

«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 7 до 11 лет)**

Наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевые свойства (г)			Энергетическая ценность (ккл)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры
		Б	Ж	У		В	С	Са	Р	Mg	Fe	
1 день												
Завтрак.												
Салат витаминный	80	1,2	3,6	8,8	72	0,05	10,96	30,48		15,63	0,76	21
Каша молочная рисовая	180/5	6.6	9.2	31.9	237	0,20	0.85	192.39		35.13	0.46	184
Бутерброд с сыром	30/10	5,0	3,0	14,5	106	0,11	0,07	106,9		15,4	0,67	3
Чай сладкий	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
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,05	10	8	28	42	0,6	338
За 1 день		20.6	17.13	124.6	695							
2 день												
Завтрак												
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		146,9 1	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
За 1 день		33.27	18.9	145.04	1102							
3 день												
Завтрак												
Овощи натуральные свежие(огурцы)	80	0.7	0.1	1.9	13	0,04	7	17	30	14	0,5	13

Макаронны 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
За 1 день		31.28	30.94	126.2	877.84							
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
За 1 день		37.2	42.85	195.4	1084							
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	0,04 8	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
За 1 день		38.7	21.84	119	902							
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
За 1 день		60.1	63.5	143.4	1352							
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
За 1 день		36.7	23	130.2	950							
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
За 1 день		41.68	53.05	135.3	1159							
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		

За 1 день		35.16	36.15	181.42	968								
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	
За 1 день		42.9 2	31.14	105	815.5								
Итого за 10 дней		417. 61	339.1	1597.8 7	10888.34								
В среднем за 1 день		41.7 61	33.91	159.78 7	1088.834								

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