

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Слободская средняя общеобразовательная школа»
муниципального образования – Михайловский муниципальный район
Рязанской области**

391704, Рязанская область, Михайловского района, д. Слободка, т. 8(49130)29738



Директор МОУ

Слободская СОШ

Е.Н. Князькова

2023 г.

Примерное десятидневное цикличное меню для питания школьников 7-11 лет

Время приема пищи:

Завтрак:

- 9.10 – 9.25

- 10.00.- 10.20

Обед:

- 12.00- 12.15

- 12.50-13.05

Пояснительная записка

Перспективное меню разработано на основе сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под редакцией М.П.Могильного и В.А.Тутельяна-М.:Де Ли, 2015.-544с.

В школе проводится С-витаминизация ежедневно, в третье блюдо обеда добавляется витамин С в количестве:

- для детей 7-11 лет – 50 мг

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День № 1														
- завтрак:														
173	Каша молочная из гречневой крупы	200	6	6,8	29,2	202	0,16			1,8	24	144	3,2	3,32
15	Сыр	20	4,64	5,9	-	71,66	0,01	0,14	52	0,1	176	100	7	0,2
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	0,53		24,15	41,6		2,13			15,33	23,2	12,27	2,13
338	Яблоко свежее	100	0,4	0,4	9,8	44,4	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
	Итого :		14,73	13,5	82,47	453,18	0,24	12,27	52	2,62	240,53	313	44,67	8,29
- обед:														
59	Салат из моркови с яблок.	100,00	0,86	5,22	7,87	81,90	0,05	6,96		2,49	21,19	33,98	24,00	1,32
119	Суп гороховый с курицей	200,00	7,50	3,25	13,75	128,25	0,15	1,00		1,00	82,50	327,50	47,50	2,25
309	Макаронные изделия отвар.	150,00	5,10	7,50	27,45	201,90	0,06			1,95	12,00	34,50	7,50	0,75
690	Печенка тушенная в сметане	55,00	17,43	11,64	7,10	162,31	6,36	25,61	5,84	-	20,40	241,17	16,25	4,09
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40,00	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	9,30	1,24
868	Компот из сухофруктов	200,00	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80		0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
179	Сушка	28	9,1	6,5	64,8	69,4	0,02	-	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20
	Итого:		21,02	24,71	124,57	789,99	0,35	8,76	0	6	149,93	643,38	141,3	8,32

	Всего:		35,75	38,21	207,04	1243,17	0,59	21,03	52	8,62	390,46	956,38	185,97	16,29
День № 2														
– завтрак:														
183	Каша молочная из пшена	200,00	5,80	5,48	18,57	146,80	0,11	0,91	30,60		161,92	155,78	29,62	0,54
П.Р	Печенье	20,00	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02	-	13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20
ПР	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
386	Чай с сахаром	180,00	0,06	0,02	9,46	37,89	0,00	0,03	-	-	9,47	-	-	0,27
338	Апельсин	100,00	1,28	0,28	11,57	54,00	0,05	85,72		0,28	48,57	32,85	13,30	0,42
	Итого:		12	8,44	72,86	415,11	0,22	86,66	43,60	1,06	237,36	240,83	59,12	1,87
– обед:														
13	Салат из св.помидоров и огурцов	60,00	0,59	3,69	2,24	44,52	0,03	5,70	0,00		11,21	20,77	9,76	0,44
88	Щи из св.капусты с картофелем	200,00	1,80	4,98	3,45	84,48	0,08	18,48		2,38	33,98	47,43	22,20	0,83
304	Плов из птицы	150,00	16,49	16,89	26,02	322,00	0,06	1,28	48,00		14,23	200,00	39,29	2,65
349	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	-	0,08	14,18	4,4	5,14	0,95
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	2,24	0,52	23,7	91,96	0,05	-	-	0,36	9,20	42,40	10	1,24
	Итого:		21,28	26,24	83,29	657,56	0,23	26,36	48,0	2,82	82,8	315,0	86,39	6,11
	Всего:		33,28	34,68	156,15	1072,67	0,45	113,02	91,6	3,88	320,16	555,83	145,51	7,98

День № 3

– завтрак:

