


Согласовано:

Начальник территориального отдела  
Управления Роспотребнадзора  
по Рязанской области в Рязанском районе

 /Е.В. Хомченко/



Утверждено:

Директор МБОУ Покровской средней школы  
Ухоловский муниципальный район  
В.В. Воронков



#### Примерное десятидневное циклическое меню

для организации горячего питания обучающихся 5-11 классов муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Покровская средняя школа Ухоловского муниципального района Рязанской области

Примерное десятидневное циклическое меню для организации питания учащихся в школах с 12 до 18 лет

№ рец. по сборнику 2015 г.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			энергет. ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Понедельник (первая неделя), сезон: осенне-зимний														
Возрастная категория: 12-18 лет														
Обед														
99	Суп из овощей с говядиной	250	3,29	6,19	9,15	112,75	0,076	10,37	-	2,36	35,54	62,28	22,31	0,99
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0,03	-	-	0,39	1,37	63,95	16,34	0,53
70	Соленый огурец	60	0,66	0,12	2,28	13,2	-	10,5	-	-	8,4	-	12	0,54
ТК	Котлета домашняя	80	10,83	9,76	8,09	199	0,14	0,2	-	2,25	13,44	104,3	16,04	1,7
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,52	23,7	91,96	0,05	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	-	2,83	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
	<b>ИТОГО</b>		<b>23,96</b>	<b>22,38</b>	<b>114,42</b>	<b>782,13</b>	<b>0,336</b>	<b>23,9</b>	<b>-</b>	<b>5,89</b>	<b>91,35</b>	<b>312,13</b>	<b>92,29</b>	<b>5,8</b>
	<b>Всего за день</b>		#####	#####	#####	#ССЫЛКА!	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####

Примерное десятидневное циклическое меню для организации питания учащихся в школах с 12 до 18 лет

I неделя	№ реп. По сборнику 2015 г.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			энергет. ценность	Витамины				Минеральные вещества			
				белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Вторник (первая неделя), сезон: осенне-зимний</b>															
<b>Возрастная категория: 12-18 лет</b>															
<b>Обед</b>															
	96	Расольник ленинградский с говяжьей	5/250	6,36	8,9	11,81	158,34	0,1	13,72	-	0,13	32,29	-	24,08	1,38
	321	Капуста тушеная	150	3,1	4,86	14,14	112,7	-	25,74	-	-	83,2	-	30,98	1,21
	71	Овощи натуральные свежие - огурцы	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5	-	0,42	8,4	15,6	12	0,54
	289	Рагу из курицы	50/125	12,56	11,72	15,2	217	0,07	11,33	0,015	1,96	36,8	108,2	38,7	1,92
	349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	-	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7
	ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,52	23,7	91,96	0,05	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24
		<b>ИТОГО</b>		<b>28,74</b>	<b>26,61</b>	<b>118,46</b>	<b>819,52</b>	<b>0,316</b>	<b>62,02</b>	<b>0,015</b>	<b>3,9</b>	<b>211,57</b>	<b>224,44</b>	<b>146,42</b>	<b>7,43</b>
		<b>Всего за день</b>		<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>СССЛКА!</b>	<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>#####</b>

Примерное десятидневное циклическое меню для организации питания учащихся в школах с 12 до 18 лет

I неделя

№ рец. по сборнику 2015 г.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			энергет. ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Среда (первая неделя), сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 12-18 лет														
Обед														
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне	250	3,37	2,98	15,69	144	0,06	6,08	-	-	31,5	-	23,8	1
70	Соленый огурец	60	0,66	0,12	2,28	13,2	-	10,5	-	-	8,4	-	12	0,54
312	Пюре картофельное	150	3,07	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	-	0,18	36,98	-	27,75	1,01
260	Гуляш	80/30	14,55	16,79	2,89	221	0,31	0,92	-	2,86	21,81	-	22,03	3,06
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	0,012	100	-	0,76	21,34	3,44	3,44	0,563
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,52	23,7	91,96	0,05	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	<b>ИТОГО</b>		<b>27,73</b>	<b>25,89</b>	<b>105,08</b>	<b>789,13</b>	<b>0,612</b>	<b>135,66</b>	<b>0</b>	<b>4,68</b>	<b>138,43</b>	<b>80,64</b>	<b>112,22</b>	<b>7,853</b>
	<b>Всего за день</b>		#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####

Примерное десятидневное циклическое меню для организации питания учащихся в школах с 12 до 18 лет

