

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 № 95 от 10 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.

Горячие обеды

№	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции Г.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность (ккал)	Витамины (мг)								№ рецептуры
			Б	Ж	У		Минеральные вещества (мг)								
							В1	С	А	Е	Са	Mg	Fe	Р	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	9	12	13	14	15		
День 1	Обед														
	Суп гороховый с курицей	300	7,9	4,3	31,5	165,75	0,076	10,65	0,187	0,14	15,04	18,56	0,038	53,8	Стр 77 №63
	Бефстроганов из филе куриного	80	15,0	10,0	32,0	300,34	0,13		0,034	0,52	41,2	48,1	2,11	154,2	Стр 108 №92
	Каша гречневая рассыпчатая	150	15,0	10,0	32,0	300,34	0,13	6,2	0,034	0,52	41,2	48,1	2,11	154,23	Стр 45 №173
	Напиток из шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100,0	-	0,76	21,34	3,44	0,63	3,44	СТР 176 №302
	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
	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	

	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	Обед														
	Суп картофельный с курицей	300	1,86	5,12	8,13		0,09	[5,92		2,62	50,12	22,38	0,94	50,00	Стр 72 №58
	Рис отварной со слив.маслом	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	Стр 49 №177
	Котлета рыбная	80	80	15,0	10,0	32,0	300,34	0,13		0,034	0,52	41,2	48,1	2,11	Стр 112 №96
	КИСЕЛЬ	200	2,9	2,8	14,9	94	0,03	0,12	0,52	105,86		12,18	0,11		Стр 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	38	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	обед														
	рассольник	300	3,68	6,34	9,54	114,75	0,84	10,84	-	2,84	35,92	22,84	1,12	62,87	Стр 69 №56
	Пюре картофельное с ленивыми голубцами мясо (свинина)	180/15	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	Стр 86 №214
	Чай сладкий	200	2,9	2,8	14,9	94	0,03	0,12	0,52	105,86		12,18	0,11		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	38	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	Стр 163 №299
День 6	обед														
	Борщ с курицей	300	3,68	6,34	9,54	114,75	0,84	10,84	-	2,84	35,92	22,84	1,12	62,87	Стр 77 №63
	Макаронные изделия с гуляшом куриным	175	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	Стр 129 №112
	Какао с молоком	200	2,9	2,8	14,9	94	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	38	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	обед														
	Суп гречневый	300	3,68	6,34	9,54	114,75	0,84	10,84	-	2,84	35,92	22,84	1,12	62,87	Стр 69 №57
	Солянка со свиной	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	Стр 84 №212
	Кофейный напиток с молоком	200	2,9	2,8	14,9	94	0,03	0,12	0,52	105,86		12,18	0,11		Стр 186 ТТК
	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
	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														
	Суп пшенный с рыбными консервами	300	3,68	6,34	9,54	114,75	0,84	10,84	-	2,84	35,92	22,84	1,12	62,87	Стр 85 №71
	Плов 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	Стр 48 №176
	Компот из фруктов	200	2,9	2,8	14,9	94	0,03	0,12	0,52	105,86		12,18	0,11		692
	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
	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	обед														
	Сп-лапша с курицей	300	3,68	6,34	9,54	114,75	0,84	10,84	-	2,84	35,92	22,84	1,12	62,87	Стр 67 № 54
	Пюре картофельное	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	Стр 8 №138
	Тефтели рыбные	300	7,032	15,0	10,0	32,0	300,34	2,13		0,034	0,52	41,2	48,1	2,11	Стр 102 №87
	Напиток из шиповника	200	2,9	2,8	14,9	94	0,03	0,12	0,52	105,86		12,18	0,11		Стр 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
	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	обед														
	Суп овощной с курицей	300	3,68	6,34	9,54	114,75	0,84	10,84	-	2,84	35,92	22,84	1,12	62,87	Стр 81 №67
	Каша Забава (гречка, рис)	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	Стр 46 №174
	Биточки из свинины	80	58	15,0	10,0	32,0	300,34	0,13		0,034	0,52	41,2	48,1	2,11	Стр 111 №95
	кисель	200	2,9	2,8	14,9	94	0,03	0,12	0,52	105,86		12,18	0,11		Стр 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	38	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 рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под редакцией П.М. Могильного и В.А.Тутельяна. 2015 г.