



**Десятидневное меню для школьной столовой
 Средняя школа «Рязанские сады»
 (начальные классы)**

Обед – 1 смена – 11⁴⁰ – 12.⁰⁰ – (1,3 кл.);
 12⁰⁰ – 12²⁰ – (2,4 кл)

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции 7-11 лет, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Мин. в-ва (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<u>День первый</u> Обед														
338	Фрукт свежий Мандарин	75	0,96	0,21	8,68	40,50	0,04	64,29	-	0,21	36,43	24,64	13,93	0,32
119	Суп картофельный с Бобовыми (гороховый) на курином бульоне	250	7,5	3,25	17,25	128,25	0,15	1,0	-	1,0	82,5	327,5	47,5	2,25
304	Рис отварной с маслом	150	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03	-	27,00	0,60	2,61	61,50	19,01	0,53
261	Печень тушеная	100	13,50	9,20	1,30	171,20	0,19	12,70	52,40	1,0	30,00	239,00	17,00	5,00
342	Компот из свежих яблок	200	0,36		0,04	96,4	0,01	1,8	-	0,4	11,8	10,4	3,2	0,34
71	Овощи свежие Помидор	30	0,24		0,03	4,23	0,01	3,0	-	0,03	6,90	12,60	4,20	0,18
ПР	Печенье	20	1,70	2,26	13,94	82,90								
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	ВСЕГО за день:		31,75	20,98	107,42	872,31	0,49	82,79	79,40	3,86	184,04	735,44	121,44	10,08
<u>День второй</u> Обед														
71	Овощ свежий Огурец	30	0,24		0,03	4,23	0,01	3,0	-	0,03	6,90	12,60	4,20	0,18
82	Борщ с капустой и	250	1,83	4,90	11,75	98,40	0,05	10,30	-	2,40	34,45	53,03	26,20	1,18

02	картофелем													
295	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20	-	-	-	14,60	210,00	140,00	5,01
ПР	Котлета рубленая из птицы	80	12,16	10,88	10,80	189,76	0,06	0,16	16,00	0,30	35,20	76,80	20,80	1,76
377	Пряник	20	1,70	2,26	13,94	82,90								
ПР	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,87	41,6	-	2,03	-	-	15,33	23,20	12,27	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	ВСЕГО за день:		29,18	22,78	115,65	787,47	0,38	15,49	16,00	3,35	120,28	435,43	220,07	11,72
	<u>День третий Обед</u>													
71	Овощ свежий Огурец	30	0,24		0,03	4,23	0,01	3,0	-	0,03	6,90	12,60	4,20	0,18
338	Фрукт свежий Банан	75	1,13	0,38	15,75	70,88	0,03	7,5	-	0,30	6,0	21,0	31,50	0,45
98	Суп крестьянский с крупой на курином бульоне	250	2,70	2,78	14,58	90,68	0,06	10,00	-	-	49,25	222,50	26,50	0,78
309	Макаронны отварные с маслом	150	5,1	7,5	28,5	201,9	0,06	-	-	1,95	12,0	34,5	7,5	0,75
288	Птица отварная	80	21,67	13,33	-	206,67	0,04	-	20,00	0,17	40,00	143,33	20,00	2,00
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33	-	-	133,33	111,11	25,56	2,00
ПР	Печенье овсяное	20	1,70	2,26	13,94	82,90								
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	ВСЕГО за день:		40,14	27,56	125,22	921,09	0,28	21,83	20,0	3,07	261,28	604,84	131,86	5,62
	<u>День четвертый Обед</u>													
341	Фрукт свежий АПЕЛЬСИН	75	0,96	0,21	8,68	40,50	0,04	64,29	-	0,21	36,43	24,64	13,93	0,32
111	Суп с макаронными изделиями	250	2,98	2,83	15,7	100,13	0,04	0,95	-	0,33	34,5	203,25	15,75	0,55
304	Рис отварной с маслом	150	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03	-	27,00	0,60	2,61	61,50	19,01	0,53
246	Гуляш из отварной говядины	50	9,49	9,20	3,00	132,67	0,07	3,73		0,47	15,40	46,33	14,07	1,53
382	Чай с лимоном	200	0,53		9,87	41,60	-	2,13	-	-	15,33	23,20	12,27	2,13
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Сухарь	20												
	ВСЕГО за день:		21,45	18,3	103,34	663,71	0,24	71,10	27,00	2,23	118,07	419,72	91,63	6,20
	<u>День пятый Обед</u>													
338	Фрукт свежий Яблоко	75	0,3	0,3	7,35	33,3	0,02	7,5	-	0,15	12,0	8,25	6,75	1,65
106	Суп рисовый со свежей рыбой	250	8,71	2,54	14,56	115,96	0,15	15,59	0,08	0,15	49,23	250,53	38,50	1,19