I неделя	№ реп. По сборнику 2015 г.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			энергет. ценность	Витамины				Минеральные вещества			
				белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Обед															
88		Шпи из свежей капусты с картофелем на бульоне	250	2,57	5,15	7,9	124,75	0,06	15,78	-	2,35	51,25	49	22,13	0,83
TK		Плов из курицы	50/125	14,83	9,16	31,27	267,17	0,09	5,27	0,017	0,43	40,55	153,4	47,18	1,73
67		Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,04	10,04	7,29	125,1	-	9,63	-	-	31,23	-	19,53	0,83
349		Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	-	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7
ПР		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,52	23,7	91,96	0,05	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24
ПР		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
		<b>ИТОГО</b>		<b>24,5</b>	<b>25,36</b>	<b>121,49</b>	<b>835,3</b>	<b>0,26</b>	<b>31,41</b>	<b>0,017</b>	<b>4,17</b>	<b>173,91</b>	<b>303,04</b>	<b>129,5</b>	<b>5,77</b>
		<b>Всего за день</b>		#####	#####	#####	#ССЫЛКА!	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. П.М. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи, 2015. -

Примерное десятидневное циклическое меню для организации питания учащихся в школах с 12 до 18 лет

I неделя

№ рец. По сборнику 2015 г.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			энергет. ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Питания (первая неделя), сезон: осенне-зимний														
Возрастная категория: 12-18 лет														
Обед														
99	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95,25	0,073	10,37	-	2,32	34,85	49,28	20,75	0,78
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	-	-	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
ТК	Поджарка из говядины	80	13,88	18,07	2,67	228	0,04	1,38	-	3,48	24,36	150,95	22,92	2,3
71	Овощи натуральные свежие - огурцы	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5	-	0,42	8,4	15,6	12	0,54
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	-	2,83	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,52	23,7	91,96	0,05	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	ИТОГО		30,26	30,21	110,96	827,68	0,449	25,08	0	7,72	115,03	501,36	217,1	10,22
	Всего за день		#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####

Примерное десятидневное циклическое меню для организации питания учащихся в школах с 12 до 18 лет

II неделя	№ реп. по сборнику 2015 г.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			энергет. ценность	Витамины				Минеральные вещества			
				белки	жиры	углеводы		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Понедельник (вторая неделя), сезон: осенне-зимний															
Возрастная категория: 12-18 лет															
Обед															
99		Суп из овощей с говядиной	250	3,29	6,19	9,15	112,75	0,076	10,37	-	2,36	35,54	62,28	22,31	0,99
289		Рагу из курицы	50/125	12,56	11,72	15,2	217	0,07	11,33	0,015	1,96	36,8	108,2	38,7	1,92
321		Капуста тушеная	150	3,1	4,86	14,14	112,7	-	25,74	-	-	83,2	-	30,98	1,21
71		Овощи натуральные свежие - огурцы	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5	-	0,42	8,4	15,6	12	0,54
349		Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	-	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7
ПР		Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
ПР		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,52	23,7	91,96	0,05	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24
		<b>ИТОГО</b>		25,67	23,9	115,8	773,93	0,292	58,67	0,015	6,13	214,82	286,72	144,65	7,04
		<b>Всего за день</b>		*****	*****	*****	*****	*****	*****	*****	*****	*****	*****	*****	*****

Примерное десятидневное циклическое меню для организации питания учащихся в школах с 12 до 18 лет

II неделя	№ рец. По сборнику 2015 г.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			энергет. ценность	Витамины				Минеральные вещества			
				белки	жиры	углевод		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Вторник (вторая неделя), сезон: осенне-зимний															
Возрастная категория: 12-18 лет															
Обед															
	102	Суп картофельный с горохом и говядиной	250	9,83	8,88	16,8	169,34	0,23	11,17	-	-	45,82	-	35,48	4,55
	312	Пюре картофельное	150	3,07	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	-	0,18	36,98	-	27,75	1,01
	243	Сосиска/колбаса	55	5,55	12,7	0,7	141	-	-	-	-	14	-	8	0,9
	70	Соленый огурец	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,12	10,5	6	0,06	8,4	25,2	12	0,54
	388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	0,012	100	-	0,76	21,34	3,44	3,44	0,563
	ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,52	23,7	91,96	0,05	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24
		<b>ИТОГО</b>		25,19	27,7	104	734,47	0,592	139,83	6	1,88	144,94	105,84	109,87	9,243
		<b>Всего за день</b>		#####	#####	#####	#ССЫЛКА!	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####



Примерное десятидневное циклическое меню для организации питания учащихся в школах с 12 до 18 лет

