

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Чапаевская средняя общеобразовательная школа»
муниципального образования – Михайловский муниципальный
район Рязанской области

391730, Рязанская область, Михайловский район, с. Грязное, ул. Школьная, дом 2А

Адрес сайта: moi.chapaevsk-sosh@ryazangov.ru

ИНН 6208007045 ОГРН 1026200597356

Электронная почта: moi.chapaevsk-sosh@ryazangov.ru

«Утверждаю»

Приказ № 74/мд от 28.08 2023 г.

директор  Демидова М.А.

Примерное десятидневное циклическое меню для организации питания учащихся в МОУ «Чапаевская СОШ» на I полугодие 2023-2024 учебного года.

ГОРЯЧИЕ ОБЕДЫ

	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции Г.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг) Минеральные вещества (мг)									№ рецептуры
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	P		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	9	12	13	14	15			
День 1	Обед															
	Суп гороховый с курицей	300	7,9	4,3	31,5	165,75	0,076	10,65	0,187	0,14	15,04	18,56	0,038	53,8	Стр 77 №63	
	Бефстроганов из филе куриного	80	15,0	10,0	32,0	300,34	0,13		0,034	0,52	41,2	48,1	2,11	154,2	Стр 108 №92	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	15,0	10,0	32,0	300,34	0,13	6,2	0,034	0,52	41,2	48,1	2,11	154,23	Стр 45 №173	
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100,0	-	0,76	21,34	3,44	0,63	3,44	СТР 176 №302	
	Хлеб пшеничный	50	1,5	0,19		44,53	0,02			0,25	4,38	6,29	0,21	16,57	пр	
	Хлеб ржаной	38	4,34		33,7	143,02				21	87	19	2		пр	
	Итого за день		27,12	23	122,66	805,44	0,284	125,7	0,221	4,13	104,82	99,19	6,048	265,21		

День 2	Обед														
	Суп лапша с курицей	300	3,68	6,34	9,54	114,75	0,84	10,84	-	2,84	35,92	22,84	1,12	62,87	Стр 80 №66
	Плов с говядиной	130/50	20,49	11,16	2,57	212,75	0,31	39,21	-	4	24,92	22,73	21,42	46,4	Стр 153 №131
	Компот из сухофруктов	200	3,68	6,34	9,54	114,75	0,84	10,84		2,84	35,92	22,84	1,12	62,87	Стр 168 №294
	Хлеб пшеничный	50	1,5	0,19	9,2	44,54	0,02	-	-	0,25	4,38	6,30	0,22	16,57	пр
	Хлеб ржаной	38	4,34	0,7	33,7	143,02	0,8	-	-	21	87	19	2	-	пр
	того за день		36,12	28,31		941,15	2,254	69,05	23, п	129,45	207,76	146,5	29,83	232,15	
День 3	обед														
	Щи с курицей	300	1,86	5,12	8,13		0,09	5,92		2,62	50,12	22,38	0,94	50,00	Стр 66 №53
	Котлета рубленая куриная	80	10,83	9,76	8,09	199	0,14			2,25	13,44	16,04		104,3	Стр 151 №129
	Каша пшенная со слив маслом	150	2,53	11,70	12,29	202,86	0,09	17,87	0,07	2,87	53,09	23,23	0,86	64,29	Стр 48 №176
	Кофейный напиток с молоком	200	2,9	2,8	14,9	94	0,03	0,12	0,52	105,86		12,18	0,11		Стр 161 №287
	Хлеб пшеничный	50	1,5	0,19	9,2	44,54	0,02	-	-	0,25	4,38	6,30	0,22	16,57	пр
	Хлеб ржаной	38	4,34	0,7	33,7	143,02	0,8	-	-	21	87	19	2	-	пр
	того за день		25,02	30,79	98,39	835,46	1,236	44,63	10,59	151,27	227,43	120,13	8,57	250,77	

День 4	Обед														
	Суп картофельный с курицей	300	1,86	5,12	8,13		0,09	[5,92		2,62	50,12	22,38	0,94	50,00	Стр 72 №58
	Рис отварной со слив.маслом	150	2,53	11,70	1 2,29	202,86	0,09	17,87	0,07	2,87	53,09	23,23	0,86	64,29	Стр 49 №177
	Гуляш из говядины	80	80	15,0	10,0	32,0	300,34	0,13		0,034	0,52	41,2	48,1	2,11	Стр 112 №96
	КИСЕЛЬ	200	2,9	2,8	14,9	94	0,03	0,12	0,52	105,86		12,18	0,11		Стр 180 №306
	Хлеб пшеничный	50	1,5	0,19	9,2	44,54	0,02	-	-	0,25	4,38	6,30	0,22	16,57	пр
	Хлеб ржаной	38	4,34	0,7	33,7	143,02	0,8	-	-	21	87	19	2	-	пр
	итого за день		36,12	28,31		941,15	2,254	69,05	23, п	129,45	207,76	146,5	29,83	232,15	
День 5	обед														
	Борщ с курицей	300	3,68	6,34	9,54	114,75	0,84	10,84	-	2,84	35,92	22,84	1,12	62,87	Стр 69 №56
	Макароны отварные с сыром	180/15	2,53	11,70	1 2,29	202,86	0,09	17,87	0,07	2,87	53,09	23,23	0,86	64,29	Стр 86 №214
	Кофейный напиток с молоком	200	2,9	2,8	14,9	94	0,03	0,12	0,52	105,86		12,18	0,11		Стр161 №287
	Хлеб пшеничный	50	1,5	0,19	9,2	44,54	0,02	-	-	0,25	4,38	6,30	0,22	16,57	пр
	Хлеб ржаной	38	4,34	0,7	33,7	143,02	0,8	-	-	21	87	19	2	-	пр
	итого за день		36,12	28,31		941,15	2,254	69,05	23, п	129,45	207,76	146,5	29,83	232,15	Стр 163 №299

