

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

ИНН 6208007045 ОГРН 1026200597356

Электронная почта: 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

	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции Г.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)								СТР/№рецептуры
			Б	Ж	У		Минеральные вещества (мг)								
День	2	з	4	5	6	7	В1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р	
полдник															
	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
ужин															
	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
2 ужин															
	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	
День 2 завтрак															
	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
полдник															
	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
ужин															
	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
2 ужин															
	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	
День 3 завтрак															
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
полдник															
	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
ужин															
	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
2 ужин															
	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	
День	Завтрак														
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
	полдник														
	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
	ужин														
	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
	2 ужин														
	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	завтрак														
	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 Полдник															
	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
ужин															
	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
2 ужин															
	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	Завтрак														
	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
	Полдник														
	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	
	ужин														
	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	
	2 ужин														
	Фрукт свежий	100	2,9	2,8	14,9	94	0,03	0,12	0,52	105,86		12,18	0,11		пр
	День 8 завтрак														
	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
ужин															
	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
2 ужин															
	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	
День 10 завтрак															
	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.