

«Утверждаю»
муниципального общеобразовательного учреждения «Поярковская
основная общеобразовательная школа» муниципального образования -
Михайловский муниципальный район Рязанской области.

_____ Краюхина Ю.В.
« 14 » _____ августа 2023 г.

**Примерное десятидневное цикличное меню
для организации питания
в муниципальном общеобразовательном учреждении
«Поярковская основная общеобразовательная школа»
муниципального образования -
Михайловский муниципальный район
Рязанской области.
(возрастная группа от 11 лет и старше)**

Наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевые свойства			Энергетическая ценность	Витамины (мг)		Минеральные вещества				№ рецептуры
		Б	Ж	У		В	С	Ca	P	Mg	Fe	
1 день												
Завтрак.												
Салат витаминный	100	1,5	4,6	11,0	91	0,03	13,70	38,10		19,54	0,95	21
Плов	350	26,3	35,5	75,3	733	0,15	4,71	32,04		88,16	4,32	96
Бутерброд с сыром	50/20	7,6	4,3	23,7	168	0,07	0,09	153,1		23,2	1,04	3
Чай сладкий	200	0,1	0,03	9,9	35			0,26			0,03	268
Хлеб пшеничный	80	7,3	0,9	49,7	198	0,08		10,8	51,6	9,6	0,72	ГОСТ
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,05	10	8	28	42	0,6	368
Обед												
Салат из белокочанной капусты, помидоров и огурцов	100	3,3	9,3	8,0	128,2	0,06	55,48	64,29		25,56	1,20	11
Суп гороховый	250	5,49	5,27	16,32	135	0,22	5,81	38,07		21,72	2,02	81
Картофельное пюре	230	4,7	8,1	29,9	215	0,17	7,96	55,83		45,05	1,64	131
Куры отварные	120	24,7	19,1	11,5	319	0,09	4,96	52,60		33,60	2,69	120
Компот из смеси сухофруктов	200	1,0	0,05	27,5	110	0,01	0,32	28,69		18,27	0,61	278
Хлеб ржаной	80	8,3	1,5	48,1	214	0,8		21	87	19	2	ГОСТ
Булочка домашняя	100	7,0	11,8	53,4	348	0,12		15,38		10,0	0,84	261
За 1 день		97,39	100,85	374,12	2741,2							
2 день												
завтрак												
Морковь с сахаром	100	1,3	0,08	10,5	145	0,03	0,96	11,48		15,88	0,30	15
Каша гречневая рассыпчатая	230	14,0	8,7	57,9	372	0,31	0,00	21,57		204,8	6,99	165
Котлета	120	21,6	17,5	17,4	355	0,10	1,34	39,19		32,27	1,55	99
Кисель	200	0,1	0,03	9,9	35			0,26			0,03	268
Хлеб пшеничный	80	7,3	0,9	49,7	198	0,08		10,8	51,6	9,6	0,72	ГОСТ
Банан	100	1,05	0,50	8,00	195	0,04	10,00	8,00		11	0,60	368
Обед												
Салат Здоровье	100	2,0	4,6	7,1	177	0,05	3,75	23,23		23,35	0,73	20
Борщ с капустой и картофелем	250	2,8	9,9	16,3	165	0,06	9,82	60,71		30,21	1,37	54
Жаркое по-домашнему	350	22,5	24,2	24,4	406	0,01	1,92	9,56		8,63	0,42	98
Снежок	200	5,22	4,5	7,2	95,4	0,3	1,26	216			0,18	401
Хлеб ржаной	80	8,3	1,5	48,1	214	0,8		21	87	19	2	ГОСТ
За 1 день		86,17	72,41	256,5	2357,4							

