



"Согласовано"
 Начальник территориального отдела Управления Федеральной службы
 по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека
 по Рязанской области в Шиловском районе
 _____ Н.Н.Чикина



Директор ШКОУ "Средняя общеобразовательная школа №1 Шиловского района"
 _____ И.О.

**Примерное 10-дневное меню
 на 2020-2021 учебный год**

№ реце- птур- ы	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория: с 7 до 11 лет					Возрастная категория: с 12 лет и старше				
		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич- еская ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<i>День: первый</i>											
Завтрак											
	Котлета куриная						80	13,89	9,71	12,93	228,8
	Макаронные изделия отварные с маслом						180/10	6,62	5,42	31,73	202,14
	Чай с лимоном						200/7	0,13	0,02	15,2	62
	Хлеб						38	3	0,038	18,4	89,06
	ИТОГО							23,64	15,188	78,26	582
Обед											
	Борщ с курицей	250	2,09	6,33	10,46	107,83	250	2,09	6,33	10,46	107,83
	Плов из курицы	210	37,2	45,33	41,05	747,09	210	37,2	45,33	41,05	747,09

"Согласовано"

Начальник территориального отдела Управления
Федеральной службы
по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека
по Рязанской области в Шиловском районе
_____ Н.Н.Чикина

«Утверждаю»

Директор МБОУ "Старокиструсская СШ"

_____ Кудюкин И.О.

Примерное 10-дневное меню на 2020-2021 учебный год
Сезон: осенне-зимний

№ реце птур ы	Прием пищи, наименование блюда	Возрастная категория: с 7 до 11 лет					Возрастная категория: с 12 лет и старше				
		Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У			Б	Ж	У	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
<i>День: первый</i>											
Завтрак											
	Котлета куриная						80	13,89	9,71	12,93	228,8
	Макаронные изделия отварные с маслом						180\10	6,62	5,42	31,73	202,14
	Чай с лимоном						200\7	0,13	0,02	15,2	62
	Хлеб						38	3	0,038	18,4	89,06
	ИТОГО							23,64	15,188	78,26	582
Обед											
	Борщ с курицей	250	2,09	6,33	10,46	107,83	250	2,09	6,33	10,46	107,83
	Плов из курицы	210	37,2	45,33	41,05	747,09	210	37,2	45,33	41,05	747,09

Чай с сахаром	200	0,07	0,01	13,31	61,62	200	0,07	0,01	15,71	61,62
Хлеб ржаной	40	2,21	0,40	12,83	124,00	60	3,32	0,60	19,24	124,00
ИТОГО		41,57	52,07	79,65	1040,54		42,68	52,27	86,46	1040,54
ИТОГО за день		41,57	52,07	79,65	1040,54		66,32	67,458	164,72	1622,54

Сборник технических нормативов - Сборник рецептур для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.; ДеЛи, 2015. – 544 с.

День: второй

Завтрак

Вермишель молочная с сахаром и сливочным маслом						250\10	7,19	6,51	23,55	181,50
Сок фруктовый						200	0	0	11	45
Сыр (порциями)						15	3,48	4,425		54
Хлеб пшеничный						38	3	0,38	18,4	89,06
ИТОГО							13,67	11,315	52,95	369,56

Обед

Суп из рыбных консервов	250	8,61	8,4	14,34	167,25	250	8,61	8,4	14,34	167,25
Картофель отварной с маслом сливочным	150\10	3,20	7,40	21,90	202,0	180\10	3,84	8,88	26,28	242,40
Тефтели	80	11,78	12,91	14,9	223,0	100	11,78	12,91	14,9	223,0
Компот	200	0,56	0,0	27,89	113,79	200	0,56	0,0	27,89	113,89
Хлеб ржаной	40	2,21	0,40	12,83	124,0	60	3,32	0,60	19,24	124,00
ИТОГО		26,36	29,11	91,86	829,79		28,11	30,79	102,65	870,54
ИТОГО за день		26,36	29,11	91,86	829,79		41,78	42,105	155,6	1240,1

Сборник технических нормативов - Сборник рецептур для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.; ДеЛи, 2015. – 544 с.

