



УТВЕРЖДАЮ
директор МБОУ «Дядьковская СШ»
Рязанского муниципального района
В.Ю. Минин

« 01 » 09 2023 г

Примерное десятидневное меню двухразового питания для учащихся 7-11 лет (1 смена)
в МБОУ «Дядьковская средняя школа» муниципального образования – Рязанский муниципальный район
Рязанской области

№ рец.	Наименование блюда	Масса (г)	Белки(г)	Жиры(г)	Уг.воды(г)	Энерг.цен. (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
							В1	А	С	Е	Са	Mg	P	Fe
	день	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
1 ДЕНЬ (понедельник)														
ЗАВТРАК														
71/М	Поджаренная из свежих огурцов	20	0,16	0,02	0,5	2,8	0,01	2	2	0,02	3,4	2,8	6	0,1
265/М/ССЖ	Плов с говядиной	240	22,33	13,4	41,54	376,56	0,71	840	6,8	2,2	31,64	66,33	290,01	3,57
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном	180	0,25	0,03	10,23	43,46		0,5	2,5	0,01	7,65	5,12	9,56	0,89
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	13,2	34,8	0,8
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	10	38	0,2	35	11	17	0,1
	ИТОГО		26,7	14,05	79,09	554,82	0,88	852,5	49,3	3,42	86,89	98,45	357,37	5,46
ОБЕД														
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,6	3,34	18,5	127,2	0,144		13,29	1,53	35,6	35,6	86,7	1,38
226	Рыба тушеная	100	18,7	7,8	0,9	148	0,06	47,8	0,68	1,22	55,7	25,6	118,6	0,64
304	Рис отварной	180	4,41	6,5	44,01	251,64	0,03			0,36	1,6	19,6	82,1	0,6
	Огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,048		5,88	0,12	20,14	16,8	36	0,6
349	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,09	32	132,8	0,016		0,7	0,5	32,5	17,5	23,4	0,7
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	0,05			0,45	11,5	53,2	12,5	1,55
	ИТОГО		29,63	18,24	121,25	781,79	0,348	47,8	20,55	4,18	157,04	168,3	369,3	5,47
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		56,33	32,29	200,34	1336,61	1,228	900,3	69,85	7,6	243,93	266,75	726,67	10,93
2 ДЕНЬ (вторник)														
ЗАВТРАК														
15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	43,2	0,11	0,08	132	5,25	75	0,15
209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03	104		0,24	22	4,8	76,8	1
173/М/ССЖ	Каша овсяная молочная с сахаром и маслом сливочным	160	4,76	6,64	22,82	170,42	0,13	35,92	0,79	0,38	89,24	15,66	135,57	0,97
382/М/ССЖ	Какао на молоке	180	3,58	2,85	14,71	100,06	0,04	19,92	1,17	0,1	113,42	29,6	107,2	1
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	13,2	34,8	0,8
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	10	38	0,2	35	11	17	0,1
	ИТОГО		20,86	19,12	64,63	519,88	0,33	213,04	40,07	1,52	400,86	79,51	446,37	4,02
ОБЕД														
46	Салат из квашеной капусты	60	0,073	3,07	6,74	54,2	0,033		16,9	15,4	33,5	16	29,35	0,98
96	Суп рассольник со сметаной	250	2,4	6,1	14,4	128,7	0,1		10,1	2,82	34,98	29	68,1	1,11
302	Каша рассыпчатая	150	8,6	6,1	38,7	243,8	0,25			0,6	14,8	135,8	204,2	4,6

№ рецеп.	групповая Наименование блюда	Масса (г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Энерг.цен. (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
							В1	А	С	Е	Са	Mg	P	Fe
	день	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
633	Печень тушеная	80	17,11	12,94	4,48	194,63	0,171		8,46		15,66			6,85
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03		10	0,2	16	9	11	2,2
360	Кисель из повидла	200	0,1		29	113,8	0,002		0,12		14	3,4	7,6	0,32
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	0,05			0,45	11,5	53,2	12,5	1,55
	ИТОГО		31,48	29,16	127,82	897,08	0,636		45,58	19,47	140,44	246,4	332,75	17,61
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		52,34	48,28	192,45	1416,96	0,966	213,04	85,65	20,99	541,3	325,91	779,12	21,63

