

«Согласовано»

Начальник территориального отдела Управления Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека по Рязанской области в Пильновском районе

Н.Н.Чикина

« 07 » 11 2020 г.



«Утверждаю»

Директор МБОУ «Старокиструсская СШ»
Пасского района Рязанской области

И.О.Кудюкин.

07 ноября 2020 г.



**Примерное десятидневное цикличное меню для организации питания учащихся в школе с 7 до 11 лет
в МБОУ «Старокиструсская СШ»
Сезон: осеннее-зимний**

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	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
294	Котлета куриная	80	13,89	9,71	12,93	228,8	0,16	0,72	0,083	54,83	50,22	67	17,76	2,92
ТК	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/10	5,6	11,77	26,57	234,45	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		27,3	22,98	116,6	804,33	0,29	13,55	0,083	64,55	56,54	152,71	62,86	7,01
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.														
2-й день вторник														
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)	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,013	10,26	-	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28
ПР	Вермишель молочная с сахаром	100	0,4	0,4	9,8	47	-	-	-	-	-	-	-	-
15	Сыр(порциями)	15	3,48	4,425	-	54	0,00075	0,105	0,039	0,075	132	75	5,25	0,15
ПР	Сок фруктовый	200	0	0	11	45	0,012	100	-	0,76	21,34	3,44	-	0,634
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		12,41	8,255	86,58	461,32	0,09	120,36	0,039	6,6	193,08	139,56	35,88	3,684
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.														

3-й день среда														
Завтрак														
ПР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
ТК	Гуляш из курицы	80/30	11,704	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
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
	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого		28,174	38,599	118,90	924,73	0,588	13,842		4,18	75,78	393,93	184,4	9,971
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.														
4-й день четверг														
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
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	-	-	0,04	0,11	2,4	3	-	0,02
15	Сыр	15	3,48	4,425	-	54	0,00075	0,105	0,039	0,075	132	75	5,25	0,15
ТК	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		20,09	19,90	107,19	673,73	0,137	13,43	0,08	2,08	170,62	168,31	53,35	2,6
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.														
5-й день пятница														
Завтрак														
71	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
ПР	Каша манная на молоке	100	0,4	0,4	9,8	47	-	-	-	-	-	-	-	-
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	-	-	0,04	0,11	2,4	3	-	0,02
ТК	Кисель концентрата	200	0,68	0,28	20,76	88,2	0,012	100	-	0,76	21,34	3,44	3,44	0,634
71	Колбаса (порциями)	30	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
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		9,3	9,81	102,39	527,28	0,112	120	0,04	1,77	64,5	61,58	34,02	5,474
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.														
6-й день понедельник														
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
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	-	-	0,04	0,11	2,4	3	-	0,02
ТК	Котлета рыбная	80	9,76	6,21	11,75	142,4	0,048	0,27	0,04	4	34,78	130,96	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	129,10	803,38	0,149	13,6	0,08	5,32	69,91	248,05	73,93	3,02

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.

7-й день вторник

Завтрак

71	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	0,00075	0,105	0,039	0,075	132	75	5,25	0,15
ТК	Бефстроганов из филе куриного	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
ПР	Кисель концентрата	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	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого		29,7	29,345	128,47	841	0,332	110,83	0,069	3,285	225,74	409,34	183,26	9,904

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.

8-й день среда

Завтрак

71	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
	Запеканка творожно-рисовая	150	6,75	13,2	41,10	300,45	0,04	0,1	0,08	0,9	40,4	83,3	18,2	0,6
ТК	Сгущенное молоко	20	1,44	7,07	7,17	176	0,04	0,73	0,03	1,14	32,82	82,83	17,16	1,14
ТК	Кисель концентрата	200	0,68	0,28	20,76	88,2	0,012	100	-	0,76	21,34	3,44	3,44	0,634
	Итого		9,27	20,95	78,83	611,65	0,122	110,83	0,19	3	110,56	180,57	47,8	4,574

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.

9-й день четверг

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	31,27	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	0,0244	-	152,2	124,56	21,34	0,478
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	21,91	11,9	736,85	0,228	18,958	0,081	,3	233,71	339,5	98,5	52,08

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.

10-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
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	Сосиски отварные	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 для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.; ДеЛи, 2015. – 544 с.														