День: третий

Завтрак

Гуляш из курицы						80\30	11,704	31,009	3,179	339,9
Каша рассыпчатая гречневая						180\10	3,77	8,45	32,65	218,75
Чай с сахаром и лимоном						200\7	0,13	0,02	15,2	62
Хлеб						38	3	0,38	18,4	89,06
ИТОГО							18,604	39,859	69,429	709,71

Обед											
	Щи с курицей	250	2,09	6,33	10,46	107,83	250	2,09	6,33	10,46	107,83
	Макаронны отварные с маслом сливочным и сахаром	150\10	5,52	4,52	26,45	168,45	180\10	6,62	5,42	31,73	202,14
	Компот из сухофруктов	200	0,56	0,0	27,89	113,79	200	0,56	2,0	27,89	113,79
	Хлеб ржаной	40	2,21	0,40	12,83	124,00	60	3,32	0,60	19,24	124,00
	ИТОГО		10,38	11,25	77,63	514,07		12,59	14,35	89,32	547,76
	ИТОГО за день		10,38	11,25	77,63	514,07		31,194	54,21	158,75	1257,47

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

День: четвертый

Завтрак											
	Йогурт						200	0,8	0,3	2,86	18,0
	Макаронны отварные с сыром						180	9,62	8,62	34,01	245,34
	Чай с лимоном						200\7	0,13	0,02	15,2	62
	ИТОГО							10,750	8,94	52,07	325,34

Обед											
	Суп вермишелевый с курицей	250	8,0	0,75	16,0	104,0	250	8,0	0,75	16,0	104,0
	Рис отварной с маслом сливочным	150\10	6,6	5,7	37,88	229,5	180\10	7,92	6,86	45,45	275,4
	Рыба с овощами	80	6,12	0,81	2,54	42,0	100	7,65	1,01	3,18	52,5
	Чай с сахаром	200	0,04	0,00	15,10	61,80	200	0,04	0,00	15,10	61,8
	Хлеб ржаной	40	2,21	0,40	12,83	124,00	60	3,32	0,60	19,24	17,57
	ИТОГО		22,97	7,66	37,35	561,3		26,93	9,22	98,97	617,7
	ИТОГО за день							37,68	8,16	19,4	943,04

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

День: пятый

Завтрак											
	Итого:		22,97	7,66	84,35	561,3		26,93	9,22	98,97	
	Каша манная на молоке с сахаром и маслом сливочным						200\10	5,12	6,62	32,61	210,13
	Кисель						200	0,68	0,28	20,76	88,2

	Бутерброд с колбасой						40\30	24,1	45,60	82,90	701,20
	ИТОГО							29,9	52,5	136,27	999,53
Обед											
	Суп рисовый с курицей	250	2,09	6,33	10,46	07,83	250	2,09	6,33	10,46	107,83
	Макаронны отварные с маслом сливочным	150\10	5,52	4,52	26,45	168,45	180\10	6,62	5,42	31,73	202,14
	Колбаса вареная отварная	50	6,4	11,1	0,75	128,5	50	6,4	11,1	0,75	128,5
	Чай с сахаром	200	0,04	0,0	15,10	61,80	200	0,04	0,0	15,1	61,6
	Хлеб ржаной	40	2,21	0,40	12,83	124,0	60	3,32	0,60	19,24	124,0
	ИТОГО		16,26	22,35	65,59	590,58		18,47	23,45	77,28	624,07
	ИТОГО за день		16,26	22,35	65,59	590,58		48,37	75,95	213,55	1623,60
Сборник технических нормативов - Сборник рецептов для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.; ДеЛи, 2015. – 544 с.											
<i>День: шестой</i>											
Завтрак											
	Котлета рыбная						80	9,76	6,21	11,75	142,4
	Рис отварной						180\10	7,92	6,86	45,45	275,4
	Чай с лимоном						200,7	0,13	0,02	15,2	62
	Хлеб						38	3	0,38	18,4	89,06
	ИТОГО							20,81	13,47	90,8	568,86
Обед											
	Суп гороховый с курицей	250	5,49	5,28	16,33	134,75	250	5,49	5,28	16,3	134,75
	Гречка отварная с маслом сливочным	150\10	3,14	6,74	27,21	182,46	180\10	3,77	8,45	32,65	218,95
	Гуляш	80	12,44	9,24	12,56	183,0	100	15,55	11,55	15,7	228,75
	Чай	200	0,04	0,00	15,10	61,80	200	0,04	0,00	15,10	61,80
	Хлеб ржаной	40	2,21	0,40	12,83	124,00	60	3,32	0,60	19,24	124,00
	ИТОГО		23,32	21,66	84,03	686,01		28,17	25,88	99,02	768,25
	ИТОГО за день		44,77	30,53	120,63	998,04		57,46	38,0	143,43	1172,10
	Итого за день:		44,77	30,53	120,63	998,04		51,41	66,51	132,93	1286,46
Сборник технических нормативов - Сборник рецептов для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.; ДеЛи, 2015. – 544 с.											

