

СОГЛАСОВАНО
Начальник ТОУ «Роспотребнадзор»
по Рязанской области в
Старожилковском районе

«20» _____ 2020 г.
А.А.Жижаев



УТВЕРЖДАЮ
Директор Муниципального
общеобразовательного учреждения
«Малинищинская средняя
Общеобразовательная школа»
Пронского района Рязанской области



В.Ю.Мазин
«24» декабря 2020 г.

**Примерное 10-дневное цикличное меню для организации питания обучающихся с 12 до 18 лет
в МОУ «Малинищинская СОШ»**

№ Рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г				Энергетическая ценность (ккал)									
			Б, г	Ж, г	У, г		В, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Р, мг	Мг, мг	Fe, мг	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
	День: понедельник Неделя: первая Завтрак														
413 516 587	Сосиски отварные с макаронными изделиями и томатным соусом	100/200/50	19,0	34,0	52,1	595,8	0,49	-	0,58	-	70,2	334,4	50,5	4,45	
337	Яйцо отварное	1	5,1	4,6	0,3	63,0	0,51	-	0,35	-	55	185	54	2,7	
648	Кисель из концентрата	200	-	-	30,6	118	-	2,6	-	-	-	-	-	-	
ПР	Груша свежая	100	0,4	-	10,7	47	0,05	5	0,01	-	19	16	12	2,3	
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,8	1,5	2,6	133,5	0,165	-	-	-	16,5	109	32,5	1,4	

	Итого за завтрак		28,3	40,1	96,3	957,3	1,215	7,6	0,94	-	160,7	144,4	149,0	10,85
	Обед													
45	Салат из белокачанной капусты	100	1,4	5,1	8,9	88	0,103	40,5	0,92	-	43,6	30,3	16,6	0,93
151	Суп рисовый с мясом	25/250	1,8	2,7	14,7	91	0,247	3,24	0,165	-	17,7	92,8	16,2	1,45
397 600 520	Фрикадельки рыбные с картофельным пюре и соусом сметанным	100/200/50	22,4	16,9	38,5	399,6	0,69	34,6	0,2	-	63,1	175,0	130,7	3,29
ПР	Хлеб ржано - пшеничный	60	4,7	0,7	29,6	127,3	0,18	-	-	-	22,2	106	33	1,62
	Итого за обед		30,3	25,4	90,0	705,9	1,22	78,34	1,28	-	146,6	405,1	196,5	7,29
	Итого за день		58,6	65,5	186,3	1663,2	2,44	85,94	2,22	-	307,3	549,5	345,5	18,14
	День: вторник Неделя: первая Завтрак													
305	Каша молочная «Янтарная» (из пшена с яблоками)	200	6	9,2	34,1	250,6	0,63	7,44	0,18	-	40,2	97,8	40	3,53
97	Сыр «Российский» (порцией)	35	8,2	10,3	-	127,4	0,21	0,56	0,09	-	350	190,4	16,4	0,21
685	Чай с сахаром	200	0,2	-	15,0	58	0,001	0,01	-	-	4,2	6,6	3,52	0,69
	Хлеб пшеничный	50	3,8	1,5	2,6	133,5	0,165	-	-	-	16,5	109	32,5	1,4
ПР	Яблоко свежее	100	0,4	-	11,3	51	0,04	13	0,03	-	16	11	9	2,2
	Итого за завтрак		18,6	21,0	63,0	620,5	1,046	21,01	0,30	-	426,9	414,8	101,42	8,03
	Обед													
16	Салат из свежих огурцов	100	0,9	7,1	2,9	80	0,045	6,3	0,0	-	15,3	37,8	-	0,5
140	Суп картофельный с макаронными изделиями на курином бульоне	250	2,9	2,5	21,0	120	0,173	17,2	0,77	-	17	63	25,9	1,85
487 541 587	Птица отварная с перловой кашей и томатным соусом	100/200/50	29,1	18,4	42,8	458,5	1,03	21,0	1,04	-	71,2	517	195	5,0

