

«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 7 до 11 лет)**

Наименование блюда	Масса порции (г.)	Пищевые свойства (г)			Энергетическая ценность (ккл)	Витамины (мг)		Минеральные вещества (мг)				№ рецептуры
		Б	Ж	У		В	С	Ca	P	Mg	Fe	
<b>1 день</b>												
<b>Завтрак.</b>												
Салат витаминный	80	1,2	3,6	8,8	72	0,05	10,96	30,48		15,63	0,76	21
Плов	300	22,6	30,4	64,5	628	0,30	4,04	27,46		75,57	3,71	96
Бутерброд с сыром	30/10	5,0	3,0	14,5	106	0,11	0,07	106,9		15,4	0,67	3
Чай сладкий	200	0,1	0,03	9,9	35			0,26			0,03	268
Хлеб пшеничный	60	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
<b>Обед</b>												
Салат из белокочанной капусты, помидоров и огурцов	80	2,7	7,4	6,4	102,5	0,13	44,38	51,43		20,44	0,96	11
Суп гороховый	250	5,49	5,27	16,32	235	0,22	5,81	38,07		21,72	2,02	81
Картофельное пюре	180	3,7	6,3	23,4	168	0,26	6,22	43,69		35,26	1,28	131
Куры отварные	80	19,8	15,3	9,2	255	0,17	3,97	42,08		26,88	2,15	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	60	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
<b>За 1 день</b>		<b>83,99</b>	<b>85,95</b>	<b>341,52</b>	<b>2518,5</b>							
<b>2 день</b>												
<b>завтрак</b>												
Морковь с сахаром	80	1,0	0,06	8,4	136	0,04	0,77	9,18		12,70	0,24	15
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,1	6,3	41,7	268	0,35	0,00	15,53		146,91	5,03	165
Котлета	80	13,8	11,1	11,1	300	0,17	0,81	25,42		20,87	1,00	99
Кисель	200	0,1	0,03	9,9	35			0,26			0,03	268
Хлеб пшеничный	60	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	95	0,04	10,00	8,00		11	0,60	368
<b>Обед</b>												
Салат Здоровье	80	1,6	3,6	5,7	162	0,08	3,00	18,58		18,68	0,58	20
Борщ с капустой и картофелем	200	1,9	6,6	10,9	250	0,10	6,55	40,49		20,15	0,91	54
Жаркое по-домашнему	250	18,8	20,1	20,3	339	0,1	1,60	7,97		7,19	0,35	98
Снежок	200	5,22	4,5	7,2	95,4	0,3	1,26	216			0,18	401
Хлеб ржаной	60	8,3	1,5	48,1	214	0,8		21	87	19	2	ГОСТ
<b>За 1 день</b>		<b>69,17</b>	<b>55,19</b>	<b>221</b>	<b>2102,4</b>							

<b>3 день</b>													
<b>Завтрак</b>													
Салат винегрет овощной	80	1,0	1,8	5,8	144	0,04	4,14	18,58		12,92	0,54	40	
Макаронны отварные	180	6,6	5,0	40,0	235	0,09	0,0	11,17		8,87	0,89	202	
Сосиски	47	4,7	9,8	0,40	109	0,05	0,00	10,74		6,26	0,75	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	30/10/5	6,7	9,60	13,20	167	0,01	0,05	165,20		17,0	0,06	2	
Хлеб пшеничный	60	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	
<b>Обед</b>													
Салат из капусты с горошком	80	3,1	6,9	4,3	191	0,07	10,88	36,15		14,50	0,73	9	
Уха с крупой	200	7,1	3,5	12,5	211	0,20	1,0	11,60		1,25	0,60	70	
Омлет натуральный	150/10	10,6	15,6	1,8	190	0,26	0,02	63,62		10,40	1,56	209	
Зразы «Школьные»	100	13,1	15,4	10,3	207	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	60	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	
<b>За 1 день</b>		<b>76,5</b>	<b>75,83</b>	<b>246,4</b>	<b>2290</b>								
<b>4 день</b>													
<b>Завтрак</b>													
Салат из свёклы с яблоком	80	0,9	4,0	6,6	164	0,04	6,4	16,6		9,68	0,96	27	
Картофельное пюре	180	3,7	6,3	23,4	168	0,26	6,22	43,69		35,26	1,28	131	
Куры отварные	80	19,8	15,3	9,2	255	0,17	3,97	42,08		26,88	2,15	120	
Компот из смеси сухофруктов	200	1,0	0,05	27,5	110	0,04	0,32			18,27	28,69	278	
Хлеб пшеничный	60	7,3	0,9	49,7	198	0,08		10,8	51,6	9,6	0,72	ГОСТ	
Печенье	20	3,6	16,1	70,9	143	33		30		166			
Груша	100	0,9	0,2	8,1	143	0,07	60	34	23	13	0,3	368	
<b>Обед</b>													
Салат из свёклы с растительным маслом	80	1,1	6,6	6,4	188	0,04	7,25	29,72		16,13	1,04	25	
Рассольник домашний	200	1,7	4,2	10,6	290	0,11	8,40	18,98		19,32	0,73	57	
Макаронник с мясом	180	20,1	21,1	34,6	292	0,27	0,67	26,16		30,52	1,99	114	
Хлеб ржаной	60	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	150/20	27,5	19,8	35,1	431	0,50	0,55	274,41		40,37	0,94	213	
<b>За 1 день</b>		<b>97,8</b>	<b>101,45</b>	<b>340,5</b>	<b>2316</b>								

