

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](http://chapaevskaya.gosuslugi.ru)

ИНН 6208007045 ОГРН 1026200597356

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

«Утверждаю»

Приказ № 5 от 26.09.2024 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 12 до 18 лет.

Завтраки

1	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции Г.	Пищевые вещества (г)			Энергетическ ая Ценность (ккал)	Витамины (мг)								Стр/№рецептуры
			Б	Ж	У		Минеральные вещества (мг)								
							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	230	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	175	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	20	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	150	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	85	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	210	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	80	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	90	10,83	9,76	8,09	199	0,14			2 25	13,44	16,04		104,3	№92 стр 108
	Каша рисовая отварная	210	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

	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	15127	227,43	120,13	8,57	250,77		
Завтрак															
Картофель тушеный со свининой	180/40	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	180	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			-	2,84	1,12	62,87	8/3
	Каша гречневая, рассыпчатая	210	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	№173 стр 45
	Гуляш из печени	60	3,68	6,34	9,54	114,75	0,84	10,84			-	2,84	1,12	62,87	№ 95 стр 111
	Кефир снежок	200	2,9	2,8	14,9	94	0,03	0,12	0,52	105,86		12,18	0,11		Стр 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 7	Завтрак														
	Кондитерское изделие	85	3,68	6,34	9,54	114,75	0,84	10,84	-	2,84	35,92	22,84	1,12	62,87	пр
	Пюре картофельное	210	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	№138 стр 8
	Котлета куриная	85	75,3	80	15,0	10,0	32,0	300,34	0,13		0,034	0,52	41,2	48,1	№128 стр150
	Кисель концентрата	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	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															
Винегрет	85	3,68	6,34	9,54	114,75	0,84	10,84	-	2,84	35,92	22,84	1,12	62,87		
Каша «забава» (гречка, рис)	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	№190 стр 62	
Рыба припущенная	85	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	210	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	210/5	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	85	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	№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, рецептов блюд кулинарных изделий для школьного питания часть 1,2.

Под редакцией ООО Фирма «Партнер»

Уфа 2016