366	Запеканка из творога с соусом	150/50	34,1	24,5	31,1	488,0	0,49	0,92	0,17	-	279,7	350,3	56,5	1,25
697	Молоко кипяченое	200	5,9	6,8	9,9	123	0,07	1,6	0,05	-	194	146	23	0,16
627	Апельсин с сахаром	100	0,5	-	27,4	109	0,1	54	0,05	-	30,8	20,7	11,7	0,3
	Итого за завтрак		40,5	31,3	68,4	720,0	0,66	56,52	0,27	-	504,5	517,0	91,2	1,71
	Обед													
37	Салат из сырых овощей	100	1,5	4,1	4,2	61	0,12	13,16	2,01	-	44,1	65,5	12,4	0,8
139	Суп картофельный с фасолью	250	6,2	5,6	22,3	167	0,22	22	0,86	-	31,1	66,8	22,68	1,44
485	Голубцы с рисом и мясом	255	24,0	21,1	27,0	391,0	1,71	83,8	1,33	-	113,4	198,4	51,2	4,21
631	Компот из свежих яблок	200	0,2	-	35,8	142	0,01	4,68	0,012	-	5,12	3,96	3,24	0,85
ПР	Хлеб ржано - пшеничный	60	4,7	0,7	27,9	127,3	0,18	-	-	-	22,2	106,8	33	1,62
774	Булочка сдобная с помадкой	60	4,4	5,3	34,7	204	0,55	0,32	0,11	-	46,18	49	14,15	0,514
	Итого за обед		41,0	36,8	151,9	1092,3	2,8	123,96	4,322	-	262,1	489,66	136,67	9,434
	Итого за день		81,5	68,1	220,3	1812,3	3,5	180,5	4,592	-	766,6	1006,66	227,87	11,144
	День: пятница Неделя: первая Завтрак													
362	Пудинг из творога (запеченный) со сметаной	100/25	13,4	10,9	20,7	237	0,40	4,36	0,19	-	143	237	37,7	1,59
674	Яйцо вареное	1	0,51	4,6	0,3	163	0,57	-	0,35	-	55,0	185,0	54	2,7
686	Чай с лимоном и с сахаром	250/15/7	0,3	-	15,2	60	0,005	2,81	-	-	7	8,14	4,36	0,73
ПР	Кондитерское изделие - пастила	50	0,2	-	40	162	0,005	-	-	-	5,5	2,5	-	0,2
ПР	Виноград	100	0,4	-	16,5	73	0,07	6	-	-	45	22	17	0,6
	Итого за завтрак		14,81	15,5	92,7	695	1,05	13,17	0,54	-	255,5	454,64	113,06	5,82
	Обед													
50	Салат из свеклы с чесноком	100	5,4	14,2	7,2	178	0,1	8,2	0,07	-	179	116	41,5	1,21

132	Рассольник Ленинградский со сметаной	250/10	3,0	4,5	20,1	135	0,16	21,6	0,76	-	26,8	76,4	27,1	1,2
411 509	Мясо отварное с ячневой кашей	100/200/10	43,9	19,7	38,9	511,8	0,49	-	0,05	-	6,4	457	32,8	4,7
648	Кисель на плодовых или ягодных экстрактах из концентрата	200	-	-	30,6	118	-	2,6	-	-	-	-	-	-
ПР	Хлеб ржано - пшеничный	60	4,7	0,7	27,9	127,3	0,18	-	-	-	22,2	106,8	33	1,62
773	Булочка "Веснушка"	50	3,8	3,1	28,2	157	0,2	1,1	0,15	-	21,5	59,1	17,6	1,1
	Итого за обед		60,8	42,2	152,9	1227,1	1,13	33,5	1,03	-	255,9	814,5	152,0	9,83
	Итого за день		75,6	57,7	245,6	1922,1	2,18	46,7	1,57	-	511,4	1269,14	265,06	15,65
	День: понедельник Неделя: вторая Завтрак													
451 520	Котлета рубленая из говядины с картофельным пюре и сливочным маслом	100/200/10	19,4	38,7	44,0	613,2	0,50	34,9	0,10	-	57,7	253,8	63,0	3,41
692	Кофейный напиток	200	2,5	3,6	28,7	152	0,14	2	0,02	-	67	47	7,5	0,45
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,8	1,5	26	133,5	0,165	-	-	-	16,5	109	32,5	1,0
ПР	Груша свежая	150	0,6	-	16,1	70,5	0,07	7,5	0,45	-	28,5	24,0	18,0	3,45
	Итого за завтрак		26,3	43,8	114,8	969,2	0,875	44,4	0,135	-	169,7	433,8	121,0	8,71
	Обед													
39	Салат витаминный	100	1,2	4,2	7,1	73	0,17	37,9	1,31	-	58,3	33,3	13,1	0,85
139	Суп гороховый	250	6,2	5,6	22,3	167	0,22	20	0,86	-	18,9	75,8	28,8	1
487 541 587	Птица отварная с перловой кашей и томатным соусом	100/200/50	29,1	18,4	42,8	458,5	1,03	21,0	1,04	-	71,2	517	195	5,0
638	Компот из плодов сушеных (курага)	200	1,2	-	31,6	126	0,03	0,8	0,16	-	18,7	30,7	14,7	2,13
ПР	Яблоки свежие	150	0,6	-	18,9	78	0,06	19,5	0,05	-	24	16,5	13,5	3,3
ПР	Хлеб ржано - пшеничный	60	4,7	0,7	27,9	127,3	0,18	-	-	-	22,2	106	33	1,62

