

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.chapoevsk-sosh@ryazan.gov.ru](mailto:moi.chapoevsk-sosh@ryazan.gov.ru)

ИНН 6208007045 ОГРН 1026200597356

Электронная почта: [moi.chapoevsk-sosh@ryazan.gov.ru](mailto:moi.chapoevsk-sosh@ryazan.gov.ru)

«Утверждаю»

Приказ № 77.1 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.

# общеежитие

День	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции Г.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг) Минеральные вещества (мг)								СТР/№рецептуры
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	P	
	2	з	4	5	6	7	8	9	9	12	13	14	15		
<b>полдник</b>															
	Чай с лимоном	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100,0	-	0,76	21,34	3,44	0,63	3,44	157/283
	Кондитерское изделие	50	1.5	0,19		44,53	0.02			0,25	4,38	6,29	0,21	16,57	пр
<b>ужин</b>															
	Каша рисовая	150	4,7	11,7	13,5	165,75	0,076	10,65	0,187	0,14	15,04	18,56	0,038	53,8	49/177
	Рыба припущенная (минтай)	70	15,0	10,0	32,0	300,34	0,13		0,034	0,52	41,2	48,1	2,11	154,2	94/79
	Чай сладкий	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100,0	-	0,76	21,34	3,44	0,63	3,44	157/283
	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
<b>2 ужин</b>															
	Кефир снежок	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100,0	-	0,76	21,34	3,44	0,63	3,44		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	
<b>День 2 завтрак</b>															
	Чай сладкий	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100,0	-	0,76	21,34	3,44	0,63	3,44	157/283
	Сыр российский порционный	15	1,86	5,12	8,13		0,09	[5,92		2,62	50,12	22,38	0,94	50,00	пр
	Хлеб пшеничный	50	1.5	0,19		44,53	0.02			0,25	4,38	6,29	0,21	16,57	пр
<b>полдник</b>															
	Напиток из шиповника	200	0,8	0,28	20,76	88,20	0,01	100,0	-	0,76	21,34	3,44	0,63	3,44	176/302
	Кондитерское изделие	50													пр
<b>ужин</b>															
	Котлета рыбная минтай	80/30	20,49	11,16	2,57	212,75	0,31	39,21	-	4	24,92	22,73	21,42	46,4	98/83
	Каша шпенная	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	-	-	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56	48/176
	Чай сладкий	200	3.68	6,34	9,54	114,75	0,84	10,84		2,84	35,92	22,84	1, 12	62,87	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
<b>2 ужин</b>															
	Фрукт свежий	100	68,3	1,2	0,4	14,4	0,84	10,84		2,84	35,92	22,84	1, 12	62,87	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	
<b>День 3 завтрак</b>															
3	Кисель концентрата	200	3,68	6,34	9,54	114,75	0,84	10,84		2,84	35,92	22,84	1, 12	62,87	180/306
	Бутерброд со слив.маслом	50	1,5	0,19	9,2	44,54	0,02	-	-	0,25	4,38	6,30	0,22	16,57	142/286
<b>полдник</b>															
	Чай с лимоном	200	3,68	6,34	9,54	114,75	0,84	10,84		2,84	35,92	22,84	1, 12	62,87	
	Бутерброд с сыром	50/15	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	-	-	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56	143/275
<b>ужин</b>															
	Каша гречневая рассыпчатая	210	1,86	5,12	8,13		0,09	5,92		2,62	50,12	22,38	0,94	50,00	45/173
	Гуляш из печени	75	10,83	9,76	8,09	199	0,14			2,25	13,44	16,04		104,3	111/95
	Чай сладкий	200	2,9	2,8	14,9	94	0,03	0,12	0,52	105,86		12,18	0,11		157/283
	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
<b>2 ужин</b>															
	Фрукт свежий	100	2,3	1,3	-	5,6	12,2	13	6,1	8,5	11,6	2,3	5,6	3,6	пр