3 день													
Завтрак													
Салат винегрет овощной	100	1,3	2,3	7,3	55	0,03	5,18	23,23		16,15	0,68	40	
Макаронны отварные	230	8,4	6,4	51,0	301	0,09	0,00	14,28		11,21	1,13	202	
Сосиски	100	10,1	21,3	0,86	234	0,03	0,00	23,14		13,47	1,63	119	
Какао с молоком	200	3,6	2,7	13,8	93	0,16	0,52	110,36		27	0,87	274	
Бутерброд с маслом и сыром	50/20/7	9,9	16,51	33,96	328	0,09	0,05	172,53		30,0	1,5	2	
Хлеб пшеничный	80	7,3	0,9	49,7	198	0,08		10,8	51,6	9,6	0,72	ГОСТ	
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,05	10	8	28	42	0,6	368	
Обед													
Салат из капусты с горошком	100	4,2	9,2	5,7	122	0,07	14,50	48,20		19,33	0,97	9	
Уха с крупой	250	10,5	5,2	18,4	264	0,10	1,5	17,20		1,87	0,90	70	
Омлет натуральный	150/10	13,3	19,5	2,3	238	0,33	0,66	79,53		13,0	1,95	209	
Зразы «Школьные»	120	13,1	15,4	10,3	307	0,15	0,0	15,83		21,82	1,35	102	
Чай сладкий	200	0,1	0,03	9,9	35			0,26			0,03	268	
Хлеб ржаной	80	8,3	1,5	48,1	214	0,8		21	87	19	2	ГОСТ	
Булочка веснушка	100	3,9	2,7	26,8	249	0,04	0,00	3,9		2,7	26,8	259	
За 1 день		94,4	104,04	287,92	2685								
4 день													
Завтрак													
Салат из свёклы с яблоком	100	0,9	5,1	8,3	182	0,03	8,0	20,83		12,10	1,20	27	
Картофельное пюре	230	4,7	8,1	29,9	215	0,17	7,96	55,83		45,05	1,64	131	
Куры отварные	120	24,7	19,1	11,5	319	0,09	4,96	52,60		33,60	2,69	120	
Компот из смеси сухофруктов	200	1,0	0,05	27,5	110	0,04	0,32			18,27	28,69	278	
Хлеб пшеничный	80	7,3	0,9	49,7	198	0,08		10,8	51,6	9,6	0,72	ГОСТ	
Печенье	30	3,6	16,1	70,9	143	33		30		166			
Груша	100	0,9	0,2	8,1	93	0,07	60	34	23	13	0,3	368	
Обед													
Салат из свёклы с растительным маслом	100	1,4	8,2	8,0	110	0,02	9,07	37,15		20,16	1,30	25	
Рассольник домашний	250	2,6	6,3	16,4	134	0,10	12,60	28,46		28,97	1,09	57	
Макаронник с мясом	350	27,9	29,4	48,1	523	0,16	0,93	36,37		42,43	2,76	114	
Хлеб ржаной	80	4,7	0,7	49,8	214	0,8		21	87	19	2	ГОСТ	
Молоко кипячёное	200	5,5	6,2	8,6	110	0,06	1,04	211,2		24,36	0,17	267	
Запеканка из творога	180/30	33,0	23,8	25,74	372	0,10	0,04	27,68		11,90	1,0	213	
За 1 день		98,2	131,9	378,9	2868								

