

" УТВЕРЖДЕНО "

Директор МБОУ «Екимовская СШ
им.К.Г.Паустовского»

_____ А.Г. Писягина

Примерное десятидневное циклическое меню для организации питания учащихся в школах с 7 до 11 лет Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Екимовская средняя школа имени К.Г.Паустовского» муниципального образования – Рязанский муниципальный район Рязанской области
Сезон: осенне-зимний

№ рец.	Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энерг. цен. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мд	Fe
	день	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1-й день вторник														
ЗАВТРАК														
223/М/ССЖ	Запеканка из творога с молоком стуженым, 130/20	150	21,92	16,59	42	405	0,07	0,71	70	1,74	293,38	232,8	53,11	0,96
	Творог													
	крупа манная	122												
	или мука пшеничная	7,8												
	Сахар	10,4												
	Яйцо	10,4												
	1/8шт													
	Масло сливочное	5,2												
	Сухари панировочные	5,2												
	Сметана	5,2												
	Молоко стуженное	20												
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке	200	3,9	3	17,28	107,88	0,023	0,784	10	0,09	124,76	90	14	0,14
	Кофейный напиток	5												
	Молоко	100												
	Вода	120												
	Сахар	12												
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
ПР	Фрукт свежий /апельсин/ <i>Вакава</i>	100	0,48	0,036	12,36	56,4	0,024	6		0,48	22,8	19,2	14,4	2,76
	ИТОГО:	490	29,46	20,026	90,96	663,28	0,177	7,494	80	2,83	450,14	376,8	94,71	4,66

№ рел.	Наименование блюда	Пищевые вещества (г)		Энерг. цен. (ккал)		Витамины (мг)			Минеральные вещества(мг)					
		Масса порции (г)	Белки	Жиры	Углеводы	В1	С	А	Е	Са	Р	Мд	Fe	
	день	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13

2 -ой день - Среда

ЗАВТРАК

15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43	0,37	54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15
	сыр	15												
209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		104	0,24	22	76,8	4,8	1
173/М/С/Ж	Каша овсяная молочная с сахаром и сливочным маслом	160	4,76	6,64	22,82	170,42	0,13	0,79	35,92	0,38	89,24	135,57	15,65	0,97
	Крупа овсяная "Геркулес"	30												
	Сахар	5												
	Молоко	100												
	Масло сливочное	10												
382/М/С/Ж	Какао на молоке	200	3,88	3,1	17,184	113,44	0,024	0,6	10,12	0,012	125,102	116,2	31	1,016
	Какао порошок	4												
	Молоко	100												
	вода	110												
	Сахар	12												
119	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338	Фрукт свежий /яблоко/	150	0,6	0,6	14,7	70,3		15			24		13,5	3,3
	ИТОГО:	605	20,96	19,77	74,674	565,56	0,254	16,5	0	1,232	401,542	438,37	83,4	7,236

№ рел.	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)					Энерг. цен. (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)				
			Белки		Жиры	Углеводы	В1		С	А	Е	Са	Р	Мд	Fe			
			2	3												4	5	6
	день	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13				
4 -й день пятница																		
ЗАВТРАК																		
234/М/ССЖ	Котлета морячок с соусом сметанным 80/30	110	11,43	8,42	11,1	167,39	0,12	1,05	17,61	3	29,7	140,21	29,04	0,93				
	Филе минтай	53,86																
	Хлеб пшеничный	14,4																
	Молоко или вода	20,8																
	Сухари панировочные	8																
	Масло растительное	8																
	соль	1																
330	Соус сметанный	30																
	сметана	7,5																
	Мука пшеничная	2,25																
	вода	22,5																
128/М/ССЖ	Пюре картофельное	150	3,28	6,16	22,06	157,25	0,16	25,9	40,4	0,22	45,76	97,79	32,92	1,22				
	Картофель нечищенный	171																
	Молоко	24																
	Масло сливочное	4																
	Соль	1																
376/М/ССЖ	Чай с шиповником	200	0,17	0,07	14,39	62,08	0,004	50	40,85	0,19	3	0,85	0,85	0,186				
	Чай сухой	2																
	Шиповник сухой	5																
	Сахар	12																
	Вода	200																
пр	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8				
пр	Йогурт фруктовый	120	4,8	1,8	17,16	108	0,04	0,6	12		134,4	103,2	15,6	0,12				
	ИТОГО:	620	22,84	16,85	84,03	588,72	0,384	77,55	110,86	3,93	222,06	376,85	91,61	3,256				