День: седьмой

Завтрак											
Бефстроганов из феле куриного							80\30	9,2	17,7	7,17	176
Каша рассыпчатая гречневая							180\10	3,77	8,45	32,65	218,95
Кисель							200	0,68	0,28	20,76	88,2
Хлеб							38	3	0,38	18,4	89,06
ИТОГО								16,65	26,81	78,98	572,21
Обед											
Суп из рыбных консервов	250	8,61	8,4	14,34	167,25	250	8,61	8,4	14,34	167,25	
Рагу из овощей	200	15,38	19,59	18,20	308,58	200	15,38	19,59	18,20	308,58	
Котлета	80	10,7	11,7	5,7	176,8	80	10,7	11,7	5,7	176,8	
Чай с сахаром	200	0,07	0,01	15,31	61,62	200	0,07	0,01	15,71	61,62	
ИТОГО		10,77	39,4	53,55	714,25		34,76	39,7	53,95	714,25	
ИТОГО за день		10,77	39,4	53,55	714,25		51,41	66,51	132,93	1286,46	

Сборник технических нормативов - Сборник рецептур для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.; ДеЛи, 2015. – 544 с.

День: восьмой

Завтрак											
Фрукт свежий							100	0,4	0,4	9,8	47
Запеканка творожно-рисовая с сгущенкой							200\20	29,22	12,11	29,10	342,23
Кисель							200	0,68	0,28	20,76	88,2
ИТОГО								30,3	12,79	59,66	477,43
Обед											
Борщ с курицей	250	2,09	6,33	10,46	107,83	250	2,09	6,33	10,46	107,83	
Рис отварной с маслом сливочным	150/10	3,90	5,10	38,30	225,20	180/10	4,68	6,12	48,36	270,24	
Котлета	80	10,7	11,7	5,7	176,8	80	10,7	11,7	5,7	176,8	
Компот из сухофруктов	200	0,56	0,00	27,89	113,79	200	0,56	0,00	27,89	113,79	
Хлеб ржаной	40	2,21	0,40	12,83	124,00	60	3,32	0,60	19,24	124,00	
ИТОГО		19,46	23,53	95,18	747,62		21,35	24,75	111,65	792,66	
ИТОГО за день		19,46	23,53	95,18	747,62		51,65	37,54	124,44	1270,09	

День: девятый

Завтрак											
	Плов из курицы						50\125	14,83	9,16	31,27	267,17
	Какао с молоком						200	4,08	3,54	17,58	118,6
	Хлеб						38	3	0,38	18,4	89,06
	ИТОГО							21,91	13,08	67,25	474,83
Обед											
	Суп картофельный с курицей	250	1,58	2,19	12,66	72,60	250	1,9	2,74	14,58	90,75
	Макаронные отварные с маслом сливочным	250	2,09	6,33	10,46	107,83	250	2,09	6,33	10,46	107,83
	Гуляш	80	12,44	9,24	12,56	183,0	100	15,55	11,55	15,70	228,75
	Чай с сахаром	200	0,07	0,01	15,31	61,62	200	0,07	0,01	15,71	61,62
	Хлеб ржаной	40	2,21	0,40	12,83	124,00	60	3,32	0,60	19,24	124,00
	ИТОГО		18,39	18,7	62,82	549,05		22,93	21,23	75,69	612,95
	ИТОГО за день		18,39	18,7	62,82	549,05		44,04	34,31	142,94	1087,78

День: десятый

Завтрак											
	Сосиска отварная						80	13,88	18,07	2,67	228
	Макаронные изделия отварные						180\10	6,62	5,42	31,73	202,4
	Чай с лимоном						200\7	0,13	0,02	15,2	62
	Хлеб						38	3	0,38	18,4	89,06
	ИТОГО							23,63	23,89	68	581,46
Обед											
	Щи с курицей	250	2,09	6,33	10,46	107,83	250	2,09	6,33	10,46	107,83
	Гречка отварная с маслом сливочным	150\10	3,14	6,74	27,21	182,46	180\10	3,77	8,45	32,65	218,95
	Винегрет овощной	50	1,26	10,14	8,32	129,26	50	1,26	10,14	8,32	129,26
	Кисель	200	0,16	0,00	14,99	60,64	200	0,16	0,00	14,99	60,64

Хлеб ржаной	40	2,21	0,40	12,83	124,00	60	3,32	0,60	19,24	124,00
ИТОГО		8,86	12,18	64,0	462,84		11,61	14,2	78,98	519,63
ИТОГО за день		8,86	12,18	64,0	462,84		35,24	38,09	146,98	110,09
Сборник технических нормативов - Сборник рецептов для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.; ДеЛи, 2015. – 544 с.										