733	Оладьи со сливочным маслом	100/5	7,5	12,4	40,9	310	0,17	0,23	0,05	-	57,3	80,14	13,96	0,63
	Сок яблочный пром.переработки	200	1	-	21,2	88	0,04	4	-	-	16	18	10	0,4
674	Яйцо вареное	1	0,51	4,6	0,3	163	0,57	-	0,35	-	55	185	54	2,7
	Итого за завтрак		9,01	17	62,4	561	0,78	4,23	0,4	-	128,3	283,14	77,96	3,73
	Обед													
71	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,4	10,1	6,8	124	0,092	10,1	1,18	-	26,68	45,85	22,54	1,1
140	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	2,9	2,5	21	120	0,17	17,2	0,77	-	16,96	63,2	23,96	0,98
461 569	Тефтели из говядины с овощным рагу	100/200/50	26,6	35,7	39,9	589,5	0,60	86,0	2,24	-	131,8	327,0	90,51	5,62
593	Какао с молоком	200	4,9	5,0	32,5	190	10,152	0,8	0,02	-	98	100	14,4	0,54
ПР	Хлеб ржано - пшеничный	60	4,7	0,7	27,9	127,3	0,18	-	-	-	22,2	106	33	1,62
ПР	Конфеты шоколадные с ассорти начинкой	30	1,6	10,5	16,5	163,2	0,03	-	-	-	11,4	48,9	12,3	0,66
	Итого за обед		42,1	64,5	144,6	1314	1,224	114,1	4,21	-	307,04	690,95	196,71	10,52
	Итого за день		51,1	81,5	207,0	1875,0	2,004	118,33	4,6	-	435,34	974,09	274,67	14,25
	День : четверг Неделя: вторая Завтрак													
362	Пудинг из творога (запеченный) со сметаной	100/25	13,4	10,9	20,7	237	0,40	4,36	0,19	-	143	237	37,7	1,59
378	Чай с молоком	200/15	1,4	1,6	17,7	91	0,065	0,41	0,01	-	52,6	43	9,12	0,73
778	Булочка "Осенняя"	60	4,2	6,3	32,7	206	0,16	-	0,02	-	8,1	52,6	9,27	1,49
ПР	Апельсин свежий	100	0,8	-	8	37	0,07	60	0,05	-	34	23	13	0,3
	Итого за завтрак		19,8	18,8	79,1	571	0,695	64,77	0,27	-	237,7	355,6	69,09	4,11
	Обед													
49	Салат из моркови с яблоком	100	1,3	3,1	9,1	70	0,104	10,4	6,33	-	46,8	46,1	28,7	1,24

135	Суп из овощей со сметаной	250/10	2,2	4,4	12,4	99	0,15	24,1	0,77	-	30,9	74,3	23,5	0,95
451 511 601	Котлеты из говядины с отварным рисом и сметанным соусом с томатом	100/200/50	25,8	26,2	67,3	616,6	0,26	0,07	0,04	-	28,6	191,3	25,9	2,73
	Компот из сухофруктов	200	0,6	-	31,4	124	0,048	0,44	0,01	-	13,1	13,3	16,3	2,61
ПР	Хлеб ржано - пшеничный	60	4,7	0,7	27,9	1237,3	0,18	-	-	-	22,2	106	33	1,62
ПР	Кондитерское изделие - мармелад фруктово-ягодный	50	0,2	-	37,6	144,5	0,005	-	-	-	5,5	6	-	0,2
	Итого за обед		34,8	34,4	185,7	1181,4	0,747	35,01	7,15	-	174,1	437,0	127,4	9,35
	Итого за день		54,6	53,2	264,8	1752,4	1,442	99,78	7,42	-	411,8	792,6	196,5	13,46
	День : пятница Неделя: вторая Завтрак													
304	Каша "Боярская" из пшена с изюмом и сливочным маслом	200/10	5,8	9,2	31,8	240	0,58	1,2	0,148	-	177,63	193,25	61,1	3,21
97	Сыр «Российский» (порцией)	30	6,9	8,8	-	109,2	0,18	0,48	0,08	-	300	163,2	14,1	0,18
686	Чай с лимоном и с сахаром	250/15/7	0,3	-	15,2	60	0,005	2,81	-	-	7	8,14	4,36	0,73
ПР	Мандарин свежий	100	0,8	-	8,6	43	0,09	38	0,06	-	35	17	11	0,1
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,8	1,5	26	133,5	0,165	-	-	-	16,5	109	32,5	1,4
	Итого за завтрак		17,6	19,5	81,6	585,7	1,02	42,49	0,288	-	536,13	490,59	123,06	5,62
	Обед													
23	Салат овощной	100	2,8	8,6	3,8	105	0,17	37,9	1,31	-	58,3	33,3	13,1	0,85
110	Борщ из свежей капусты со сметаной	250/10	2,0	7,1	10,6	113,3	0,13	32,4	0,79	-	53,63	63,1	33,5	1,38
374 620	Рыба тушеная в томате с овощами и картофельным пюре	100/50/200	22,2	17,0	35,3	390,2	1,90	39,9	4,33	-	72,9	193,3	134,3	3,30