

Утверждаю:
 Директор средней школы «Рязанские сады»

М.М. Комарова

«10» января 2024 год.



Десятидневное меню для школьной столовой

Средняя школа «Рязанские сады»

(5-11 классы)

Обед.

№ реце пта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порц и 11- 18 лет, г	Пищевые вещества (г)			Энергетиче ская 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																	
119	Суп картофельный с бобовыми (гороховый) на курином бульоне	300	9,0	3,9	20,7	153,9	0,18	1,42	-	1,42	-	36,0	0,80	3,48	82,0	25,35	0,71
304	Рис отварной с маслом	200	4,89	7,23	48,89	280,15	0,04	-	36,0	0,80	3,48	82,0	25,35	0,71			
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			
ПР	Печенье	20	7,0	16,0	70,0	452,0											
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33			

ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15,00	1,86
	ВСЕГО за день:		40,48	37,29	185,06	1361,73	0,51	8,22	88,40	4,55	164,98	811,	127,95	10,94

День второй

Обед														
338	Фрукт свежий ЯБЛУКО	75	0,3	0,3	7,35	33,3	0,02	7,5	-	0,15	12,0	8,25	6,75	1,65
82	Борщ с капустой и картофелем	300	2,2	5,88	14,1	118,08	0,06	12,36	-	2,88	41,34	63,64	31,44	1,42
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,87	5,47	53,12	309,16	0,27	-	-	-	19,47	280,00	186,67	6,68
295	Котлета рубленая из птицы	100	15,2	13,6	13,5	237,2	0,08	0,2	20,00	0,38	44,0	96,0	26,0	2,2
ПР	Пряник	20	7,0	16,0	70,0	452,0								
377	Чай с лимоном	200	0,53	-	9,87	41,6	-	2,03	-	-	15,33	23,20	12,27	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15,00	1,86
	ВСЕГО за день:		42,33	42,21	212,07	1399,12	0,52	22,09	20,0	4,34	152,84	560,79	288,03	16,27

День третий

Обед														
54	Салат из свеклы	100	1,31	5,16	12,11	100,11	0,02	8,56	-	2,32	34,4	37,13	19,7	1,72
98	Суп крестьянский с крупой на курином бульоне	300	3,24	3,33	17,49	108,81	0,07	12,00	-	-	59,1	267,0	31,8	0,93
309	Макаронь отварные с маслом	200	6,8	10,0	38,0	269,2	0,08	-	-	2,6	16,0	46,0	10,0	1,0
288	Птица отварная	120	26,0	16,6	-	248,0	0,05	-	24,00	0,2	48,0	172,0	24,00	2,4
377	Чай с лимоном	200	0,53		9,87	41,60	-	2,03	-	-	15,33	23,20	12,27	2,13
ПР	Печенье овсяное	20												
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15,00	1,86
	ВСЕГО за день:		43,61	36,05	121,6	975,80	0,31	22,59	24,0	6,05	193,53	635,03	122,67	10,37

День четвертый

Обед														
338	Фрукт свежий Апельсин	75	0,3	0,3	7,35	33,3	0,02	7,5	-	0,15	12,0	8,25	6,75	1,65

	Суп вермишелевый	300	3,57	3,39	18,84	120,15	0,05	1,14	-	0,39	41,4	243,9	18,9	0,66
304	Рис отварной с маслом	200	4,89	7,23	48,89	280,15	0,04	-	36,0	0,80	3,48	82,0	25,35	0,71
243	Сосиски отварные	60	5,64	9,0	0,48	105,48	-	-	-	0,36	11,52	59,16	6,36	0,72
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	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15,00	1,86
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Сухарь	20												
	ВСЕГО за день:		23,91	21,55	145,69	872,27	0,22	9,97	36,00	2,63	222,43	594,13	107,83	7,93
	<u>День пятый</u>													
	<u>Обед</u>													
338	Фрукт свежий БАНАН	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	300	10,46	3,05	17,48	139,16	0,18	18,71	0,1	0,18	59,08	300,64	46,2	1,43
143	Рагу из овощей	200	2,4	6,54	19,07	144,67	0,27	7,78	-	3,24				
288	Птица отварная	120	26,0	16,6	-	248,0	0,05	-	24,00	0,2	48,0	172,0	24,00	2,4
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	Сушка	20												
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15,00	1,86
	ВСЕГО за день:		46,05	27,75	135,29	969,59	0,63	34,79	24,1	4,9	145,62	616,59	134,85	8,63
	<u>День шестой</u>													
	<u>Обед</u>													
71	Овощи натуральные свежие ПОМИДОР	50	0,4	0,05	1,25	7,05	0,02	5,0	-	0,05	11,5	21,0	7,0	0,54
98	Суп крестьянский с крупой на курином бульоне	300	2,70	2,78	14,55	90,68	0,06	10,00			49,25	222,50	26,50	0,78
309	Макаронные отварные с маслом	200	6,8	10,0	38,0	269,2	0,08	-	-	2,6	16,0	46,0	10,0	1,0
295	Котлета рубленая из птицы	100	15,2	13,6	13,5	237,2	0,08	0,2	20,00	0,38	44,0	96,0	26,0	2,2
377	Чай с лимоном	200	0,53		9,87	41,60	-	2,13	-	-	15,33	23,20	12,27	2,13
ПР	Печенье	20	2,9	0,2	20,8									
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржано-	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15,00	1,86

	Суп с макаронными изделиями	300	3,57	3,39	-18,84	120,15	0,05	1,14	-	0,39	41,4	243,9	18,9	0,66
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	11,87	5,47	53,12	309,16	0,27	-	-	-	19,47	280,00	186,67	6,68
243	Сосиски отварные	60	5,64	9,0	0,48	105,48	-	-	-	0,36	11,52	59,16	6,36	0,72
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	Сушка	20												
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15,00	1,86
	ВСЕГО за день:		31,72	26,65	157,88	998,18	0,46	11,17	-	4,0	286,16	841,89	286,36	14,37
	<u>День десятый</u>													
	<u>Обед</u>													
338	Фрукт свежий ЯБЛЮКО	75	0,96	0,21	8,68	40,50	0,04	64,29	-	0,21	36,43	24,64	13,93	0,32
82	Борщ с капустой и картофелем	300	2,2	5,88	14,1	118,08	0,06	12,36	-	2,88	41,34	63,64	31,44	1,42
145	Картофель, тушеный с луком	200	3,64	3,74	27,27	157,0	0,2	11,0	-	1,64	20,27	84,74	32,07	1,31
288	Птица отварная	120	26,0	16,6	-	248,0	0,05	-	24,00	0,2	48,0	172,0	24,00	2,4
377	Чай с лимоном	200	0,53		9,87	41,60	-	2,13	-	-	15,33	23,20	12,27	2,13
6	Бутерброд с колбасой	50												
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	60	3,36	0,66	29,64	137,94	0,06	-	-	0,54	13,8	63,6	15,00	1,86
	ВСЕГО за день:		39,06	27,39	104,05	813,26	0,44	89,78	24,0	5,86	182,07	400,68	138,61	12,17

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