181	Каша молочная с манной крупой с маслом	200,00	6,02	4,05	33,37	194,01	0,04	0,36	32,70	0,10	132,64	109,74	17,06	0,26
386	Сыр российский (порциями)	20,00	4,64	5,90	-	71,66	0,01	0,14	52,00	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20
ПР	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
382	Какао на молоке	200,00	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33			133,33	111,11	25,56	2,00
338	Банан	100,00	1,50	0,50	21,00	94,50	0,04	10,00		0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
	Итого:		19,10	11,52	99,69	578,80	0,15	11,83	84,70	1,12	459,17	383,65	104,82	3,50

– обед:

45	Салат из капусты и моркови	100,00	45	5,2	100,00	94,12	0,02	24,43		2,31	43,00	28,32	16,00	0,52
	Суп с макаронными изделиями на бульоне	200,00	7,25	6,32	49,30	283,12	0,06	0,52	23,38	0,32	197,30	166,80	24,90	0,52
312	Картофельное пюре	150,00	3,08	2,33	19,12	109,72	1,15	3,37	33,15	30,30	38,25	76,95	21,55	0,62
290	Птица тушеная	100,00	11,50	8,57	2,90	134,70	0,03	0,10	22,00	0,33	31,33	83,00	12,67	7,33
350	Кисель	200,00	0,16	0,08	27,50	111,36	0,01	24,00		0,20	8,20	9,00	4,40	0,14
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	9,30	1,24
	Итого:		25,56	23,82	127,10	824,98	1,31	52,42	78,53	33,82	327,28	406,47	88,82	10,37
	Всего:		44,66	35,34	226,79	1403,78	1,46	64,25	163,23	34,94	786,45	790,12	193,64	13,87

День № 4

– завтрак:

235	Суп молочный с макаронными изделиями	200,00	2,89	2,92	12,28	85,43	0,02	0,00	20,00	-	4,70	50,60	16,40	0,36
41	Масло сливочное	5,00	0,00	4,10	0,05	37,50	0,00	0,00	29,50	-	0,50	1,00	0,00	0,00
ПР	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
377	Чай с лимоном	200,00	0,53	-	9,87	41,60	-	2,13	-	-	15,33	23,20	12,27	2,13
338	Пряник	20,00	1,29	1,64	0,03	74,60	0,02	0,00	11,20	-	3,42	12,14	4,12	0,24
	Итого:		8,07	10,21	66,25	444,22	0,08	2,13	60,7	0,52	33,15	121,74	45,99	3,17

– обед:

82	Борщ с капустой и картофелем	200,00	1,83	4,90	11,75	98,40	0,05	10,30		2,40	34,45	53,03	26,20	1,18
304	Рис отварной	150,00	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	-	-	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11
536	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай)	50/50	9,75	4,95	2,80	105,0	0,05	3,73	0,01	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85
10	Салат из моркови с яблоками	60	0,64	0,10	5,11	23,94	0,03	0,55	-	0,21	14,40	26,71	18,23	0,64
349	Компот из сухофруктов	200,00	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80		0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	9,30	1,24
ПР	Сухари	20	9,5	8,0	72,0	400								
	Итого:		21,14	15,21	113,13	684,13	0,25	15,38	0,01	6,26	107,82	367,1	156,38	5,98
	Всего:		29,21	25,42	179,38	1128,35	0,33	17,51	0,01	6,78	140,97	488,84	202,37	9,15

День № 5

– завтрак:

173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев «Геркулес»	200	8,23	5,87	47,48	276,0	0,18	0,96	0,015	0,52	147,52	321,98	70,82	1,74
338	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,0	-	0,20	16,0	11,0	9,0	2,20
ПР	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
377	Чай с сахаром	180,00	0,06	0,02	9,46	37,89	0,00	0,03	-	-	9,47	-	-	0,27
	Итого:		11,85	6,69	86,06	454,41	0,25	10,99	0,015	1,24	182,19	367,78	93,02	4,65

– обед:

