

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: chapaevskaya.gosuslugi.ru

ИНН 6208007045 ОГРН 1026200597356

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

«Утверждаю»

Приказ № 5 от 20.08.2024 г.

директор Демидова М.А.



Примерное десятидневное цикличное меню для организации питания учащихся в МОУ
«Чапаевская СОШ» на I полугодие 2024-2025 учебного года. С 7 до 11 лет.

Завтраки

l	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции Г.	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая Ценность (ккал)	Витамины (мг)									Стр./№рецептуры
			Минеральные вещества (мг)													
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р		
2	3	4	5	6	7	8	9	9	12	13	14	15				
День 1	завтрак															
	Отварные макароны со слив маслом	185	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 стр 212	
	Куриное бедро	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 стр 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 стр283	
	Сыр Российский	15	1,5	0,19	9,2	44,54	0,02	-	-	0,25	4,38	6,30	0,22	16,57	пр	
	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		

	завтрак														
	Фрукт свежий	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
	Котлеты из свинины	75	20,49	11,16	2,57	212,75	0,31	39,21	-	4	24,92	22,73	21,42	46,4	№98 стр 114
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	-	-	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56	№ 173 стр 45
	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	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	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	стр22 №17
	Бефстроганов из филе куриного	75	10,83	9,76	8,09	199	0,14			2 25	13,44	16,04		104,3	№92 стр 108
	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 стр177
	Напиток из сухофруктов	200	2,9	2,8	14,9	94	0,03	0,12	0,52	105,86		12,18	0,11		стр168 №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	40	4,34	0,7	33,7	143,02	0,8	-	-	21	87	19	2	-	пр
итого 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	Завтрак														
	Картофель тушеный со свининой	150/30	2,9	8,5	16,6	155	0,09	17,87	0,07	2,87	53,09	23,23	0,86	64,29	№139 Стр 9
	Компот фруктовый	200	2,9	2,8	14,9	94	0,03	0,12	0,52	105,86	12,18	0,11		стр157 №83	
	Бутерброд со слив.маслом	50/10	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														
	Овощи свежие	80	3,68	6,34	9,54	114,75	0,84	10,84	-	2,84	35,92	22,84	1,12	62,87	пр
	Солянка с курицей	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	№140 стр 10
	Какао с молоком	200	5,7	6,3	7,8	114	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	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	

Завтрак															
Фрукты свежие	100	3,68	6,34	9,54	114,75	0,84	10,84								
Каша гречневая, рассыпчатая	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	8/3
Гуляш из печени	50	3,68	6,34	9,54	114,75	0,84	10,84								№173 стр 45
Кефир снежок	200	2,9	2,8	14,9	94	0,03	0,12	0,52		-		2,84	1,12	62,87	№ 95 стр 111
Хлеб пшеничный	50	1,5	0,19	9,2	44,54	0,02	-	-	105,86			12,18	0,11		Стр 154 №280
Хлеб ржаной	40	4,34	0,7	33,7	143,02	0,8	-	-	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	21	87	19	2	-	пр	
129,45 207,76 146,5 29,83 232,15															

День 7															
Завтрак															
Кондитерское изделие	75	3,68	6,34	9,54	114,75	0,84	10,84	-	2,84						
Пюре картофельное	180	2,53	11,70	1 2,29	202,86	0,09	17,87	0,07	2,87	35,92	22,84	1,12	62,87	пр	
Котлета куриная	75	75,3	80	15,0	10,0	32,0	300,34	0,13		53,09	23,23	0,86	64,29	№138 стр 8	
Кисель концентрата	200	2,9	2,8	14,9	94	0,03	0,12	0,52		0,034	0,52	41,2	48,1	№128 стр150	
Хлеб пшеничный	50	1,5	0,19	9,2	44,54	0,02	-	-	105,86		12,18	0,11		стр180 №306	
Хлеб ржаной	40	4,34	0,7	33,7	143,02	0,8	-	-	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	21	87	19	2	-	пр	
129,45 207,76 146,5 29,83 232,15															

завтрак															
Винегрет	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 «забава» (гречка, 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	№190 стр 62	
Рыба припущенная	75	23,3	23,2	5,3	16,3	25,	12,3	14	25	12	2	132	12,3	№79 стр 94	
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	стр163 №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														
	Каша рисовая с гуляшом куриным	80	3,68	6,34	9,54	114,75	0,84	10,84	-	2,84	35,92	22,84	1,12	62,87	№178 стр 9
	Фрукт свежий	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	Тк 176
	Чай сладкий	200	78,32	15,0	10,0	32,0	300,34	0,13		0,034	0,52	41,2	48,1	2,II	стр176 №302
	Бутерброд со слив маслом	50/10	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	

картофель отварной	150/50	3,68	6,34	9,54	114,75	0,84	10,84	-	2,84	35,92	22,84	1,12	62,87	№136 стр 6
Котлета рыбная	100	2,53	11,70	12,29	202,86	0,09	17,87	0,07	2,87	53,09	23,23	0,86	64,29	№83 стр 98
Кофейный напиток	200	2,9	2,8	14,9	94	0,03	0,12	0,52	105,86		12,18	0,11		стр159 №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
Овощи свежие	100	78,32	15,0	10,0	32,0	300,34	0,13		0,034	0,52	41,2	48,1	2,11	пр
Итого за день														

Меню разработано на основе

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

Под редакцией ООО Фирма «Партнер»

Уфа 2016