

«Утверждаю»
Директор школы:



Морозов И.А.

«30» августа 2024 г.

**Примерное десятидневное цикличное меню
для организации питания
в муниципальном общеобразовательном учреждении
«Голдинская средняя общеобразовательная школа»
муниципального образования-
Михайловский муниципальный район
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
За 1 день		26.1	23.03	148.3	868							
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 пшеничный	80	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
За 1 день		46.17	27.72	169.64	1270							
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
За 1 день		32.08	30.24	160	1011.84							
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 сухофруктов	200	1,0	0,05	27,5	110	0,04	0,32			18,27	28,6 9	278
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
За 1 день		43.1	49.55	205.9	1213							
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		100,72	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
За 1 день		51.5	28.94	138.1	996							
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 птицы	350	50,8	60,8	52,0	962	0,30	2,86	58,16		87,38	4,98	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	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

За 1 день		68.5	73.6	152	1523								
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	
За 1 день		48.7	32.3	154.2	1180								
8 день Завтрак.													
Салат витаминый	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		100.7 2	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	

За 1 день		52.2	61.0	175.5	1432							
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
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
За 1 день		57.27	44.04	123	1163.7							
Итого за 10 дней		465.08	410.07	1626.0 6	11747.54							
В среднем за 1 день		46.508	41.007	162.60 6	1174.754							

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