

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Покровская СШ

Воронков В.В.

« 18 » 10 2020 г.



СОГЛАСОВАНО

Начальник территориального отдела Управления  
Роспотребнадзора по Рязанской области в Рязком районе

Е.В.Хомченко

« 18 » 10 2020 г.



Примерное десятидневное циклическое меню в МБОУ Покровская СШ  
для питания школьников 1-4 классов завтрак

№	Наименование блюда	Масса порций	Номер рецептуры	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (VU)			
				Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
<b>1-й день Понедельник</b>															
завтрак															
	Фрукт свежий	100		0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
	Масло сливочное (порциями)	10	14	0,08	7,25	0,13	66	-	-	0,04	0,11	2,4	3	-	0,02
	Овощи натуральные	60	71	0,12	0,06	1,02	6	0,012	2,1	-	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36

	свежие (огурцы)														
	Плов из курицы	120/50	ТК	14,83	9,16	31,27	267,17	0,09	5,27	0,017	0,43	40,55	153,4	47,18	1,73
	Какао с молоком	200	382	4,08	3,54	17,58	118,6	0,056	1,588	0,0244	-	152,2	124,56	21,34	0,478
	Хлеб пшеничный	38		3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	Хлеб ржаной витаминный	63		4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого</b>			<b>26,85</b>	<b>21,49</b>	<b>111,90</b>	<b>736,85</b>	<b>0,23</b>	<b>18,96</b>	<b>0,08</b>	<b>1,30</b>	<b>233,71</b>	<b>339,50</b>	<b>98,50</b>	<b>5,21</b>
		<b>2-й день Вторник</b>													
		завтрак													
	Фрукт свежий	100		0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	45	0,79	1,95	3,88	36,24	0,013	10,26	-	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28
	Каша рассыпчатая гречневая	150	302	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	-	-	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
	Гуляш из свинины	80/30	ТК	11,704	31,009	3,179	339,9	0,308	1,012	-	2,86	22	141,482	24,629	2,431
	Напиток из плодов шиповника	200	388	0,68	0,28	20,76	88,2	0,012	100	-	0,76	21,34	3,44	3,44	0,634
	Хлеб пшеничный	38		3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	Хлеб ржаной витаминный	63		4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого</b>			<b>29,51</b>	<b>40,81</b>	<b>128,36</b>	<b>987,17</b>	<b>0,61</b>	<b>121,27</b>	<b>-</b>	<b>9,96</b>	<b>97,9</b>	<b>409,97</b>	<b>194,53</b>	<b>10,53</b>
		<b>3-й день Среда</b>													
		завтрак													
	Творог с наполнителями	100		7,68	0,04	10	97,84	-	-	-	-	-	-	-	-

	мягкий														
	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	71	0,12	0,06	1,02	6	0,012	2,1	-	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
	Омлет натуральный	150	210	15,14	16,89	2,7	223,58	0,1	0,26	0,32	0,75	103	225,77	16,13	2,63
	Кисель концентрата	200	ТК	0,1	-	92,2	110,4	0,04	1,4	0,004	-	9,8	8,6	1,6	0,2
	Хлеб пшеничный	38		3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	Хлеб ржаной витаминный	63		4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого</b>			<b>30,38</b>	<b>44,4</b>	<b>202,61</b>	<b>669,9</b>	<b>0,298</b>	<b>14,6</b>	<b>0,324</b>	<b>1,52</b>	<b>166,79</b>	<b>383,96</b>	<b>58,71</b>	<b>6,72</b>
		<b>4-й день Четверг</b>													
		завтрак													
	Йогурт фруктовый	100		2,88	2,48	11,04	78	-	-	-	-	-	-	-	-
	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	71	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5	-	0,42	8,4	15,6	12	0,54
	Масло сливочное (порциями)	10	14	0,08	7,25	0,13	66	-	-	0,04	0,11	2,4	3	-	0,02
	Шницель рыбный (минтай)	80	ТК	9,76	6,21	11,75	142,4	0,048	0,27	0,04	4	34,78	130,96	30,61	1,15
	Чай с лимоном	200/7	377	0,13	0,02	15,2	60,2	-	2,83	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
	Рис мозайка	150	ТК	3,65	5,37	36,68	209,7	0,025	-	-	0,28	1,37	60,95	16,34	0,53
	Хлеб пшеничный	38		3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	Хлеб ржаной витаминный	63		4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого</b>			<b>24,5</b>	<b>22,53</b>	<b>128,18</b>	<b>803,38</b>	<b>0,149</b>	<b>17,5</b>	<b>0,08</b>	<b>8,22</b>	<b>110,99</b>	<b>286,29</b>	<b>103,39</b>	<b>6,12</b>

		5-й день Пятница													
		завтрак													
Фрукт свежий	100		0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2	
Сыр «Российский» (порциями)	15	15	3,48	4,425	-	54	0,00075	0,105	0,039	0,075	132	75	5,25	0,15	
Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	71	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5	-	0,42	8,4	15,6	12	0,54	
Котлета домашняя	80	ТК	10,83	9,7	8,09	199	0,14	0,2	-	2,25	13,44	104,3	16,04	1,7	
Пюре картофельное	150	312	3,06	4,8	20,44	137,28	0,14	18,16	-	0,18	36,98	86,6	27,25	1	
Чай с сахаром	200	376	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28	
Хлеб пшеничный	38		3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42	
Хлеб ржаной витаминный	63		4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-	
<b>Итого</b>			<b>25,84</b>	<b>20,61</b>	<b>99,62</b>	<b>742,53</b>	<b>0,39</b>	<b>39,00</b>	<b>0,004</b>	<b>3,63</b>	<b>226,68</b>	<b>328,44</b>	<b>84,02</b>	<b>6,29</b>	
		6-й день Понедельник													
		завтрак													
Фрукт свежий	100		0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2	
Масло сливочное (порциями)	10	14	0,08	7,25	0,13	66	-	-	0,04	0,11	2,4	3	-	0,02	
Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	71	0,12	0,06	1,02	6	0,012	2,1	-	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36	
Поджарка из говядины	80	ТК	13,88	18,07	2,67	228	0,04	1,38	-	3,48	24,36	150,95	22,92	2,3	
Макаронные изделия отварные	150	309	5,52	4,52	26,44	168,45	0,06	-	-	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11	