5 день													
Завтрак													
Салат из свежих помидоров	100	0,9	4,5	4,8	64	0,05	16,91	15,74		14,78	0,71	12	
Каша рисовая рассыпчатая	250	6,2	5,9	62,7	335	0,12	14,13	92,16		100,72	2,02	169	
Рыба припущенная	120/50	36,0	17,4	2,6	311	0,21	0,31	22,29		32,29	0,71	77	
Кефир	200	5,22	4,5	7,2	95,4	0,3	1,26	216			0,18	401	
Хлеб пшеничный	80	7,3	0,9	49,7	198	0,08		10,8	51,6	9,6	0,72	ГОСТ	
Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,07	60	34	23	13	0,3	368	
Обед													
Капуста квашеная	100	1,0	5,0	6,7	76	0,03	17,84	32,08		9,64	0,40	10	
Суп лапша домашняя	250	3,4	5,2	15,8	324	0,04	0,72	15,16		9,30	0,54	66	
Рагу из овощей	230	4,3	11,1	24,7	317	0,26	16,74	59,46		53,33	1,82	144	
Шницель	120/10	21,6	17,5	17,4	365	0,10	1,34	39,19		32,27	1,55	99	
Чай сладкий	200	0,1	0,03	9,9	35			0,26			0,03	268	
Хлеб ржаной	80	8,3	1,5	48,1	214	0,8		21	87	19	2	ГОСТ	
За 1 день		95,42	73,73	261,7	2377,4								
6 день													
Завтрак													
Салат «Пестрый»	100	1,0	4,5	8,6	170	0,03	3,73	25,55		14,85	1,33	33	
Плов из птицы	350	50,8	60,8	52,0	962	0,30	2,86	58,16		87,38	4,98	123	
Какао с молоком	200	1,6	2,7	13,8	93	0,16	0,52	110,36		27	0,87	274	
Бутерброд с сыром	50/20	7,6	4,3	23,7	168	0,07	0,09	153,1		23,2	1,04	3	
Хлеб пшеничный	80	7,3	0,9	49,7	198	0,08		10,8	51,6	9,6	0,72	ГОСТ	
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,05	10	8	28	42	0,6	368	
Обед													
Салат из белокочанной капусты	100	2,2	4,5	10,5	91	0,03		61,30		21,34	0,80	6	
Суп картофельный	250	5,8	11,4	22,3	217	0,13	11,57	19,32		32,56	1,24	58	
Макаронны отварные	230	8,4	6,4	51,0	301	0,09	0,00	14,28		11,21	1,13	202	
Рыба запеченная с морковью	220	39,4	27,4	9,0	442	0,14	1,42	180,86		57,28	1,12	82	
Хлеб ржаной	80	8,3	1,5	48,1	214	0,8		21	87	19	2	ГОСТ	
Кисель	200			20	76			0,48			0,06	291	
Печенье	30	3,6	16,1	70,9	143	33		30		166			
За 1 день		134,2	146,5	378,9	3031								
7 день													
Завтрак													
Салат винегрет овощной	100	1,3	2,3	7,3	155	0,03	5,18	23,23		16,15	0,68	40	
Каша гречневая рассыпчатая	250/7	14,0	8,7	57,9	372	0,31	0,00	21,57		204,8	6,99	165	
Биточки	120/10	21,6	17,5	17,4	315	0,10	1,34	39,19		32,27	1,55	99	
Хлеб пшеничный	80	7,3	0,9	49,7	198	0,08		10,8	51,6	9,6	0,72	ГОСТ	

Молоко кипячёное	200	5,5	6,2	8,6	110	0,06	1,04	211,2		24,36	0,17	267
Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,07	60	34	23	13	0,3	368
Обед												
Салат из свёклы с яблоком	100	0,9	5,1	8,3	182	0,03	8,0	20,83		12,10	1,20	27
Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,1	7,0	10,1	312	0,06	14,37	38,92		22,84	0,85	52
Омлет натуральный	150/10	13,3	19,5	2,3	238	0,33	0,66	79,53		13,0	1,95	209
Сосиски	100	10,1	21,3	0,86	234	0,03	0,00	23,14		13,47	1,63	119
Чай сладкий	200	0,1	0,03	9,9	35			0,26			0,03	685
Хлеб ржаной	80	8,3	1,5	48,1	214	0,8		21	87	19	2	ГОСТ
Булочка домашняя	100	7,0	11,8	53,4	348	0,12		15,38		10,0	0,84	261
За 1 день		92,4	102,03	299,16	2756							
8 день												
Завтрак.												
Салат витаминный	100	1,5	4,6	11,0	91	0,03	13,70	38,10		19,54	0,95	21
Картофельное пюре	230	4,7	8,1	29,9	215	0,17	7,96	55,83		45,05	1,64	131
Гуляш	100/75	29,2	29,8	4,7	404	0,28	1,37	19,64		38,09	4,37	92
Бутерброд с маслом	50/20	4,0	16,7	23,8	264	0,08	0	13,62		16,17	1,02	1
Какао с молоком	200	3,6	2,7	13,8	93	0,16	0,52	110,36		27	0,87	274
Хлеб пшеничный	80	7,3	0,9	49,7	198	0,08		10,8	51,6	9,6	0,72	ГОСТ
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	147	0,05	10	8	28	42	0,6	368
Обед												
Морковь с сахаром	100	1,3	0,08	10,5	145	0,03	0,96	11,48		24,0	0,92	15
Суп картофельный с клёцками	250	2,4	3,6	17,4	112	0,09	7,92	15,54		16,0	0,61	62
Макаронник с мясом	350	27,9	29,4	48,1	573	0,16	0,93	36,37		42,43	2,76	114
Напиток яблочно-лимонный	200	0,3	0,02	25,1	101	0,02	7,8	11,4		5,34	0,01	276
Хлеб ржаной	80	8,3	1,5	48,1	214	0,8		21	87	19	2	ГОСТ
Печенье	30	3,6	16,1	70,9	143	33		30		166		
За 1 день		94,5	113,9	362,8	2700							
9 день												
Завтрак												
Салат из свёклы с яблоком	100	0,9	5,1	8,3	182	0,03	8,0	20,83		12,10	1,20	27
Жаркое по-домашнему	350	22,5	24,2	24,4	406	0,01	1,92	9,56		8,63	0,42	98
Чай сладкий	200	0,1	0,03	9,9	35			0,26			0,03	685
Хлеб пшеничный	80	7,3	0,9	49,7	198	0,08		10,8	51,6	9,6	0,72	ГОСТ
Печенье	30	3,6	16,1	70,9	143	33		30		166		
Банан	100	1,05	0,50	8,00	195	0,04	10,00	8,00		11	0,60	368
Обед												
Салат из капусты с	100	4,2	9,2	5,7	122	0,07	14,50	48,20		19,33	0,97	9