День 6	обед														
	Суп гороховый с консервами говядина	300	3,68	6,34	9,54	114,75	0,84	10,84	-	2,84	35,92	22,84	1,12	62,87	Стр 77 №63
	Плов с говядиной	175	2,53	11,70	1 2,29	202,86	0,09	17,87	0,07	2,87	53,09	23,23	0,86	64,29	Стр 129 №112
	Какао с молоком	200	2,9	2,8	14,9	94	0,03	0,12	0,52	105,86		12,18	0,11		Стр 163 №299
	Хлеб пшеничный	50	1,5	0,19	9,2	44,54	0,02	-	-	0,25	4,38	6,30	0,22	16,57	пр
	Хлеб ржаной	38	4,34	0,7	33,7	143,02	0,8	-	-	21	87	19	2	-	пр
	итого за день		36,12	28,31		941,15	2,254	69,05	23, п	129,45	207,76	146,5	29,83	232,15	
День 7	обед														
	Борщ с курицей	300	3,68	6,34	9,54	114,75	0,84	10,84	-	2,84	35,92	22,84	1,12	62,87	Стр 69 №57
	Макароны отварные со слив маслом	180	2,53	11,70	1 2,29	202,86	0,09	17,87	0,07	2,87	53,09	23,23	0,86	64,29	Стр 84 №212
	Котлета рыбная (минтай)	80	75,3	80	15,0	10,0	32,0	300,34	0,13		0,034	0,52	41,2	48,1	Стр 98 №83
	ЧАЙ СЛАДКИЙ	200	2,9	2,8	14,9	94	0,03	0,12	0,52	105,86		12,18	0,11		Стр 186 ттк
	Хлеб пшеничный	50	1,5	0,19	9,2	44,54	0,02	-	-	0,25	4,38	6,30	0,22	16,57	пр
	Хлеб ржаной	38	4,34	0,7	33,7	143,02	0,8	-	-	21	87	19	2	-	пр
	итого за день		36,12	28,31		941,15	2,254	69,05	23, п	129,45	207,76	146,5	29,83	232,15	

День 8	обед														
	Суп пшеничный с рыбными консервами	300	3,68	6,34	9,54	114,75	0,84	10,84	-	2,84	35,92	22,84	1,12	62,87	Стр 85 №71
	Каша пшеничная со слив маслом	150	2,53	11,70	1 2,29	202,86	0,09	17,87	0,07	2,87	53,09	23,23	0,86	64,29	Стр 48 №176
	гуляш из КУРИЦЫ	80	75,2	80	15,0	10,0	32,0	300,34	0,13		0,034	0,52	41,2	48,1	-
	Чай сладкий	200	2,9	2,8	14,9	94	0,03	0,12	0,52	105,86		12,18	0,11		692
	Хлеб пшеничный	50	1,5	0,19	9,2	44,54	0,02	-	-	0,25	4,38	6,30	0,22	16,57	пр
	Хлеб ржаной	38	4,34	0,7	33,7	143,02	0,8	-	-	21	87	19	2	-	пр
	итого за день		36,12	28,31		941,15	2,254	69,05	23, п	129,45	207,76	146,5	29,83	232,15	
День 9	обед														
	Рассольник ленинградский с курицей	300	3,68	6,34	9,54	114,75	0,84	10,84	-	2,84	35,92	22,84	1,12	62,87	Стр 67 № 54
	Пюре картофельное	180	2,53	11,70	1 2,29	202,86	0,09	17,87	0,07	2,87	53,09	23,23	0,86	64,29	Стр 8 №138
	Тефтели рыбные	80	78,32	15,0	10,0	32,0	300,34	0,13		0,034	0,52	41,2	48,1	2,11	Стр 102 №87
	Напиток из шиповника	200	2,9	2,8	14,9	94	0,03	0,12	0,52	105,86		12,18	0,11		Стр 176 №302
	Хлеб пшеничный	50	1,5	0,19	9,2	44,54	0,02	-	-	0,25	4,38	6,30	0,22	16,57	пр
	Хлеб ржаной	38	4,34	0,7	33,7	143,02	0,8	-	-	21	87	19	2	-	пр

	итого за день		36,12	28,31		941,15	2,254	69,05	23, п	129,45	207,76	146,5	29,83	232,15	
День 10	обед														
	Суп овощной с курицей	300	3,68	6,34	9,54	114,75	0,84	10,84	-	2,84	35,92	22,84	1,12	62,87	Стр 81 №67
	КАША ПЕРЛОВАЯ	150	2,53	11,70	1 2,29	202,86	0,09	17,87	0,07	2,87	53,09	23,23	0,86	64,29	Стр 46 №174
	Гуляш из ПЕЧЕНИ	80	58	15,0	10,0	32,0	300,34	0,13		0,034	0,52	41,2	48,1	2,11	Стр 111 №95
	кисель	200	2,9	2,8	14,9	94	0,03	0,12	0,52	105,86		12,18	0,11		Стр180 №306
	Хлеб пшеничный	50	1,5	0,19	9,2	44,54	0,02	-	-	0,25	4,38	6,30	0,22	16,57	пр
	Хлеб ржаной	38	4,34	0,7	33,7	143,02	0,8	-	-	21	87	19	2	-	пр
	итого за день		36,12	28,31		941,15	2,254	69,05	23, п	129,45	207,76	146,5	29,83	232,15	

Меню разработано на основе

Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией П.М. Могильного и В.А.Тутельяна. 2015 г.