Чай с лимоном	200/7	377	0,13	0,02	15,2	60,2	-	2,83	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
Хлеб пшеничный	38		3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
Хлеб ржаной витаминный	63		4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Итого</b>			<b>27,47</b>	<b>31,4</b>	<b>107,36</b>	<b>809,53</b>	<b>0,182</b>	<b>16,31</b>	<b>0,04</b>	<b>5,33</b>	<b>84,38</b>	<b>254,06</b>	<b>76,42</b>	<b>6,76</b>
<b>7-й день Вторник</b>														
завтрак														
Йогурт фруктовый	100		2,88	2,48	11,04	78	-	-	-	-	-	-	-	-
Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	71	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5	-	0,42	8,4	15,6	12	0,54
Котлета рыбная (минтай)	80	ТК	7,76	7,21	8,75	142,4	0,048	0,27	0,04	4	34,78	130,96	30,61	1,15
Рагу из овощей	150	312	2,53	11,7	12,29	202,86	0,09	17,87	0,07	2,87	53,09	64,29	23,23	0,86
Напиток из плодов шиповника	200	ТК	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100,00	-	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
Хлеб пшеничный	38		3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
Хлеб ржаной витаминный	63		4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Итого</b>			<b>21,85</b>	<b>22,87</b>	<b>107,22</b>	<b>756,74</b>	<b>0,23</b>	<b>128,64</b>	<b>0,11</b>	<b>8,55</b>	<b>126,37</b>	<b>247,43</b>	<b>81,86</b>	<b>3,60</b>
<b>8-й день Среда</b>														
завтрак														
Творог с наполнителями мягкий	100		7,68	0,04	10	97,84	-	-	-	-	-	-	-	-
Сыр «Российский» ( порциями)	15	15	3,48	4,425	-	54	0,00075	0,105	0,039	0,075	132	75	5,25	0,15
Салат из белокочанной	60	45	0,79	1,95	3,88	36,24	0,013	10,26	-	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28

капусты с морковью														
Бефстроганов из филе куриного	80/30	ТК	9,2	17,07	7,17	176	0,04	0,73	0,03	1,14	32,82	82,83	17,16	1,14
Каша рассыпчатая гречневая	150	302	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	-	-	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
Кисель концентрата	200	ТК	0,1	-	92,2	110,4	0,04	1,4	0,004	-	9,8	8,6	1,6	0,2
Хлеб пшеничный	38		3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
Хлеб ржаной витаминный	63		4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Итого</b>			<b>37,19</b>	<b>33,655</b>	<b>140,99</b>	<b>950,31</b>	<b>0,30775</b>	<b>12,495</b>	<b>0,073</b>	<b>7,355</b>	<b>213,18</b>	<b>420,48</b>	<b>181,47</b>	<b>6,75</b>

		<b>9-й день Четверг</b>												
		завтрак												
Йогурт фруктовый	100		2,88	2,48	11,04	78	-	-	-	-	-	-	-	-
Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	71	0,12	0,06	1,02	6	0,012	2,1	-	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
Рыба тушеная в томате с овощами (Минтай)	70/50	299	9,75	4,95	3,8	105	0,05	3,73	0,006	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85
Рис отварной с маслом сливочным	150/10	304	3,73	12,62	36,76	275,7	0,03	-	-	0,39	3,77	63,95	16,34	0,55
Чай с сахаром	200	376	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
Хлеб пшеничный	38		3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
Хлеб ржаной витаминный	63		4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Итого</b>			<b>24,61</b>	<b>21,83</b>	<b>122,48</b>	<b>776,28</b>	<b>0,132</b>	<b>5,86</b>	<b>0,006</b>	<b>3,47</b>	<b>76,5</b>	<b>276,48</b>	<b>87,25</b>	<b>2,46</b>

		10-й день Пятница													
		завтрак													
Йогурт фруктовый	100		2,88	2,48	11,04	78	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Салат из моркови с сахаром	60	62	0,74	0,056	6,88	49,02	0,03	2,02	-	8,04	15,46	31,66	21,63	0,4	
Биточек куриный	80	294	13,89	9,71	12,93	228,8	0,16	0,72	0,083	54,83	50,22	67	17,76	2,92	
Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/10	ТК	5,6	11,77	26,57	234,45	0,06	-	-	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11	
Кофейный напиток с молоком	200	379	3,17	2,68	15,95	100,6	0,22	1,3	0,02	-	125,78	90	14	0,13	
Хлеб пшеничный	38		3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42	
Хлеб ржаной витаминный	63		4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-	
<b>Итого</b>			<b>31,14</b>	<b>25,70</b>	<b>124,23</b>	<b>891,95</b>	<b>0,54</b>	<b>14,04</b>	<b>0,10</b>	<b>64,54</b>	<b>221,08</b>	<b>269,97</b>	<b>96,09</b>	<b>7,18</b>	
<b>Среднее за завтрак</b>			<b>23,18</b>	<b>22,17</b>	<b>103,91</b>	<b>699,83</b>	<b>0,31</b>	<b>38,87</b>	<b>0,09</b>	<b>11,39</b>	<b>155,76</b>	<b>321,66</b>	<b>106,22</b>	<b>6,16</b>	