3 ДЕНЬ (среда)

ЗАВТРАК

234/М/ССЖ	Котлета Морячок с соусом томатным	110	12,16	10,24	13,5	195,77	0,14	309,61	6,97	4,4	34,67	40,12	157,12	1,31
128/М/ССЖ	Пюре картофельное	150	3,28	6,16	22,06	157,25	0,16	40,4	25,9	0,22	45,76	32,92	97,79	1,22
376/М/ССЖ	Чай с шиповником	180	0,3	0,06	11,5	49,94		25,01	30,1	0,11	7,05	4,91	8,75	0,94
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	13,2	34,8	0,8
	Йогурт фруктовый	120	4,8	1,8	17,16	108	0,04	12	0,6		134,4	15,6	103,2	0,12
	ИТОГО		23,7	18,66	83,54	604,96	0,4	387,02	63,57	5,25	231,08	106,75	401,66	4,39

ОБЕД

103	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	3,1	3,3	18,8	130,8	0,1		7,3	1,74	35,4	28,6	69,3	1,2
	Огурец соленый	60	0,48	0,06	1,02	6,6	0,012	3	3	0,06	13,8	8,4	14,4	0,36
291	Плов из курицы	230	22,19	10,24	33,35	322								
350	Кисель из черной смородины	200	0,96	0,19	23,19	102,42	0,01		24	0,2	8,2	4,4	9	0,14
	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04		10	0,4	8	42	28	0,6
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04		4,9	0,1	17	14	30	0,5
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	0,05			0,45	11,5	53,2	12,5	1,55
	ИТОГО		34,19	15,24	141,38	866,29	0,252	3	49,2	2,95	93,9	150,6	163,2	4,35
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		57,89	33,9	224,92	1471,25	0,652	390,02	112,77	8,2	324,98	257,35	564,86	8,74

4 ДЕНЬ (четверг)

ЗАВТРАК

223/М/ССЖ	Запеканка из творога с соусом ягодным	150	18,92	12,7	28,64	309,07	0,07	62	4,3	1,77	174,18	30,82	233,76	0,74
379/М/ССЖ	Напиток кофейный на молоке	180	2,65	2,28	14,42	89,46	0,04	19,8	1,17	0,09	108,48	12,64	81	0,12
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	13,2	34,8	0,8

338/М	Яблоко	180	0,72	0,72	0,72	17,64	84,6	0,05	9	18	0,36	28,8	16,2	19,8	3,96
	ИТОГО		25,45	16,1	80,02	577,13		0,22	90,8	23,47	2,74	320,66	72,86	369,36	5,62
№ рец.	Наименование блюда	Масса (г)	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Энерг.цен. (ккал)	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)							
	день	1	2	3	4	5	В1	А	С	Е	Са	Mg	Р	Fe	Fe
ОБЕД															
81	Борщ со сметаной	250	1,9	5,8	10,3	109,5	0,04		13,1	2,9	63,93	27,8	55,3	1,3	
	Капуста квашеная	60	0,073	3,07	6,74	54,2	0,033		16,9	15,4	33,5	16	29,35	0,98	
278	Тфтели в сметанном соусе	100	12,83	14,8	10,25	237	0,85	16,99	1,43	0,85	30,55	17,47	83,42	5,1	
312	Пюре картофельное	200	4	6,4	27,3	183	0,19		24,2	0,2	49,3	37	115,5	1,3	
382	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60			0,03		11,1	1,4	2,8	0,28	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	0,05			0,45	11,5	53,2	12,5	1,55	
	ИТОГО		21,67	30,64	94,29	758,65	1,163	16,99	55,66	19,8	198,98	152,87	298,87	10,51	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		47,12	46,74	174,31	1335,78	1,383	107,79	79,13	22,54	519,64	225,73	668,23	16,13	

5 ДЕНЬ (пятница)