<b>5 день</b>												
<b>Завтрак</b>												
Салат из свежих помидоров	80	0,7	3,6	3,8	151	0,06	13,52	12,6		11,82	0,57	12
Каша рисовая рассыпчатая	180	4,4	4,3	45,2	241	0,16	10,17	66,36		72,50	1,46	169
Рыба припущенная	80	25,2	12,8	2,0	224	0,27	0,21	15,02		21,55	0,048	77
Кефир	200	5,22	4,5	7,2	95,4	0,3	1,26	216			0,18	401
Хлеб пшеничный	60	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	143	0,07	60	34	23	13	0,3	368
<b>Обед</b>												
Капуста квашеная	80	0,8	4,0	5,4	61,0	0,03	14,27	25,66		7,71	0,32	10
Суп лапша домашняя	200	2,3	3,5	10,5	283	0,06	0,48	10,11		6,20	0,36	66
Рагу из овощей	180	3,4	8,7	19,3	270	0,20	13,10	46,53		41,74	1,43	144
Шницель	80	13,8	11,1	11,1	250	0,17	0,81	25,42		20,87	1,00	99
Чай сладкий	200	0,1	0,03	9,9	35			0,26			0,03	268
Хлеб ржаной	60	8,3	1,5	48,1	214	0,8		21	87	19	2	ГОСТ
<b>За 1 день</b>		<b>72,42</b>	<b>55,13</b>	<b>220,3</b>	<b>2165,4</b>							
<b>6 день</b>												
<b>Завтрак</b>												
Салат «Пестрый»	80	1,0	4,5	8,6	170	0,03	3,73	25,55		14,85	1,33	33
Плов из птицы	250	42,4	50,7	43,4	802	0,48	2,39	48,51		72,88	4,15	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	30/10	7,6	4,3	23,7	168	0,07	0,09	153,1		23,2	1,04	3
Хлеб пшеничный	60	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
<b>Обед</b>												
Салат из белокочанной капусты	80	1,8	3,6	8,4	73	0,07	18,16	49,03		17,08	0,63	6
Суп картофельный	200	3,9	7,6	14,8	245	0,15	7,72	12,89		21,72	0,83	58
Макаронны отварные	180	6,6	5,0	40,0	235	0,09	0,0	11,17		8,77	0,89	202
Рыба запеченная с морковью	200	32,8	22,8	7,5	368	0,27	1,18	150,72		47,73	0,93	82
Хлеб ржаной	60	8,3	1,5	48,1	214	0,8		21	87	19	2	ГОСТ
Кисель	200			20	76			0,48			0,06	291
Печенье	20	3,6	16,1	70,9	143	33		30		166		6
<b>За 1 день</b>		<b>117,3</b>	<b>120,1</b>	<b>358,7</b>	<b>2732</b>							
<b>7 день</b>												
<b>Завтрак</b>												
Салат винегрет овощной	80	1,0	1,8	5,8	144	0,04	4,14	18,58		12,92	0,54	40
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,1	6,3	41,7	268	0,33	0,00	15,53		146,91	5,03	165
Биточки	80	13,8	11,1	11,1	200	0,17	0,81	25,42		20,87	1,00	99
Хлеб пшеничный	60	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	143	0,07	60	34	23	13	0,3	368
<b>Обед</b>												
Салат из свёклы с яблоком	80	0,8	4,0	6,6	164	0,04	6,4	16,66		9,68	0,96	27
Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,4	4,7	6,8	275	0,08	9,67	26,19		15,37	0,57	52
Омлет натуральный	120/5	10,6	15,6	1,8	190	0,26	0,02	63,62		10,40	1,56	209
Сосиски	47	4,7	9,8	0,40	109	0,05	0,00	10,74		6,26	0,75	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
<b>За 1 день</b>		<b>71,5</b>	<b>73,93</b>	<b>252</b>	<b>2589</b>							
<b>8 день</b>												
<b>Завтрак.</b>												
Салат витаминный	80	1,5	4,6	11,0	91	0,03	13,70	38,10		19,54	0,95	
Картофельное пюре	180	3,7	6,3	23,4	168	0,26	6,22	43,69		35,26	1,28	
Гуляш	80/50	20,5	21,3	3,8	289	0,20	1,11	14,36		27,06	3,07	
Бутерброд с маслом	30/10	4,0	16,7	23,8	264	0,08	0	13,62		16,17	1,02	
Какао с молоком	200	3,6	2,7	13,8	93	0,16	0,52	110,36		27	0,87	
Хлеб пшеничный	60	7,3	0,9	49,7	198	0,08		10,8	51,6	9,6	0,72	
Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,05	10	8	28	42	0,6	
<b>Обед</b>												
Морковь с сахаром	80	1,3	0,08	10,5	145	0,03	0,96	11,48		24,0	0,92	15
Суп картофельный с клёцками	200	1,6	2,4	11,6	75	0,10	5,28	10,37		16,0	0,61	62
Макаронник с мясом	180	20,1	21,1	34,6	242	0,27	0,67	26,16		30,52	1,99	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	60	8,3	1,5	48,1	214	0,8		21	87	19	2	ГОСТ
Печенье	20	3,6	16,1	70,9	143	33		30		166		
<b>За 1 день</b>		<b>76,2</b>	<b>94,1</b>	<b>336,1</b>	<b>2070</b>							
<b>9 день</b>												
<b>Завтрак</b>												
Салат из свёклы с яблоком	80	0,8	4,0	6,6	164	0,04	6,4	16,66		9,68	0,96	27
Жаркое по-домашнему	250	18,8	20,1	20,3	339	0,01	1,60	7,97		7,19	0,35	98
Чай сладкий	200	0,1	0,03	9,9	35			0,26			0,03	685
Хлеб пшеничный	60	7,3	0,9	49,7	198	0,08		10,8	51,6	9,6	0,72	ГОСТ
Печенье	20	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
<b>Обед</b>												
Салат из капусты с	80	3,1	6,9	4,3	91	0,14	10,88	36,15		14,50	0,73	9