	итого за день		25 02	30,79	98.39	835,46	1,236	44,63	10,59	15127	227,43	120,13	8,57	250,77	
<b>Завтрак</b>															
День 4															
	Напиток из шиповника	200	2,9	2,8	14,9	94	0,03	0,12	0,52	105,86		12,18	0,11		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
<b>полдник</b>															
	Какао с молоком	200	2,9	2,8	14,9	94	0,03	0,12	0,52	105,86		12,18	0,11		163/299
	Кондитерское изделие	50	6,34	0,7	33,7	143,02	0,8	-	-	21	87	19	2	-	пр
<b>ужин</b>															
	Каша пшенная со слив маслом	210	1,86	5,12	8,13		0,09	15,92		2,62	50,12	22,38	0,94	50,00	48/176
	Курица отварная	80	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	147/125
	Чай сладкий	200	2,9	2,8	14,9	94	0,03	0,12	0,52	105,86		12,18	0,11		195/177
	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
<b>2 ужин</b>															
	Кефир снежок	150	114	5,7	6,3	7,8	235	28	0,2	0,06	0,33	1,37	25,6	5,61	154/280
	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	<b>завтрак</b>														
	Компот из сухофруктов	200	2,9	2,8	14,9	94	0,03	0,12	0,52	105,86		12,18	0,11		138/129
	Хлеб пшеничный	50	1,5	0,19	9,2	44,54	0,02	-	-	0,25	4,38	6,30	0,22	16,57	пр
6 день <b>Полдник</b>															
	Кефир снежок	150	1,5	0,19	9,2	44,54	0,02	-	-	0,25	4,38	6,30	0,22	16,57	125/63
	Кондитерское изделие	50	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	пр
<b>ужин</b>															
	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	189/69
	Котлета рыбная минтай	80	36,5	52,5	8,3	12,3	16,425	12,3	-	12,251	522,55	226,2	124,3		98/83
	кисель	200	2,9	2,8	14,9	94	0,03	0,12	0,52	105,86		12,18	0,11		176/95
	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
<b>2 ужин</b>															
	Фрукт свежий	100	1,5	0,19	9,2	44,54	0,02	-	-	0,25	4,38	6,30	0,22	16,57	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	<b>Завтрак</b>														
	Чай сладкий	200	2,9	2,8	14,9	94	0,03	0,12	0,52	105,86		12,18	0,11		185/65
	Хлеб пшеничный	50	1,5	0,19	9,2	44,54	0,02	-	-	0,25	4,38	6,30	0,22	16,57	пр
	<b>Полдник</b>														
	Кефир снежок	150	5,7	6,3	7,8	114	235,2	27,44	0,2	0,06	0,33	1,37	225	236	154/280
	Хлеб пшеничный	50	1,5	0,19	9,2	44,54	0,02	-	-	0,25	4,38	6,30	0,22	16,57	
	<b>ужин</b>														
	Плов из курицы	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	160/ТТК
	Чай сладкий	200	2,9	2,8	14,9	94	0,03	0,12	0,52	105,86		12,18	0,11		185/65
	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	40	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	
	<b>2 ужин</b>														
	Фрукт свежий	100	2,9	2,8	14,9	94	0,03	0,12	0,52	105,86		12,18	0,11		пр
	<b>День 8 завтрак</b>														
	Чай сладкий	200	2,9	2,8	14,9	94	0,03	0,12	0,52	105,86		12,18	0,11		185/65



	Кофейный напиток с молоком	200	23,3	23,2	5,3	16,3	25,	12,3	14	25	12	2	132	12,3	15/62
	Хлеб пшеничный	50	1,5	0,19	9,2	44,54	0,02	-	-	0,25	4,38	6,30	0,22	16,57	пр
<b>ужин</b>															
	Рис отварной	150	75,2	80	15,0	10,0	32,0	300,34	0,13		0,034	0,52	41,2	48,1	49/177
	Гуляш из печени	80	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	
	Чай сладкий	200	2,9	2,8	14,9	94	0,03	0,12	0,52	105,86		12,18	0,11		195/85
	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	40	4,34	0,7	33,7	143,02	0,8	-	-	21	87	19	2	-	пр
<b>2 ужин</b>															
	Кефир снежок	150	80	4,5	15,0	10,0	32,0	300,34	0,13	1,6	0,034	0,52	41,2	48,1	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	
<b>День 10 завтрак</b>															
	какао напиток с молоком	200	2,9	2,8	14,9	94	0,03	0,12	0,52	105,86		12,18	0,11		692/152
	Бутерброд с сыром	50	1,5	0,19	9,2	44,54	0,02	-	-	0,25	4,38	6,30	0,22	16,57	65/85
	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 рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией  
П.М. Могильного и В.А.Тутельяна. 2015 г.