ЗАВТРАК

14/М	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66,1			45		0,1	2,4	0,05	3	0,02
295/М/ССЖ	Биточек куриный с соусом сметанным	120	13,3	4,84	8,8	132,02	0,09	13,4	0,9	1,01	21,18	21,01	132,2	1,24	
202/М/ССЖ	Макаронны отварные	150	5,76	4,3	36,73	208,81	0,09	22,5		0,83	12,92	8,46	47,12	0,86	
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном	180	0,25	0,03	10,23	43,46		0,5	2,5	0,01	7,65	5,12	9,56	0,89	
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	13,2	34,8	0,8	
	ИТОГО		22,55	16,82	75,21	544,39	0,24	81,4	3,4	2,47	53,35	47,84	226,68	3,81	

ОБЕД

	Суп картофельный с горохом	250	6,6	6,3	19,8	177,9	0,3		7	2,9	51,2	42,7	105,7	2,5	
71	Огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,048		5,88	0,12	20,14	16,8	36	0,6	
304	Рис отварной	150	4,9	7,2	48,9	279,6	0,034			0,4	1,82	21,78	91,26	0,7	
260	Гуляш	100	14,55	16,79	2,89	221	0,03		0,92	2,61	21,81	22,03	154,15	3,06	
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	8	60	0,2	34	13	23	0,3	
382	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60			0,03		11,1	1,4	2,8	0,28	
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	0,05			0,45	11,5	53,2	12,5	1,55	
	ИТОГО		30,24	31,12	120,53	903,65	0,502	8	73,83	6,68	151,57	170,91	425,41	8,99	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		52,79	47,94	195,74	1448,04	0,742	89,4	77,23	9,15	204,92	218,75	652,09	12,8	

6 ДЕНЬ (понедельник)

ЗАВТРАК

№ рец.	Наименование блюда	Масса	Белки(г)	Жиры(г)	Углеводы(г)	Энерг.цен.	Витамины (мг)	Минеральные вещества (мг)							
---------------	---------------------------	--------------	-----------------	----------------	--------------------	-------------------	----------------------	----------------------------------	--	--	--	--	--	--	--

		а (г)	2	3	4	(ккал)	В1	А	С	Е	Са	Mg	P	Fe
	день	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
268/М/ССЖ	Коглета Аппетитная с соусом сметанным	120	14,7	8,48	15,68	202,26	0,3	11,3	2,04	1	26,2	23,36	151,52	1,32
71/М	Подгарнировка из свежих огурцов	20	0,16	0,02	0,5	2,8	0,01	2	2	0,02	3,4	2,8	6	0,1
171/М/ССЖ	Каша гречневая расеыпчатая	150	6,97	5,44	31,47	202,45	0,24	23,6		0,49	12,94	110,07	165,55	3,7
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном	180	0,25	0,03	10,23	43,46		0,5	2,5	0,01	7,65	5,12	9,56	0,89
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	13,2	34,8	0,8
338/М	Мандарин	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	10	38	0,2	35	11	17	0,1
	ИТОГО		26,04	14,57	84,7	582,97	0,67	47,4	44,54	2,24	94,39	165,55	384,43	6,91

ОБЕД

71	Огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,048		5,88	0,12	20,14	16,8	36	0,6
88	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2,1	5,9	9,5	107,7	0,07		18,9	2,8	59,1	26,6	58,8	1
259	Жаркое по-домашнему	230	18,63	20,8	19,07	339	0,138		7,77		35,08	48,85	236,6	4,44
350	Кисель из черной смородины	200	0,96	0,19	23,19	102,42	0,01		24	0,2	8,2	4,4	9	0,14
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	0,05			0,45	11,5	53,2	12,5	1,55
	ИТОГО		24,91	27,5	77,6	671,27	0,316		56,55	3,57	134,02	149,85	352,9	7,73
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		50,94	42,07	162,3	1254,24	0,986	47,4	101,09	5,81	228,41	315,4	737,33	14,64

7 ДЕНЬ (вторник)

ЗАВТРАК

15/М	Сыр полутвердый	15	3,48	4,43		54,6	0,01	43,2	0,11	0,08	132	5,25	75	0,15
209/М	Яйцо вареное	40	5,08	4,6	0,28	62,8	0,03	104		0,24	22	4,8	76,8	1
175/М/ССЖ	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	160	5,11	6,22	29,63	195,47	0,11	39,73	0,99	0,23	98,92	31,32	129,16	0,7
382/М/ССЖ	Какао на молоке	180	3,58	2,85	14,71	100,06	0,04	19,92	1,17	0,1	113,42	29,6	107,2	1
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	94	0,06			0,52	9,2	13,2	34,8	0,8
338/М	Яблоко	180	0,72	0,72	17,64	84,6	0,05	9	18	0,36	28,8	16,2	19,8	3,96
	ИТОГО		21,13	19,22	81,58	591,53	0,3	215,85	20,27	1,53	404,34	100,37	442,76	7,61

