

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: mou.chapaevsk-sosh@ryazan.gov.ru

ИНН 6208007045 ОГРН 1026200597356

Электронная почта: mou.chapaevsk-sosh@ryazan.gov.ru

«Утверждаю»

Приказ № 77-01 от 28.08 2023 г.

директор  Демидова М.А.

Примерное десятидневное цикличное меню для организации питания учащихся в МОУ
«Чапаевская СОШ» на I полугодие 2023-2024 учебного года. С 12 до 18 лет.

Завтраки

1	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции Г.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)									Стр/№рецептуры
			Минеральные вещества (мг)													
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	P		
2	3	4	5	6	7	8	9	9	12	13	14	15				
День 1	завтрак															
	Отварные макароны со слив маслом	180/5	4,7	11,7	13,5	165,75	0,076	10,65	0,187	0,14	15,04	18,56	0,038	53,8	84/212	
	Куриная голень с овощами	130/50	15,0	10,0	32,0	300,34	0,13		0,034	0,52	41,2	48,1	2,11	154,2	147/125	
	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	
	Кондитерское изделие	50														
	Хлеб пшеничный	50	1,5	0,19		44,53	0,02			0,25	4,38	6,29	0,21	16,57	пр	
	Хлеб ржаной	40	4,34		33,7	143,02				21	87	19	2		пр	
	Итого за день	705	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														
	Овощи свежие	100	3,68	6,34	9,54	114,75	0,84	10,84	-	2,84	35,92	22,84	1,12	62,87	Тк 99
	Гуляш из курицы	80/30	20,49	11,16	2,57	212,75	0,31	39,21	-	4	24,92	22,73	21,42	46,4	111/95
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	-	-	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56	45/173
	Кофейный напиток с молоком	200	3,68	6,34	9,54	114,75	0,84	10,84		2,84	35,92	22,84	1,12	62,87	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	40	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	завтрак														
	Салат морковный	60	1,86	5,12	8,13		0,09	[5,92		2,62	50,12	22,38	0,94	50,00	22/17
	Котлета из говядины	75	10,83	9,76	8,09	199	0,14			2 25	13,44	16,04		104,3	114/98
	Каша рисовая отварная	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	49/177
	Напиток из сухофруктов	200	2,9	2,8	14,9	94	0,03	0,12	0,52	105,86		12,18	0,11		167/293
	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

	того 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 4	Завтрак														
	Овощи свежие	100	1,86	5,12	8,13		0,09	[5,92		2,62	50,12	22,38	0,94	50,00	пр
	Каша пшенная	150	2,9	8,5	16,6	155	0,09	17,87	0,07	2,87	53,09	23,23	0,86	64,29	48/176
	Гуляш из гов.консервов	80													111/95
	Чай сладкий	200	2,9	2,8	14,9	94	0,03	0,12	0,52	105,86		12,18	0,11		157/83
	Бутерброд с сыром	50/15	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	
День 5	завтрак														
	Кондитерское изделие	65	3,68	6,34	9,54	114,75	0,84	10,84	-	2,84	35,92	22,84	1,12	62,87	пр
	Сосиски отварные	80	37,13	17,44	1,21	0,07	55	12,3	52,3	17,3	2,	78	15	654	142/124
	Пюре картофельное	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	8/138
	Кефир снежок	100	5,7	6,3	7,8	114	0,03	0,12	0,52	105,86		12,18	0,11		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	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	
День 6	Завтрак														
	Сыр российский порциями	15	3,68	6,34	9,54	114,75	0,84	10,84			-	2,84	1,12	62,87	8/3
	Макаронные изделия отварные	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	84/212
	Кондитерское изделие	50	3,68	6,34	9,54	114,75	0,84	10,84			-	2,84	1,12	62,87	
	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	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	
День 7	Завтрак														
	Свежий фрукт	75	3,68	6,34	9,54	114,75	0,84	10,84	-	2,84	35,92	22,84	1,12	62,87	пр
	Каша рисовая 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	49/177
	Бефстроганов из филе куриного	80	75,3	80	15,0	10,0	32,0	300,34	0,13		0,034	0,52	41,2	48,1	108/92
	Кисель концентрата	200	2,9	2,8	14,9	94	0,03	0,12	0,52	105,86		12,18	0,11		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	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	
День 8	обед														
	Кондитерское изделие	15	3,68	6,34	9,54	114,75	0,84	10,84	-	2,84	35,92	22,84	1,12	62,87	пр
	Каша «забава» (перловка, рис)	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	62/190
	Гуляш из печени	80	23,3	23,2	5,3	16,3	25,	12,3	14	25	12	2	132	12,3	111/95
	Какао с молоком	200	8,6	6,09	38,64	243,75	32,0	300,34	0,13		0,034	0,52	41,2	48,1	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	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	
День 9	завтрак														
	Рагу овощное с говядиной	80	3,68	6,34	9,54	114,75	0,84	10,84	-	2,84	35,92	22,84	1,12	62,87	21/151
	Фрукт свежий	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	Тк 176
	Напиток из шиповника	75	78,32	15,0	10,0	32,0	300,34	0,13		0,034	0,52	41,2	48,1	2,л	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	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	
День 10	завтрак														
	Плов куриный	150/50	3,68	6,34	9,54	114,75	0,84	10,84	-	2,84	35,92	22,84	1,12	62,87	160/ттк
	Овощи свежие	100	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
	Чай с лимоном	200	2,9	2,8	14,9	94	0,03	0,12	0,52	105,86		12,18	0,11		159/285
	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	

Меню разработано на основе

Сборника технологических карт, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания часть 1,2.

Под редакцией ООО Фирма «Партнер»

Уфа 2016