

«УТВЕРЖДАЮ»

«СОГЛАСОВАНО»

Директор МОУ «Плахинская 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 7-11 лет в
МОУ «Плахинская ООШ им.А.В. Александрова»

(ОБЕДЫ)

Пояснительная записка

Перспективное меню составлено на основе Сборника технических нормативов – Сборник рецептов и рецептур на продовольцию 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 60 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	Мg	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14								

День первый, понедельник

Обед

73	Икра кабачковая	60	27,31	71,87	145,45	133,8	0,38	46,76	0,00	0,00	90,33		181,06	7,41
	зефир	20	0,13		16,0	64,51					5,36	2,64	1,36	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	90/150	14,83	9,16	31,27	267,17	0,09	5,27	0,017	0,43	40,55	153,4	47,18	1,73
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	19	1,5	0,19	9,2	44,53	0,02	0,00	0,00	0,25	4,38	16,57	6,29	0,21
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
	ИТОГО за обед		53,9	94,2	266,24	963,38	0,816	168,68	0,20	3,98	199,8	244,05	272,29	12,778

№ 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				
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	3,47	6,15	7,90	107,25	0,06	15,78	0,00	2,39	49,94	62,0	23,69	1,04				
260	Гуляш по-домашнему	80/30	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	150	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	19	1,5	0,19	9,2	44,53	0,02	0,00	0,00	0,25	4,38	16,57	6,29	0,21				
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				
	ИТОГО за обед		34,3	22,78	141,81	956,89	0,515	25,7	13,02	14,58	144,20	381,70	125,18	28,09				

День второй, вторник

ОБЕД:

№ 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	64,51				0,26	4,06	1,74	6,6	0,22
111	Суп вермишелевый на м/косном 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 бройлер-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
ПР	Фрукт свежий	100	0,48	0,36	12,36	56,4	0,024	6		2,4	22,8	19,2	14,4	2,16
ПР	Хлеб пшеничный	19	1,5	0,19	9,2	44,53	0,02	0,00	0,00	0,25	4,38	16,57	6,29	0,21
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
	ИТОГО за обед		33,6	30,2	199,99	1240,7	0,34	38,29	23,48	6,54	335,47	436,49	139,75	7,03

№ 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 четвертый, четверг

Обед:

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	1,8	4,92	10,93	103,75	0,05	10,68	0,00	2,4	49,73	54,60	26,13	1,23	
250	Бефстроганов из отварного мяса	80/30	9,20	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	180	8,6	6,09	38,64	343,75	0,21	0,00	0,00	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56	
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	19	1,5	0,19	9,2	44,53	0,02	0,00	0,00	0,25	4,38	16,57	6,29	0,21	
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	
	ИТОГО за обед		25,8	32,7	133,32	984,75	0,32	17,4	0,034	4,40	123,80	123,80	196,24	7,87	
			5	2			4	7							

№ 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 пятый, пятница

Обед:

45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,33	6,8	6,52	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		16,0	64,51					5,36	2,64	1,36	0,24
102	Суп картофельный с горохом	6/250	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	150	5,33	9,33	35,68	275,78	0,1	13,71	0,02	0,15	9,35	51,96
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	19	1,5	0,19	9,2	44,53	0,02	0,00	0,00	0,25	4,38	16,57	6,29	0,21
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
	ИТОГО за обед		30,1	30	156,745	1012,79	0,4525	52,53	0,06	11,145	176,85	356,69	127,66	8,27

День шестой, понедельник

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	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 повидлом	90	12,55	12,99	4,01	182,25	0,04	5,07	0,00	3,48	30,52	119,19	24,03	2,10				
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,44	168,45	0,06	0,00	0,00	0,97	4,86	37,17	21,12	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	19	1,5	0,19	9,2	44,53	0,02	0,00	0,00	0,25	4,38	16,57	6,29	0,21				
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				
	ИТОГО за обед		42,1	47,1	136,94	1195,78	0,255	22,292	11,2	10,50	120,48	385,30	132,23	7,7				

№ 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 седьмой, вторник

Обед:

46	Салат из свежей капусты с яблоками	60	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 пряник	100	0,48	0,36	12,36	56,4	0,024	6		2,4	22,8	19,2	14,4	2,76
		20	1,29	1,64	0,03	74,6	0,02	0,002	11,2			3,42	12,14	4,12
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	90/150	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	100,00	0,00	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
ПР	Хлеб пшеничный	19	1,5	0,19	9,2	44,53	0,02	0,00	0,00	0,25	4,38	16,57	6,29	0,21
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
	ИТОГО за обед		31,91	34,2	118,59	967,47	0,254	150,5	13,05	6,24	171,8	295,89	105,36	8,16

День восьмой, среда

Обед:

№ 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(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	80/30	16,39	8,44	3,51	158,04	0,1	1	0,02	0,19	24,38	193,3	29,91	21,42							
302	Каша рассыпчатая гречневая	180	8,6	6,09	38,64	343,75	0,21	0,00	0,00	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56							
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	19	1,5	0,19	9,2	44,53	0,02	0,00	0,00	0,25	4,38	16,57	6,29	0,21							
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							
	ИТОГО за обед		34,77	18,55	125,73	1092,85	0,538	31,18	0,021	2,46	90,23	502,79	207,07	28,16							

День десятый, четверг

№ 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					

Обед:

53	Салат из свеклы и зеленого горошка	60	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	150/10	3,73	12,62	36,81	275,7	0,03	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	19	1,5	0,19	9,2	44,53	0,02	0,00	0,00	0,25	4,38	16,57	6,29	0,21
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)	75	0,3	0,3	7,35	208,24		7,5			12		6,75	1,65
	ИТОГО за обед		39,8	35,3	166,71	1361,97	0,75	22,507	11,26	13,535	200,8	534,59	177,5	11,443

№ 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							
Обед:																					
<i>День десятый, памятка</i>																					
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							
ПП	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	11,98	124,75	0,10	8,38	0,00	0,13	29,84	69,73	25,74	1,14							
295	Котлета - рулетная из бройлер-пыплят	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	150	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							
ПП	Хлеб пшеничный	19	1,5	0,19	9,2	44,53	0,02	0,00	0,00	0,25	4,38	16,57	6,29	0,21							
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							
ПП	Фрукт свежий	100	0,48	0,36	12,36	56,4	0,024	6		2,4	22,8	19,2	14,4	2,76							
ИТОГО за обед			30,7	26,9	154,89	1039,19	0,45	139,31	0,103	58,94	151,69	246,14	100,13	9,2							
Всего за 10 дней			356,87	372,15	1600,965	10815,77	4,6945	668,459	72,432	132,32	1715,12	3507,44	1583,41	128,701							