

«УТВЕРЖДАЮ»

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МОУ «Глахинская ООШ им.А.В.Александрова»

Начальник ТОУ Роспотребнадзора

В.С.Шипилов

по Рязанской области

«17» августа 2022г.

в Старожиловском районе



Примерное десятидневное цикличное меню для организации питания школьников 11-18 лет

в МОУ «Глахинская ООШ им.А.В. Александрова»

(ОБЕДЫ)

**Пояснительная записка**

Перспективное меню составлено на основе Сборника технических нормативов – Сборник рецептов и рецептур на продужкино для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. М.П. Могильного.

В школьной столовой проводится С-витаминизация: ежедневно в третье блюдо добавляется витамин С в количестве 70 мг (для данного возраста).

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг				Минеральные вещества, мг			
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	11	12	13	14
<b>День первый, понедельник</b>														
<b>Обед</b>														
73	Икра кабачковая зефир	60 20	27,31 0,13	71,87	145,45 16,0	133,8 64,51	0,38	46,76	0,00	0,00	90,33 5,36	2,64	181,06 1,36	7,41 0,34
102	Суп картофельный с фасолью и говядиной	6/250	4,7	11,7	13,5	165,75	0,076	10,65	0,187	0,14	15,04	53,8	18,56	0,038
291	Плов из птицы	90/180	16,94	10,46	35,73	305,30	0,106	6,03			46,34		54,04	1,97
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	0,01	100,00	0,00	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,9	2,61	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
ПР	Фрукт	100	0,48	0,36	12,36	56,4	0,24	6		2,4	22,8	14,2	14,4	2,76
	<b>ИТОГО за обед</b>		<b>56,9</b>	<b>95,6</b>	<b>291,99</b>	<b>1027,12</b>	<b>0,842</b>	<b>169,44</b>	<b>0,18</b>	<b>3,69</b>	<b>208,11</b>	<b>76,69</b>	<b>282,76</b>	<b>13,478</b>

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				

*День второй, вторник*

**ОБЕД:**

62	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,056	6,88	81,7	0,03	2,02	0,00	8,04	15,46	31,66	21,63	0,4
пр	печенье	20	1,7	2,26	13,94	82,9	0,02		13,0	0,26	8,2	17,4	3,0	0,2
88	Ши из свежей капусты с картофелем на м/бугльоне	250	2,16	5,9	13,11	124,6	0,06	12,81	0,00	0,00	59,68	0,00	31,4	1,44
260	Гуляш по домашнему	90/30	16,39	8,44	3,51	158,04	0,1	1	0,02	0,19	24,38	193,3	29,91	21,42
309	Макаронные изделия отварные	180	5,52	4,52	26,44	168,45	0,06	0,00	0,00	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,012	0,9	0,00	0,08	14,18	4,4	5,14	0,95
ПР	Фрукт свежий	100	0,48	0,36	12,36	56,4	0,024	6		2,4	22,8	19,2	14,4	2,76
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,9	2,61	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>ИТОГО за обед</b>		<b>33,8</b>	<b>22,6</b>	<b>210,856</b>	<b>999,85</b>	<b>0,336</b>	<b>22,73</b>	<b>13,0</b>	<b>12,33</b>	<b>156,46</b>	<b>305,74</b>	<b>136,50</b>	<b>28,61</b>

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				

*День третий, среда*

**ОБЕД:**

71	Овощи натуральные свежие	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5	0,00	0,42	8,4	15,6	12	0,54
	зефир	20	0,13		16,0	64,51				0,26	4,06	1,74	6,6	0,22
111	Суп вермишелевый на м/кошном бульоне	250	7,25	6,32	49,3	283,12	0,06	0,52	23,38	0,32	197,30	166,80	24,9	0,52
295	Котлета-рубленая из броклер-цыплят	90	15,59	10,6	17,6	236,68	0,11	2,6	0,03	0,28	39,6	152,29	19,33	1,56
143	Рагу из овощей	180	2,53	11,7	12,29	202,86	0,09	17,87	0,07	2,87	53,09	64,29	23,23	0,86
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38		0,80			5,84		33	0,96
ПП	Фрукт свежий	100	0,48	0,36	12,36	56,4	0,024	6		2,4	22,8	19,2	14,4	2,16
ПП	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,90	2,61	9,9	0,33
ПП	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
	<b>ИТОГО за обед</b>		<b>34,5</b>	<b>30,4</b>	<b>205,28</b>	<b>1266,31</b>	<b>0,35</b>	<b>38,29</b>	<b>23,48</b>	<b>6,94</b>	<b>337,99</b>	<b>422,53</b>	<b>143,36</b>	<b>7,15</b>

