

«УТВЕРЖДАЮ»

директор муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения
«Ильинская средняя общеобразовательная школа»
Скопинского муниципального района Рязанской области



О.Л. Маркова
15 августа 2022 г.

Примерное десятидневное циклическое меню для организации питания учащихся в школах 7-11 лет
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Ильинская средняя общеобразовательная школа»
Скопинского муниципального района Рязанской области

№ по сборн ику 2015 г.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые качества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Ф	Мг	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
1-й день (понедельник)																		
ЗАВТРАК																		
ПР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2				
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	-	-	0,04	0,11	2,4	3	-	0,02				
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,12	0,06	1,02	6	0,012	2,1	-	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36				
ТК	Плов из курицы	50/125	14,83	9,16	32,27	267,17	0,09	5,27	0,017	0,43	40,55	153,4	47,18	1,73				
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,056	1,588	0,024	-	152,2	124,5	21,34	0,47				
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42				
ПР	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-				
	Итого		26,85	21,49	111,9	736,85	0,23	18,96	0,08	1,30	233,7	339,5	98,50	5,21				
					0						1	0						

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. П.М. Могильного и В.А. Тугельяна, - М: ДеЛи, 2015.- 544 с.

№ по сборнику 2015 г.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые качества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Ф	Мg	Fe										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	2-й день (вторник) ЗАВТРАК									
ПР	Фрукт свежий	100	0,4	04	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2										
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,013	10,26	-	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28										
ТК	Гуляш из свинины	80/30	11,70 ⁴	31,009	3,179	339,9	0,308	1,012	-	2,86	22	141,482	24,629	2,431										
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	-	-	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56										
388	Напиток витаминный	200	0,68	0,28	20,76	88,2	0,012	100	-	0,76	21,34	3,44	3,44	0,634										
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,4	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42										
ПР	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-										
	Итого		29,51	40,81	128,3 ⁶	987,17	0,61	121,2 ⁷	0,00	9,96	97,90	409,9 ⁷	194,5 ³	10,53										

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. П.М. Могильного и В.А. Тутельяна, - М: Дели, 2015.- 544 с.

№ по сборнику 2015 г.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые качества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)										Минеральные вещества (мг)							
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Ф	Mg	Fe										
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	3-й день (среда) ЗАВТРАК									
ПР	Творог с наполнителями мягкий	100	7,68	3,04	10	97,84	-	-	-	-	-	-	-	-										
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,12	0,06	1,02	6	0,012	2,1	-	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36										
210	Омлет натуральный	150	15,14	16,89	2,7	223,58	0,1	0,26	0,32	0,75	103	225,7 ⁷	16,13	2,63										
ТК	Кисель концентрата	200	0,1	-	29,2	110,4	0,004	1,4	0,004	-	9,8	8,6	1,6	0,2										
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42										
ПР	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-										
	Итого		30,38	44,4	202,6 ¹	669,9	0,298	14,6	0,324	1,52	166,7 ⁹	383,9 ⁶	58,71	6,72										

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. П.М. Могильного и В.А. Тугельяна, - М.: ДеЛи, 2015.- 544 с.

№ по сборн иску 2015 г.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые качества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Ф	Мг	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
4-й день (четверг) ЗАВТРАК																		
ПР	Йогурт фруктовый	100	2,88	2,48	11,04	78	-	-	-	-	-	-	-	-				
71	Овоши натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5	0,04	0,42	8,4	15,6	12	0,54				
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	-	-	0,04	0,11	2,4	3	-	0,02				
ТК	Пшеницель рыбный (минтай)	80	9,76	6,21	11,75	142,4	0,048	0,27	-	4	34,78	130,9	30,61	1,15				
ТК	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0,025	-	-	0,28	1,37	60,95	16,34	0,53				
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	-	2,83	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36				
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42				
ПР	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-				
	Итого		24,5	22,53	129,1	803,38	0,189	17,5	0,08	8,22	110,9	286,2	103,3	6,12				

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. П.М. Могильного и В.А. Тугельяна, - М.: Делта, 2015.- 544 с.