12	Винегрет овощной	100,00	1,38	10,02	6,54	122,00	0,03	11,73	-	-	41,46	38,52	20,12	0,85
97	Суп картофельный с рыбными консервами	200,00	8,71	2,54	14,56	115,96	0,15	15,59	0,08	0,15	49,23	250,53	38,50	1,19
302	Гречка отварная	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,21	-	-	0,61	14,82	203,9	135,83	4,56
268	Котлета	55,0	12,38	18,15	10,741	258	6,36	25,61	5,84	-	32,36		41,84	2,1
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	0,01	100,0	-	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
138	зефир	50	0,33	-	47,68	276								
ПР	Хлеб ржано- пшеничный	40,00	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-		0,36	9,20	42,40	9,30	1,24
	Итого:		29,93	35,37	117,42	841,07	0,47	127,32	0,08	1,88	155,25	665,99	223,19	9,91
	Всего:		41,78	42,06	203,48	1295,48	0,72	138,31	0,095	3,12	337,44	1033,77	316,21	14,56

День № 6

– завтрак:

181	Каша молочная с манной крупой с маслом	200,00	6,02	4,05	33,37	194,01	0,04	0,36	32,70	0,10	132,64	109,74	17,06	0,26
386	Сыр российский (порциями)	20,00	4,64	5,90	-	71,66	0,01	0,14	52,00	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20
ПР	Хлеб пшеничный	40,00	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
382	Какао на молоке	200,00	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33			133,33	111,11	25,56	2,00
338	Фрукт свежий (апельсин)	100,00	1,28	0,28	11,57	54,00	0,05	85,72		0,28	48,57	32,85	13,30	0,42
	Итого:		18,88	10,13	90,26	538,30	0,16	87,55	84,7	1,0	499,74	388,5	76,12	3,32

-обед:

52	Салат из свеклы отварной	60,00	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	-	1,62	21,28	24,38	12,42	0,79
96	Рассольник ленинградский на бульоне	200	2,02	5,09	11,98	107,25	0,09	8,38	-	2,35	29,15	56,73	24,18	0,93
312	Картофельное пюре	150,00	3,08	2,33	19,12	109,72	1,15	3,37	33,15	30,30	38,25	76,95	21,55	0,62
690	Печенка тушенная в сметане	55,00	17,43	11,64	7,10	162,31	6,36	25,61	5,84	-	20,40	241,17	16,25	4,09
ПР	Сок фруктовый	200,00	0,27	-	22,80	92,27	-	20,00	-	0,67	52,00	82,67	30,00	3,20
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	0,36	9,20	42,40	9,30	1,24
	Итого:		25,88	23,11	85,72	619,19	7,65	61,35	38,99	35,3	170,28	524,30	104,7	10,87
	Всего:		44,76	33,41	175,98	1157,49	7,81	148,90	123,69	36,3	670,02	912,8	180,82	14,19

День № 10

– завтрак:

293	Макароны отварные с сыром	150	7,49	9,4	21,46	203								
17	Салат из св.огурцов с луком	60,00	0,52	3,07	1,57	35,88	0,01	3,33	0,00	-	13,97	16,94	8,06	0,37
377	Чай с лимоном	200,00	0,53	-	9,87	41,60		2,13	-	-	15,33	23,20	12,27	2,13
338	Фрукт свежий (яблоко)	100,00	0,40	0,40	9,80	44,40	0,03	10,00	-	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
ПР	Хлеб пшеничный	50,00	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05	-	-	0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
	Итого:		22,62	24,07	102,19	649,84	0,32	15,46	0,00	0,85	90,60	431,84	201,83	10,64

-обед :

33	Салат из свеклы	60,00	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,70	0,00		21,09	24,58	12,56	0,80
204	Суп картофельный с рисом	200,00	1,98	2,74	14,58	90,75	0,10	8,28	0,00		23,05	62,55	25,00	0,89
309	Рожки отварные	150,00	5,10	7,50	27,45	201,90	0,06			1,95	12,00	34,50	7,50	0,75
268	Котлета	55,0	12,38	18,15	10,741	258	6,36	25,61	5,84	-	32,36		41,84	2,1
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40,00	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	5,84		0,36	9,20	42,40	9,30	1,24
349	Компот из сухофруктов	200,00	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80		0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
ПР	Пряник	20,00	1,29	1,64	0,03	74,60	0,02	0,00	11,20		3,42	12,14	4,12	0,24
	Итого:		30,06	27,91	121,20	874,24	6,61	46,23	17,04	2,51	95,00	463,34	107,73	8,97
	Всего:		52,68	51,98	223,39	1524,08	6,93	61,69	17,04	3,36	185,60	895,18	309,56	19,61