горошком												
Уха с крупой	250	10,5	5,2	18,4	364	0,10	1,5	17,20		1,87	0,90	70
Каша рисовая рассыпчатая	230	6,2	5,9	62,7	335	0,12	14,13	92,16		100,72	2,02	169
Котлета	120/10	21,6	17,5	17,4	315	0,10	1,34	39,19		32,27	1,55	99
Хлеб ржаной	80	4,7	0,7	49,8	214	0,8		21	87	19	2	ГОСТ
Йогурт	200	5,22	4,5	7,2	95,4	0,3	1,26	216			0,18	401
За 1 день		77,43	89,83	332,4	2604,4							
10 день												
Завтрак.												
Салат из белокочанной капусты, помидоров и огурцов	100	3,3	9,3	8,0	128,2	0,06	55,48	64,29		25,56	1,20	11
Каша гречневая рассыпчатая	250/7	14,0	8,7	57,9	372	0,31	0,00	21,57		204,8	6,99	165
Шницель	120/10	21,6	17,5	17,4	315	0,10	1,34	39,19		32,27	1,55	99
Бутерброд с сыром	50/20	7,6	4,3	23,7	168	0,07	0,09	153,1		23,2	1,04	3
Какао с молоком	200	3,6	2,7	13,8	93	0,16	0,52	110,36		27	0,87	274
Хлеб пшеничный	80	7,3	0,9	49,7	198	0,08		10,8	51,6	9,6	0,72	ГОСТ
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	147	0,05	10	8	28	42	0,6	368
Обед												
Салат из белокочанной капусты с яблоком	100	1,6	9,0	9,1	124	0,03	17,5	42,50		14,86	1,02	8
Суп картофельный	250	5,8	11,4	22,3	217	0,13	11,57	19,32		32,56	1,24	58
Макароны отварные	230/10	8,4	6,4	51,0	301	0,09	0,00	14,28		11,21	1,13	202
Куры отварные	100	24,7	19,1	11,5	319	0,09	4,96	52,60		33,60	2,69	120
Молоко кипячёное	200	5,5	6,2	8,6	110	0,06	1,04	211,2		24,36	0,17	267
Хлеб ржаной	80	8,3	1,5	48,1	214	0,8		21	87	19	2	ГОСТ
Ватрушка с творогом	70	8,1	5,1	27,6	291	0,15	0,04	41,84		10,52	0,64	252
За 1 день		120,2	102,5	358,5	2997,2							
Итого за 10 дней		9903,31	1037,33	3290,9	27097,6							
В среднем за 1 день		990,331	103,733	329,09	2709,76							

Меню разработано на основе «Сборник технологических карт, рецептур блюд кулинарных изделий для школьного питания».

Составители: Маннанова Н.А., Залиева И.В. Уфа: ИП Поляковский Ю.И. 2012 год