горошком													
Уха с крупой	200	7,1	3,5	12,5	211	0,20	1,0	11,6		1,25	0,6	70	
Каша рисовая рассыпчатая	180	4,4	4,3	45,2	241	0,16	10,17	66,36		72,50	1,46	169	
Котлета	80	13,8	11,1	11,1	200	0,17	0,81	25,42		20,87	1,00	99	
Хлеб ржаной	60	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	
<b>За 1 день</b>		<b>69,97</b>	<b>72,63</b>	<b>295,5</b>	<b>2126,4</b>								
<b>10 день</b>													
<b>Завтрак.</b>													
Салат из белокочанной капусты, помидоров и огурцов	80	2,7	7,4	6,4	102,5	0,13	44,38	51,43		20,44	0,96	11	
Каша гречневая рассыпчатая	180	10,1	6,3	41,7	268	0,35	0,00	15,53		146,91	5,03	165	
Шницель	80	13,8	11,1	11,1	200	0,17	0,81	25,42		20,87	1,00	99	
Бутерброд с сыром	30/10	5,0	3,0	14,5	106	0,11	0,07	106,9		15,4	0,67	3	
Какао с молоком	200	3,6	2,7	13,8	93	0,16	0,52	110,36		27	0,87	274	
Хлеб пшеничный	60	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	
<b>Обед</b>													
Салат из белокочанной капусты с яблоком	80	1,3	7,2	7,3	99	0,05	14,0	33,97		11,89	0,82	8	
Суп картофельный	200	3,9	7,6	14,8	145	0,15	7,72	12,89		21,72	0,83	58	
Макаронь отварные	180	6,6	5,0	40,0	235	0,09	0,0	11,17		8,77	0,89	202	
Куры отварные	80	19,8	15,3	9,2	255	0,17	3,97	42,08		26,88	2,15	120	
Молоко кипячёное	200	5,5	6,2	8,6	110	0,06	1,04	211,2		24,36	0,17	267	
Хлеб ржаной	60	8,3	1,5	48,1	214	0,8		21	87	19	2	ГОСТ	
Ватрушка с творогом	70	8,1	5,1	27,6	191	0,15	0,04	41,84		10,52	0,64	252	
<b>За 1 день</b>		<b>96,4</b>	<b>79,7</b>	<b>302,6</b>	<b>2263,5</b>								
<b>Итого за 10 дней</b>		<b>831,25</b>	<b>814,01</b>	<b>2984,62</b>	<b>23173,2</b>								
<b>В среднем за 1 день</b>		<b>83,125</b>	<b>81,401</b>	<b>298,462</b>	<b>2317,32</b>								

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