.8	3.1		0.84	0.07	401
Хлеб пшеничный	60	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
Рассольник ленинградский	250	2	5	12	120	0.06	5.36	12.47		18	0.68	132
За 1 день		44.9 2	36.14	117	935.5							

Итого за 10 дней		464. 34	393.8	1746.3 3	12253.18							
В среднем за 1 день		46.4 34	39.38	174.63 3	1225.318							

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

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