ОБЕД

104	Суп картофельный с мяными фрикадельками	250	2,6	3,34	18,5	127,2	0,144		13,29	1,53	35,6	35,6	86,7	1,38
321	Капуста тушеная с мясом	200	16,48	12,68	14,4	239,9	3,45	0,008	21,75	3,5	110,1	43,2	158,7	1,85
	Горошек зеленый консервированный	60	13,8	0,72	31,98	181	0,48			5,46	69	64,2	197,4	5,64

	день	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
ОБЕД														
103	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	3.1	3.3	18.8	130.8	0.1		7.3	1.74	35.4	28.6	69.3	1.2
46	Сельдь с/с	60	5.017	6.24	1.64	87	0.03		70	2.44	21.2	10.3	81.7	0.41
	Салат из квашеной капусты	60	0.073	3.07	6.74	54.2	0.033		16.9	15.4	33.5	16	29.35	0.98
312	Пюре картофельное	200	4	6.4	27.3	183	0.19		24.2	0.2	49.3	37	115.5	1.3
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2.8	0.55	24.7	114.95	0.05			0.45	11.5	53.2	12.5	1.55
	Банан	100	1.5	0.5	21	96	0.04		10	0.4	8	42	28	0.6
382	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60			0.03		11.1	1.4	2.8	0.28
	Печенье	30	2.34	6.36	22	148.6	0.04				5.2	3.6		5.2
	ИТОГО		18.9	27.07	137.18	874.55	0.483		128.43	20.63	175.2	192.1	339.15	11.52
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		44.57	44.27	213.25	1446.35	0.703	98.8	148.1	23.34	493.92	259.5	707.61	17.05

10 ДЕНЬ (пятница)

ЗАВТРАК

71 М	Поджаренная из свежих помидоров	20	0.22	0.04	0.76	4.8	0.01	26.6	5	0.14	2.8	4	5.2	0.18
292 М ССЖ	Филе куриное, тушеное в томатном соусе	100	14.31	10.38	1.91	158.27	0.08	169.39	2.11	3.55	15.17	22.54	141.11	1.17
171 М ССЖ	Рис отварной	150	3.82	4.17	40.03	212.87	0.04	22.5		0.27	6.26	27.07	82.65	0.56
377 М ССЖ	Чай с сахаром и лимоном	180	0.25	0.03	10.23	43.46		0.5	2.5	0.01	7.65	5.12	9.56	0.89
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	94	0.06			0.52	9.2	13.2	34.8	0.8
338 М	Мандарин	100	0.8	0.2	7.5	38	0.06	10	38	0.2	35	11	17	0.1
	ИТОГО		22.56	15.22	79.75	551.4	0.25	228.99	47.61	4.69	76.08	82.93	290.32	3.7

ОБЕД

71	Суп картофельный с горохом	250	6.6	6.3	19.8	177.9	0.3		7	2.9	51.2	42.7	105.7	2.5
302	Огурец свежий	60	0.42	0.06	1.14	7.2	0.048		5.88	0.12	20.14	16.8	36	0.6
	Каша рассыпчатая гречневая	150	8.6	6.1	38.7	243.8	0.25			0.6	14.8	135.8	204.2	4.6
125	Котлета говяжья	80	14.25	20.18	14.48	299	0.08		0.034		20.78			1.7
382	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60			0.03		11.1	1.4	2.8	0.28
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2.8	0.55	24.7	114.95	0.05			0.45	11.5	53.2	12.5	1.55
	ИТОГО		32.74	33.21	113.82	902.85	0.728		12.94	4.07	129.52	249.9	361.2	11.23
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		55.3	48.43	193.57	1454.25	0.978	228.99	60.55	8.76	205.6	332.83	651.52	14.93