

Утверждаю:
Директор средней школы «Рязанские сады»

М.М. Комарова



«10 Января» 2024 год.

Десятидневное меню для школьной столовой

Средняя школа «Рязанские сады»

(начальные классы)

Обед.

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
<u>День первый</u>														
Обед														
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
ПР	Печенье	20	7,0	16,0	70,0	452,0								
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:			35,83	34,51	154,68	1196,88	0,44	15,5	79,40	3,62	140,71	698,2	103,31	9,58
<u>День второй</u>														

Обед														
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
82	Борщ с капустой и картофелем	250	1,83	4,90	11,75	98,40	0,05	10,30	-	2,40	34,45	53,03	26,20	1,18
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20	-	-	-	14,60	210,00	140,00	5,01
295	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
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	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:			34,04	35,94	179,03	1185,14	0,39	19,99	16,00	3,11	125,38	430,28	221,82	13,19

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	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	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	-	2,03	-	-	15,33	23,20	12,27	2,13
ПР	Печенье овсяное	20												
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:			35,13	29,41	94,48	779,68	0,18	20,59	20,0	5,06	164,78	520,46	102,57	8,84

День четвертый

Обед

									-					1,65
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
243	Сосиски отварные	50	4,70	7,50	0,40	87,90	-	-	-	0,30	9,60	49,30	5,30	0,60
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

	Обед													
24	Салат из огурцов и помидоров	100	0,93	6,13	2,87	70,41	0,04	18,5	-	3,14	24,67	26,22	16,66	0,73
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	100	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												
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:		37,95	28,77	86,25	850,56	0,68	1,8	47,0	5,93	175,38	628,75	122,97	7,31
	<u>День восьмой</u> Обед													
338														
88	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	250	1,80	4,98	8,13	84,48	0,08	18,48	-	2,38	33,98	47,43	22,20	0,83
309	Макаронные отварные с маслом	150	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06	-	-	1,95	12,00	34,50	7,50	0,75
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	Пряник	20												
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:		32,92	26,45	75,92	673,37	0,24	20,61	20,0	5,12	115,11	308,26	78,57	7,17
	<u>День девятый</u> Обед													
52	Овощи натуральные ОГУРЕЦ	100	1,31	5,16	12,11	100,11	0,02	8,56		2,32	34,40	37,13	19,70	1,72
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	Сосиски отварные	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	Сушка	20												
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:		25,31	22,9	126,67	813,92	0,35	10,98	-	3,57	265,57	691,48	227,18	11,74
	<u>День десятый</u>													
	<u>Обед</u>													
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
82	Борщ с капустой и картофелем	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, тушеный 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
6	Бутерброд с колбасой	50												
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:		31,54	21,88	80,17	643,79	0,34	84,97	20,0	4,63	155,21	367,55	113,05	8,07

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