II неделя

№ реп. По сборнику 2015 г.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			энергет. ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Среда (вторая неделя), сезон: осенне-зимний														
Возрастная категория: 12-18 лет														
завтрак														
82	Борщ с капустой и картофелем на бульоне	250	2,6	5,12	10,93	138,75	0,05	10,68	-	2,4	51,73	54,6	26,13	1,23
ТК	Бефстроганов из филе куриного	80/30	9,2	17,07	7,17	176	0,04	0,73	0,03	1,14	32,82	82,83	17,16	1,14
71	Овощи натуральные свежие - огурцы	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5	-	0,42	8,4	15,6	12	0,54
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	-	-	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,52	23,7	91,96	0,05	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	<b>ИТОГО</b>		<b>26,53</b>	<b>29,34</b>	<b>117,04</b>	<b>817,18</b>	<b>0,426</b>	<b>21,94</b>	<b>0,03</b>	<b>5,45</b>	<b>137,27</b>	<b>436,96</b>	<b>215,72</b>	<b>9,43</b>
	<b>Всего за день</b>		#####	#####	#####	СССЛКА: #####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. П.М. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи, 2015. - 544с.

Примерное десятидневное циклическое меню для организации питания учащихся в школах с 12 до 18 лет

II неделя	№ рец. По сборнику 2015 г.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			энергет. ценность	Витамины				Минеральные вещества			
				белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Четверг (вторая неделя), сезон: осенне-зимний</b>															
<b>Возрастная категория: 12-18 лет</b>															
<b>Обед</b>															
	101	Суп картофельный с пшеном и рыбой (рыбными консервами)	25/250	3,78	2,97	12,8	98,31	0,1	8,78	-	1,33	32,47	84,59	29,9	1,02
	67	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,04	10,04	7,29	125,1	-	9,63	-	-	31,23	-	19,53	0,83
	309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,44	168,45	0,06	-	-	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11
	TK	Котлета домашняя	80	10,83	9,76	8,09	199	0,14	0,2	-	2,25	13,44	104,3	16,04	1,7
	ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,52	23,7	91,96	0,05	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
		<b>ИТОГО</b>		<b>26,64</b>	<b>28,23</b>	<b>112,64</b>	<b>836,34</b>	<b>0,39</b>	<b>18,64</b>	<b>0</b>	<b>5,43</b>	<b>111,5</b>	<b>306,06</b>	<b>111,19</b>	<b>6,62</b>
		<b>Всего за день</b>		<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>#####</b>	<b>#####</b>

Примерное десятидневное циклическое меню для организации питания учащихся в школах с 12 до 18 лет

№ недели	№ реп. По сборнику 2015 г.	Наименование блюда	масса порции	Пищевые вещества			энергет. ценность	Витамины				Минеральные вещества			
				белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Пятница (вторая неделя), сезон: осенне-зимний Возрастная категория: 12-18 лет Обед															
		Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне	250	3,37	2,98	15,69	144	0,06	6,08	-	-	31,5	-	23,8	1
	112	Пюре картофельное	150	3,07	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	-	0,18	36,98	-	27,75	1,01
	71	Овощи натуральные свежие - огурцы	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5	-	0,42	8,4	15,6	12	0,54
	TK	Поджарка из говядины	80	13,88	18,07	2,67	228	0,04	1,38	-	3,48	24,36	150,95	22,92	2,3
	IP	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	IP	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,52	23,7	91,96	0,05	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	0,012	100	-	0,76	21,34	3,44	3,44	0,563
		<b>ИТОГО</b>		27,06	27,17	104,86	796,13	0,378	136,12	0	5,72	140,98	247,19	113,11	7,093
		<b>Всего за день</b>		#####	#####	#####	<b>#ССЫЛКА!</b>	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####	#####
		<b>Среднее за день</b>		<b>46,48</b>	<b>46,39</b>	<b>190,02</b>	<b>1365,4</b>					<b>332,7</b>	<b>535,64</b>		

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. П.М. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: ДеЛи, 2015. - 544с.

Среднесуточные наборы пищевых продуктов, используемые  
12 - 18 л

№ п/п	Наименование продуктов
1	Хлеб ржаной (ржано-пшеничный)
2	Хлеб пшеничный
3	Картофель
4	Овощи свежие, зелень
5	Фрукты (плоды) свежие
6	Фрукты (плоды) сухие, в т.ч. шиповник
7	Макаронные изделия
8	Крупы, бобовые
9	Рыба-филе
10	Колбасные изделия
11	Сыр
12	Мясо жилованное (мясо на кости)
13	Цыплята 1 категории потрошенные
14	Молоко (массовая доля жира
15	Масло сливочное
16	Масло растительное
17	Сахар
18	Соль
	<b>ИТОГО</b>

мые для приготовления блюд и напитков учащихся  
ет

Количество продуктов в день, г, мл
60
20
75
50
90
14
35
45
12
25
5
120
22
50
30
15
30
5
703