№ по сборн ику 2015 г.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые качества (г)			Энергетичес кая ценность (ккал)	Витамины (мг)									Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Ф	Mg	Fe						
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
5-й день (пятница) ЗАВТРАК																				
ПР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2						
15	Сыр Российский (порциями)	15	3,48	4,425	-	54	0,000 75	0,105	0,03 9	0,075	132	75	5,25	0,15						
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5	-	0,42	8,4	15,6	12	0,54						
ТК	Котлета домашняя	80	10,83	9,76	8,09	199	0,14	0,2	-	2,25	13,44	104,3	16,04	1,7						
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	-	0,18	36,98	86,6	27,75	1						
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28						
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,4	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42						
ПР	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-						
	Итого		25,84	20,61	99,62	742,53	0,39	39,00	0,04	3,63	226,68	328,4 4	84,02	6,29						

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. П.М. Могильного и В.А. Тутельяна, - М: ДеЛи, 2015.- 544 с.

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
6-день (понедельник)																
ЗАВТРАК																
ПР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2		
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	-	-	0,04	0,11	2,4	3	-	0,02		
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,12	0,06	1,02	6	0,012	2,1	-	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36		
ТК	Поджарка из говядины	80	13,88	18,07	2,67	228	0,04	1,38	-	3,48	24,36	150,95	22,92	2,3		
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,44	168,45	0,06	-	-	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11		
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	-	2,83	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36		
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42		
ПР	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-		
	Итого		27,47	31,4	107,36	809,53	0,182	16,31	0,04	5,33	84,38	254,06	76,42	6,77		

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. П.М. Могильного и В.А. Тугельяна, - М: Дели, 2015.- 544 с.

Номер рецептуры	Применение пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества, г						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У	6	7	8		9	10	11	12	13	14	15					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
7-день (вторник)																					
ЗАВТРАК																					
ПР	Йогурт фруктовый	100	2,88	2,48	11,04	78	-	-	-	-	-	-	-	-							
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5	-	0,42	8,4	15,6	12	0,54							
ТК	Котлета рыбная (минтай)	80	7,76	7,21	8,75	142,4	0,048	0,27	0,04	4	34,78	130,96	30,61	1,15							
ТК	Рагу из овощей	150	2,53	11,70	12,29	202,86	0,09	17,87	0,07	2,87	53,09	64,29	23,23	0,86							
388	Напиток витаминный	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100,00	-	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63							
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42							
ПР	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-							
	Итого		21,85	22,87	107,22	756,74	0,23	128,64	0,11	8,55	126,37	247,43	81,86	3,60							

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. П.М. Могильного и В.А. Тугельяна, - М: ДеЛи, 2015.- 544 с.

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества, г						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг					Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У	6	7	8		9	10	11	12	13	14	15			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
8-день (среда)																			
ЗАВТРАК																			
ПР	Творог с наполнителем мягкий	100	7,68	3,04	10	97,84	-	-	-	-	-	-	-	-					
15	Сыр российский (полужирный)	15	3,48	4,425	-	54	0,00075	0,105	0,039	0,075	132	75	5,25	0,15					
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,013	10,26	-	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28					
ТК	Бефстроганов из курицы	80/30	9,2	17,07	7,17	176	0,04	0,73	0,03	1,14	32,82	82,83	17,16	1,14					
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	-	-	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56					
ТК	Кисель из концентрата	200	0,1	-	29,2	110,4	0,004	1,4	0,004	-	9,8	8,6	1,6	0,2					
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42					
ПР	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-					
	Итого		37,19	33,65	140,99	950,31	0,30775	12,495	0,073	7,355	213,18	420,48	181,47	6,75					

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. П.М. Могильного и В.А. Тутельяна, - М: ДеЛи, 2015.- 544 с.

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг										Минеральные вещества, мг									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15												
9-день (четверг)																										
ЗАВТРАК																										
ПР	Йогурт фруктовый	100	2,88	2,48	11,04	78	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,12	0,06	1,02	6	0,012	2,1	-	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36												
229	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай)	50/50	9,75	4,95	3,8	105	0,05	3,73	0,006	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85												
304	Рис отварной с маслом сливочным	150/10	3,73	12,62	36,76	275,7	0,03	-	-	0,39	3,77	63,95	16,34	0,55												
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28												
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42												
ПР	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-												
	Итого		24,61	21,83	122,48	776,28	0,132	5,86	0,006	3,47	76,5	276,48	87,25	2,46												

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. П.М. Могильного и В.А. Тутельяна, - М: Дели, 2015.- 544 с.