№ респ.	Наименование блюда	Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)				Энерг. цен. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
		1	2	Белки	Жиры	Углеводы	5		В1	С	А	Е	Са	Р	Мд	Fe
	день	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13		

5-й день Понедельник

ЗАВТРАК

14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45	0,1	2,4	3	0,05	0,02
295/М/С/Ж	Биточек куриный с соусом сметанным 90/30	20	13,3	4,84	8,8	132,02	0,09	0,9	13,4	1,01	21,18	132,2	21,01	1,24
	филе курицы	59												
	хлеб пшеничный	14												
	лук репчатый	8												
	масло сливочное	10												
	Соус сметанный с томатом	30												
	сметана	8												
	мука	2												
	вода	23												
	Томат паста	3												
202/М/С/Ж	Макарони отварные	150	5,76	4,3	36,73	208,81	0,09		22,5	0,83	12,92	47,12	8,46	0,86
	макарони	53												
	масло сливочное	3												
	СОЛЬ													
377	Чай с лимоном	207	0,13	0,02	15,2	62		2,83	0,5	0,01	14,2	9,56	2,4	0,36
	вода	200												
	чай	2												
	сахар	15												
	лимон	7												
ИП	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	ИТОГО:	527	22,43	16,81	80,18	562,93	0,24	3,73	81,4	2,47	59,9	236,68	45,12	3,28

№ рецеп.	Наименование блюда		Пищевые вещества (г)				Энерг. цен. (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)				
	Масса порции (г)	Наименование блюда	Белки		Жиры			Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мд	Fс
	1	день	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13			
6-й день Вторник																	
ЗАВТРАК																	
		Запеканка из творога с молоком стуженым, 130/20	150	16,59	42	405	0,07	0,71	70	1,74	293,38	232,8	53,11	0,96			
		Творог															
		крупа манная	7,8														
		или мука пшеничная	10,4														
		Сахар	10,4														
		Яйцо	1/8шт														
		Масло сливочное	5,2														
		Сухари панировочные	5,2														
		Сметана	5,2														
		Молоко стуженное	20														
379/М/ССЖ		Напиток кофейный на молоке	200	3,9	17,28	107,88	0,023	0,784	10	0,09	124,76	90	14	0,14			
		Кофейный напиток	5														
		Молоко	100														
		Вода	120														
		Сахар	12														
НР		Хлеб пшеничный	40	3,16	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8			
338		Фрукт свежий /яблоко/	150	0,6	14,7	70,3		15			24		13,5	3,3			
		ИТОГО:	540	29,58	93,3	677,18	0,153	16,494	80	2,35	451,34	357,6	93,81	5,2			

№ реп.	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)				Энерг. цен. (ккал.)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)						
			Белки		Жиры	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мд	Кс			
			2	3												4	6	7
	даль	1																
7-й день Среда																		
ЗАВТРАК																		
	Котлета домашняя с соусом	80	10,83	9,76	8,09	199	0,14	0,2	11,3	2,25	13,44	104,3	16,04	1,7				
71/М	ТК сметанным <i>Масло раст. говяжья</i>	27																
	свинина	15																
	лук репчатый	21																
	сухари	2,5																
	яйцо	0,5																
	хлеб пшеничный	7																
	Соус сметанный с томатом	30	0,555	1,151	2,238	21,89	0,023	1,38	7,5	7,56	8,335	2,495	0,108					
	сметана	8																
	мука	2																
	вода	23																
	Томат паста	3																
	Подгарнировка из свежих огурцов	20	0,16	0,02	0,5	2,8	0,01	2	2	0,02	3,4	6	2,8	0,1				
377	Чай с лимоном	207	0,13	0,02	15,2	62		2,83	0,5	0,01	14,2	9,56	2,4	0,36				
	вода	200																
	чай	2																
	сахар	15																
	лимон	7																
171/М/С/Ж	Пр Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8				
338	Фрукт свежий /банан/	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2				
171/М/С/Ж	Каша гречневая рассыпчатая	150																
	Крупа гречка	58	8,608	5,869	38,893	242,485	0,293		20	4,575	15,889	204,362	136,065	4,575				
	масло сливочное	5																
	ИТОГО:	627	23,843	17,62	94,041	669,175	0,556	16,41	41,3	7,575	79,689	378,357	182	9,843				