	Рагу из овощей	150	1,8	4,9	14,3	108,5	0,2	5,83	-	2,43				
71	Овощ свежий Помидор	30	0,24		0,03	4,23	0,01	3,0	-	0,03	6,90	12,60	4,20	0,18
288	Птица отварная	100	21,67	13,33	-	206,67	0,04	-	20,00	0,17	40,00	143,33	20,00	2,00
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	-	0,2	5,84	46,0	33,0	0,96
ПР	Пряник	20	1,70	2,26	13,94	82,90								
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	ВСЕГО за день:		39,40	24,27	126,86	886,66	0,32	32,72	20,08	3,75	127,77	520,51	119,05	7,44
	День шестой Обед													
71	Овощи натуральные Огурец	30	0,24		0,03	4,23	0,01	3,0	-	0,03	6,90	12,60	4,20	0,18
341	Фрукт свежий Мандарин	75	0,96	0,21	8,68	40,50	0,04	64,29	-	0,21	36,43	24,64	13,93	0,32
98	Суп крестьянский с крупой на курином бульоне	250	2,70	2,78	14,55	90,68	0,06	10,00			49,25	222,50	26,50	0,78
309	Макароны отварные с маслом	150	5,1	7,5	28,5	201,9	0,06	-	-	1,95	12,0	34,5	7,5	0,75
295	Котлета рубленая	80	12,16	10,88	10,80	189,76	0,06	0,16	16,00	0,30	35,20	76,80	20,80	1,76
377	Чай с лимоном	200	0,53		9,87	41,60	-	2,13	-	-	15,33	23,20	12,27	2,13
ПР	Печенье	20	1,70	2,26	13,94	82,90								
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	ВСЕГО за день:		27,21	24,27	115,79	790,29	0,29	79,58	16,0	3,11	168,91	454,04	101,00	7,38
	День седьмой Обед													
71	Овощ свежий помидор	30	0,24		0,03	4,23	0,01	3,0	-	0,03	6,90	12,60	4,20	0,18
119	Суп картофельный с Бобовыми (гороховый) на курином бульоне	250	7,5	3,25	17,25	128,25	0,15	1,0	-	1,0	82,5	327,5	47,5	2,25
304	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03	-	27,00	0,60	2,61	61,50	19,01	0,53
288	Птица отварная	60	21,67	13,33	-	206,67	0,04	-	20,00	0,17	40,00	143,33	20,00	2,00
342	Компот из свежих яблок	200	0,36		0,04	96,4	0,01	1,8	-	0,4	11,8	10,4	3,2	0,34
ПР	Сухарь	20												
338	Фрукт свежий Банан	75	1,13	0,38	15,75	70,88	0,03	7,5	-	0,30	6,0	21,0	31,50	0,45
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	ВСЕГО за день:		38,39	22,82	99,16	855,26	0,33	13,5	47,0	3,12	163,61	632,13	142,01	7,21
	День восьмой Обед													
341	Фрукт свежий Апельсин	75	0,96	0,21	8,68	40,50	0,04	64,29	-	0,21	36,43	24,64	13,93	0,32
88	Щи из свежей капусты с	250	1,80	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48	-	2,38	33,98	47,43	22,20	0,83

309	картофелем Макароны отварные с маслом	150	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	-	-	1,95	12,00	34,50	7,50	0,75
250	Бефстроганов из мяса отварного	80	9,67,	9,87	2,27	136,53	0,01	0,01	12,00	0,07	17,13	59,33	12,47	1,47
377	Чай с лимоном	200	0,53		9,87	41,60	-	2,13	-	-	15,33	23,20	12,27	2,13
ПР	Пряник	20	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	ВСЕГО за день:		23,58	25,46	100,81	726,63	0,25	84,91	12,0	5,23	128,67	248,9	84,97	6,96
	День девятый <i>Обед</i>													
52	Овощи натуральные ОГУРЕЦ	30	0,24		0,03	4,23	0,01	3,0	-	0,03	6,90	12,60	4,20	0,18
111	Суп с макаронными изделиями	250	2,98	2,83	15,7	100,13	0,04	0,95	-	0,33	34,5	203,25	15,75	0,55
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20	-	-	-	14,60	210,00	140,00	5,01
243	Котлета	50	4,70	7,50	0,40	87,90	-	-	-	0,30	9,60	49,30	5,30	0,60
379	Напиток кофейный на молоке	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47	-	-	158,67	132,00	29,83	2,40
ПР	Печенье овсяное	20	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	ВСЕГО за день:		25,94	20,00	128,53	800,94	0,34	5,42	-	1,28	238,07	666,95	211,68	10,20
	День десятый <i>Обед</i>													
338	Фрукт свежий ЯБЛОКО	75	0,96	0,21	8,68	40,50	0,04	64,29	-	0,21	36,43	24,64	13,93	0,32
71	Овощи свежие Помидор	30	0,24		0,03	4,23	0,01	3,0	-	0,03	6,90	12,60	4,20	0,18
82	Борщ с капустой икартофелем	250	1,83	4,90	11,75	98,40	0,05	10,30	-	2,40	34,45	53,03	26,20	1,18
145	Картофель, тушенный с луком	150	2,73	2,8	20,45	117,9	0,15	8,25	-	1,23	15,2	63,55	24,05	0,98
288	Птица отварная	100	21,67	13,33	-	206,67	0,04	-	20,00	0,17	40,00	143,33	20,00	2,00
377	Чай с лимоном	200	0,53		9,87	41,60	-	2,13	-	-	15,33	23,20	12,27	2,13
ПР	Сухарь	20					0,02	-	-	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,33	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	ВСЕГО за день:		31,78	21,88	70,28	648,02	0,35	87,97	20,00	4,66	162,11	380,15	117,25	8,25

Данное меню составлено на основании сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна. – М.: Дели плюс, 2015