*День четвертый, четверг*

**Обед:**

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
70	Овощи свежие натуральные(огурцы)	60	0,31	3,75	4,48	63,3	0,00	4,67	0,00	0,00	0,00	12,25		9,23	0,53		
82	Борщ с капустой и картофелем на кур.бульоне	250	2,19	5,9	14,1	118,08	0,06	12,36	0,00	2,88	41,34	63,6	31,44	1,41			
250	Бефстроганов из отварного мяса	90/30	9,2	17,07	7,17	176	0,04	0,73	0,03	1,14	32,82	82,83	17,16	1,14			
302	Каша рассыпчатая гречневая	200	11,8	6,09	53,2	369,14	6,0	0,00	0,00	0,61	19,4	280,0	186,6	6,68			
ТК	Кисель из концентрата	200	0,1	0,00	29,2	110,4	0,004	1,4	0,004	0,00	9,8	8,6	1,6	0,2			
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,9	2,61	9,9	0,33			
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00			
	<b>ИТОГО за обед</b>		<b>30,31</b>	<b>33,81</b>	<b>156,34</b>	<b>1050,08</b>	<b>6,134</b>	<b>19,16</b>	<b>0,034</b>	<b>5,02</b>	<b>122,51</b>	<b>437,64</b>	<b>255,93</b>	<b>10,29</b>			

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14					
<b>Обед:</b>																		
<i>День пятый, пятница</i>																		
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,33	6,8	8,52	60,40	0,03	26,7		1,88	45,72	31,46	17,33	0,61				
ПР	Фрукт свежий зефир	100	0,48	0,36	12,36	56,4	0,024	6	0	2,4	22,8	19,2	14,4	2,76				
		20	0,13		16	64,51					5,36	2,64	1,36	0,24				
102	Суп картофельный с горохом	250	7,19	6,47	16,535	165,75	0,2305	5,825	0,00	2,465	43,365	101,1	37,135	2,263				
ТК	Котлета рыбная(минтай)	90	9,76	6,21	11,75	142,4	0,048	0,27	0,04	4	34,78	130,96	30,61	1,15				
		128	Картофельное пюре	180	5,33	9,33	35,68	275,78	0,1	13,71	0,02	0,15	9,35	51,96	19,14	0,76		
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	0,00	0,03	0,00	0,00	11,1	2,8	1,4	0,28				
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,9	2,61	9,9	0,33				
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
<b>ИТОГО за обед</b>		<b>31</b>	<b>30,2</b>	<b>164,035</b>	<b>1038,40</b>	<b>0,4625</b>	<b>52,535</b>	<b>0,06</b>	<b>11,285</b>	<b>179,4</b>	<b>342,7</b>	<b>131,275</b>	<b>8,39</b>					

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<b>Обед:</b>																		
<i>День шестой, понедельник</i>																		
70	Овоши свежие натуральные(огурцы)	60	0,31	3,75	4,48	63,3	0,00	4,67	0,00	0,00	12,25		9,23	0,53				
	пряник	20	1,29	1,64	0,03	74,6	0,02	0,002	11,2		3,42	12,14	4,12	0,24				
99	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95,25	0,073	10,37	0,00	2,32	34,85	49,28	20,75	0,78				
246	Гуляш говяжий с подливом	90/30	15,06	15,59	4,81	218,7	0,04	6,08	0,0	3,48	36,62	143,03	28,84	2,52				
309	Макаронные изделия отварные	180	6,80	10,00	38,0	220	0,08	0,00	0,00	2,6	16	46	10,00	1,11				
349	Компот из смеси сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38		0,80			5,84		33	0,96				
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,9	2,61	9,9	0,33				
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
	<b>ИТОГО за обед</b>		<b>32,9</b>	<b>37,2</b>	<b>151,92</b>	<b>1081,39</b>	<b>0,243</b>	<b>21,922</b>	<b>11,2</b>	<b>8,79</b>	<b>115,88</b>	<b>261,85</b>	<b>115,84</b>	<b>6,47</b>				

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витаминный состав, мг														
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
<b>Обед:</b>																					
<i>День седьмой, вторник</i>																					
46	Салат из свежих капусты с яблоками	100	1,54	0,11	10,91	48,12	0,03	29,45	1,83	0,20	47,54	35,38	19,09	0,73							
ПР	Фрукт свежий	100	0,48	0,36	12,36	56,4	0,024	6	11,2	2,4	22,8	19,2	14,4	2,76							
	пряник	20	1,29	1,64	0,03	74,6	0,02	0,002	11,2		3,42	12,14	4,12	0,24							
82	Борщ с капустой и картофелем	250	3,50	6,12	10,93	121,25	0,05	10,68	0,00	2,44	50,42	67,60	27,69	1,44							
259	Жаркое по-домашнему	100/180	18,58	24,8	20,7	391,35	0,1	4,37	0,02	0,19	21,9	141,56	30,33	2,15							
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	0,01	100,0	0,00	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63							
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,09	2,61	9,9	0,33							
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
	<b>ИТОГО за обед</b>		<b>32,78</b>	<b>34,31</b>	<b>123,88</b>	<b>993,08</b>	<b>0,264</b>	<b>150,502</b>	<b>13,05</b>	<b>6,38</b>	<b>173,51</b>	<b>281,93</b>	<b>108,97</b>	<b>32,78</b>							