№ респ.	Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)				Энерг. цен. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)			
			Белки	Жиры	Углеводы	5		В1	С	А	Е	Са	Р	Мл	Fe
	день	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
8-й день Четверг															
ЗАВТРАК															
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43	0,37	54,6	0,01	0,11	43,2	0,08	132	75	5,25	0,15	
209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03		104	0,24	22	76,8	4,8	1	
173/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из пшена с маслом сливочным 150/5/5	160	5,11	6,22	29,63	195,47	0,11	0,99	39,73	0,23	98,92	129,16	31,32	0,7	
	Крупа пшено	36													
	Молоко	80													
	сахар	5													
	вода	44													
	Масло сливочное	5													
382/М/ССЖ	Какао на молоке	200	3,88	3,1	17,184	113,44	0,024	0,6	10,12	0,012	125,102	116,2	31	1,016	
	Какао порошок	4													
	Молоко	100													
	вода	110													
	Сахар	12													
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8	
338	Фрукт свежий /яблоко/	150	0,6	0,6	14,7	70,3		15			24		13,5	3,3	
	ИТОГО:	605	21,31	19,35	81,484	590,61	0,234	16,7	197,05	1,082	411,222	431,96	99,07	6,966	

№ рец.	Наименование блюда	Масса порции (г)		Пищевые вещества (г)				Энерг. цен. (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества(мг)					
		1	2	Белки	Жиры	Углеводы	3		4	5	В1	С	А	Е	Са	Р	Мд	Fe
	даль	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13				
9-й день Пятница																		
ЗАВТРАК																		
234/М/ССЖ	Коглета морячок с соусом сметанным 80/30	110	11.43	8.42	11.1	167.39	0.12	1.05	17.61	3	29.7	140.21	29.04	0.93				
	Фидле минтай	53.86																
	Хлеб пшеничный	14.4																
	Молоко или вода	20.8																
	Сухари панировочные	8																
	Масло растительное	8																
	соль	1																
330	Соус сметанный	30																
	сметана	7.5																
	Мука пшеничная	2.25																
	вода	22.5																
128/М/ССЖ	Пюре картофельное	150	3.28	6.16	22.06	157.25	0.16	25.9	40.4	0.22	45.76	97.79	32.92	1.22				
	Картофель нечищенный	171																
	Молоко	24																
	Масло сливочное	4																
	Соль	1																
376/М/ССЖ	Чай с шиповником	200	0.17	0.07	14.39	62.08	0.004	50	40.85	0.19	3	0.85	0.85	0.186				
	Чай сухой	2																
	Шиповник сухой	5																
	Сахар	12																
	Вода	200																
НР	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	94	0.06			0.52	9.2	34.8	13.2	0.8				
НР	Йогурт фруктовый	120	4.8	1.8	17.16	108	0.04	0.6	12		134.4	103.2	15.6	0.12				
	ИТОГО:	620	22.84	16.85	84.03	588.72	0.384	77.55	110.86	3.93	222.06	376.85	91.61	3.256				

Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)				Энерг. цен. (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)				
		Белки		Жиры			Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Мл	Fe
		1	2	3	4		5	6								
день	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13			
10-й день Понедельник																
ЗАВТРАК																
71/М	Подгарилировка из свежих огурцов	20	0,16	0,02	0,5	2,8	0,01	2	2	0,02	3,4	6	2,8	0,1		
292/М/С/Ж	Котлеты рубленные из птицы с соусом сметанным 60/40	100	10,4	12,42	11,88	201,49	0,099	0,924	49,8	1,367	21,25	97,34	16,28	1,184		
	Курица	92														
	Вода	58														
	Хлеб пшеничный	11														
	масло сливочное	2														
	Сухари панировочные	6														
	Масло растительное	2														
	Сметана	11														
	Мука	3														
171/М/С/Ж	Рис отварной	150	3,808	3,078	40,006	202,95	0,044		14	0,251	5,712	82,163	27,033	0,551		
	Крупа рис	54														
	масло сливочное	4														
	соль															
377	Чай с лимоном	207	0,13	0,02	15,2	62		2,83	0,5	0,01	14,2	9,56	2,4	0,36		
	вода	200														
	чай	2														
	сахар	15														
	лимон	7														
338	Фрукт свежий /банан/	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	1,2		
ИР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8		
	ИТОГО:	617	18,058	16,338	96,706	610,24	0,243	15,754	66,3	2,368	69,762	240,863	70,713	14,995		

№ рец.	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг. цен. (ккал)	Витамины				Минеральные вещества					
							В1	С	А	Е	Са	Р	Мд	Fe		
	день	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13		
	Среднее за завтрак		32	29	21	25	27	34	25	86	35	23	29	41		
	% от суточной нормы		29,25	19,75	83,75	587,50	0,30	15,00	0,18	2,50	275,00	412,50	62,500	3		
	Норма															

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / Под ред. П.М. Могильного и В.А. Гутельяна.-М., Дели, 2015.-17г.-544с.