№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<b>Обед:</b>																		
<i>День восьмой, среда</i>																		
71	Овоши натуральные свежие(помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5	0,00	0,42	8,4	15,6	12	0,54				
338	банан	100	1,50	0,50	21,0	94,50	0,04	10,0	0,40	8,00	28,00	42,00	0,60					
пр	конфета	20	1,7	2,26	13,94	82,9	0,02	0	13,0	0,26	8,2	17,4	3,0	0,2				
101	Суп картофельный с пшеном и рыбой (минтай)	25/250	3,78	2,97	12,8	98,31	0,1	8,78	0,001	1,33	32,47	84,59	29,9	1,02				
260	Гуляш по-домашнему	90/30	16,39	8,44	3,51	158,04	0,04	1	0,03	1,14	24,38	193,30	29,91	21,42				
302	Каша рассыпчатая гречневая	200	11,8	5,46	53,20	309,14	6,00	0,00	0,00	0,0	19,4	208,0	186,60	6,68				
342	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,012	0,9	0,00	0,08	14,18	4,4	5,14	0,95				
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,9	2,61	9,9	0,33				
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00				
	<b>ИТОГО за обед</b>		<b>42,70</b>	<b>20,91</b>	<b>182,80</b>	<b>1083,85</b>	<b>6,278</b>	<b>31,18</b>	<b>13,031</b>	<b>4,02</b>	<b>121,93</b>	<b>553,90</b>	<b>318,45</b>	<b>31,74</b>				

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углевод		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14					

**День десятый, завтрак**

**Обед:**

53	Салат из свеклы и зеленого горошка	100	11,56	8,4	30,09	234,73	0,40	4,05	0,01	7,91	73,66	170,04	56,78	5,48
ПР	пряник	20	1,29	1,64	0,03	74,6	0,02	0,002	11,2	0	3,42	12,14	4,12	0,24
102	Суп гороховый	6/250	7,19	6,47	16,535	165,75	0,230	5,825	0,00	2,465	43,365	101,1	37,135	2,263
229	Рыба, тушеная в томате с овощами	50/50	9,75	4,95	3,8	105	0,05	3,73	0,006	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85
171	Рис отварной с маслом сливочным	200/10	5,02	14,62	51	300,15	0,05	0,00	0,04	0,39	15,17	63,95	16,34	0,55
ТК	Кисель из концентрата	200	0,1	0,00	29,2	110,4	0,004	1,4	0,004	0,00	9,8	8,6	1,6	0,2
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,9	2,61	9,9	0,33
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
338	Фрукты свежие (апельсин)	100	0,3	0,3	7,35	208,24	0	7,5		0	12		6,75	1,65
	<b>ИТОГО за обед</b>		<b>41,92</b>	<b>37,38</b>	<b>186,195</b>	<b>1412,03</b>	<b>0,784</b>	<b>22,507</b>	<b>11,26</b>	<b>13,675</b>	<b>203,385</b>	<b>520,63</b>	<b>181,155</b>	<b>41,92</b>

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг										Минеральные вещества, мг				
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
71	Овощи натуральные свежие	100	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5	0,00	0,42	8,4	15,6	12	0,54							
ПР	зефир	20	0,13	0	16	64,51	0	0	0	0	5,36	2,64	1,36	0,24							
96	Рассольник ленинградский с говядиной	6/250	3,72	6,30	18,69	140,40	0,18	17,16	0,00	2,91	29,84	69,73	25,74	1,14							
295	Котлета - рубленая из бройлер-цыплят	90	13,89	9,71	12,93	228,80	0,16	0,72	0,083	54,83	50,22	67	17,76	2,92							
128	Картофельное пюре	180	5,33	9,33	35,68	275,78	0,1	13,71	0,02	0,15	9,35	51,96	19,14	0,76							
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	0,01	100,00	0,00	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63							
ПР	Хлеб пшеничный	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,03	0,00	0,00	0,39	6,9	2,61	9,90	0,33							
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00							
ПР	Фрукт свежий	100	0,48	0,36	12,36	56,4	0,024	6		2,4	22,8	19,2	14,4	2,76							
<b>ИТОГО за обед</b>			<b>31,6</b>	<b>27,1</b>	<b>166,89</b>	<b>1080,45</b>	<b>0,54</b>	<b>148,09</b>	<b>0,103</b>	<b>61,8</b>	<b>154,21</b>	<b>232,18</b>	<b>103,7</b>	<b>9,32</b>							
<b>Всего за 10 дней</b>			<b>368,43</b>	<b>369,676</b>	<b>1840,186</b>	<b>11032,56</b>	<b>16,2335</b>	<b>676,356</b>	<b>85,418</b>	<b>133,99</b>	<b>1773,385</b>	<b>3435,79</b>	<b>1777,98</b>	<b>190,148</b>							

День десятый, пицца

Обед: