

УТВЕРЖДАЮ
директор МБОУ «Дядьковская СШ»
Рязанского муниципального района
В.Ю. Мишин
«01» мая 2023 г.

Примерное десятидневное меню двухразового питания для учащихся 7-11 лет (2 смена)
в МБОУ «Дядьковская средняя школа» муниципального образования – Рязанский муниципальный район
Рязанской области

№ рец.	Наименование блюд	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг.цен. (ккал)	Витамины			Минеральные вещества				
							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)														
ОБЕД														
62/М/ССЖ	Салат морковный	60	0,78	5,06	4,14	65,95	0,04	1200	3	2,44	17,3	22,87	33,33	0,43
99/М/ССЖ	Суп из овощей со сметаной	200	1,54	4,71	8,68	83,76	0,06	171,65	18,64	1,45	28,7	16,81	43,53	0,62
295/М/ССЖ	Биточек куриный с соусом томатным	120	13,8	6,65	11,2	160,4	0,11	305,4	6,9	2,45	26,15	32,18	149,1	1,62
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,97	5,44	31,47	202,45	0,24	23,6		0,49	12,94	110,07	165,55	3,7
388/М/ССЖ	Напиток из шиповника	180	0,48	0,2	16,74	79,66	0,01	114,38	140	0,53	8,7	2,38	2,38	0,45
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,2	0,6	30,6	144	0,15							
	ИТОГО		27,77	22,66	102,83	736,22	0,61	1815,03	168,54	7,36	93,79	184,31	393,89	6,82
ПОЛДНИК														
	Каша овсяная «Геркулес» вязкая	150	8,16	9,84	35,6	264	0,2		0,5		137,34			1,66
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60			0,03		11,1	1,4	2,8	0,28
3	Бутерброд с сыром и маслом	50	5,8	8,3	14,83	157	0,04	59	0,11	0,47	139,2	9,45	96	0,49
	Пирожок с повидлом	75	4,5	1,5	45,1	211								
	ИТОГО		18,53	19,66	110,53	692	0,24	59	0,64	0,47	287,64	10,85	98,8	2,43
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		46,3	42,32	213,36	1428,22	0,85	1874,03	169,18	7,83	381,43	195,16	492,69	9,25
2 ДЕНЬ (вторник)														
ОБЕД														
50/М/ССЖ	Салат из свеклы с сыром	60	2,76	7,7	3,96	96,61	0,01	26,82	4,56	2,29	96,95	13,12	64,68	0,73
102/М/ССЖ	Суп картофельный с горохом на говяжьем бульоне	200	6,7	4,42	15,42	128,49	0,27	161,52	9,5	1,49	27,56	30,16	89,21	1,92
259/М/ССЖ	Жаркое по-домашнему	240	20,94	5,86	26,5	243,34	0,29	304,32	32,85	1,67	33,68	65,57	288,26	3,25
342/М/ССЖ	Компот из вишни	180	0,14	0,04	11,89	49,26	0,01		2,7	0,05	6,96	4,68	5,4	0,12
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,2	0,6	30,6	144	0,15							
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		35,46	19,34	106,01	746,3	0,78	501,66	67,61	5,86	193,95	129,73	467,35	9,98
ПОЛДНИК														
204	Макароны отварные с сыром	150	13,5	15,9	34,1	334,4	0,08	115,2	0,22	1,1	295,2	20,3	202,1	1,23
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	100,6	0,044	20	13		125,8	14	90	0,134
	Печенье	30	2,34	6,36	22	148,6	0,04				5,2	3,6		5,2
	Йогурт фруктовый	120	4,8	1,8	17,16	108	0,04	12	0,6		134,4	15,6	103,2	0,12
	ИТОГО		23,84	26,76	89,16	691,6	0,204	147,2	13,82	1,1	560,6	53,5	395,3	6,684
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		59,3	46,1	195,17	1437,9	0,984	648,86	81,43	6,96	754,55	183,23	862,65	16,664

3 ДЕНЬ (среда)

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг.цен. (ккал)	Витамины			Минеральные вещества				
							В1	А	С	Е	Са	Mg	P	Fe
	день	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
ОБЕД														
21/М/ССЖ	Салат из соленых огурцов	60	0,51	2,06	1,51	27,76	0,01	2,5	3,3	0,95	12,98	8,12	16,68	0,36
82/М/ССЖ	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,64	5,64	9,92	97,63	0,04	171,5	17,59	1,93	34,6	19,05	43,65	0,87
293/М/ССЖ	Куриное филе запеченное с соусом сметанно-томатным	120	25,41	8,44	2,45	187	0,12	19,43	0,93	1,66	21,43	32,66	238,33	1,88
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
388/М/ССЖ	Напиток витаминный	180	0,4	0,13	18,35	79,45	0,02	57,61	70,16	0,3	10,1	4,13	10,22	0,45
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,2	0,6	30,6	144	0,15							
	ИТОГО		37,92	21,17	99,56	744,65	0,43	273,54	91,98	5,67	92,03	72,42	356	4,42

ПОЛДНИК

171	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	5,7	3,3	40,2	214,3	0,07	17,1	1,1	0,4	125,4	19,3	109,7	0,5
3	Бутерброд с сыром	50	5,8	8,3	14,83	157	0,04	59	0,11	0,47	139,2	9,45	96	0,49
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60			0,03		11,1	1,4	2,8	0,28
	Сок фруктовый	200			11	44								
	ИТОГО		11,57	11,62	81,03	475,3	0,11	76,1	1,24	0,87	275,7	30,15	208,5	1,27
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		49,49	32,79	180,59	1219,95	0,54	349,64	93,22	6,54	367,73	102,57	564,5	5,69

4 ДЕНЬ (четверг)

№ рецеп.	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг.цен. (ккал)	Витамины			Минеральные вещества				
							В1	А	С	Е	Са	Mg	P	Fe
	день	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
ОБЕД														
45/М/ССЖ	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,04	5,1	3,24	63,36	0,02	301,41	28,95	2,31	27,35	13,26	23,07	0,39
96/М/ССЖ	Рассольник ленинградский на говяжьем бульоне	200	3,72	5,28	13,65	117,48	0,15	162,26	13,45	1,9	14,71	23,35	70,97	1,03
278/М/ССЖ	Тефтели из говядины	90	11,37	7,19	5,27	131,84	0,05	2,6	1	0,83	13,21	20,34	115,29	0,85
142/М/ССЖ	Рагу овощное	150	3,09	5,44	19,1	138,88	0,14	703,39	41,2	2,53	39,73	41,51	87,73	1,4
349/М/ССЖ	Компот из сухофруктов	180	0,33	0,02	18,83	77,85		0,45	0,3	0,15	16,95	4,5	11,55	0,93
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,2	0,6	30,6	144	0,15							
	ИТОГО		23,75	23,63	90,69	673,41	0,51	1170,11	84,9	7,72	111,95	102,96	308,61	4,6

ПОЛДНИК

181	Каша молочная рисовая	250	7,2	12,7	51,2	350	0,07	65,2	1,1	0,3	155,6	43,4	187,4	0,7
376	Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,6	118,6	0,06	24,4	1,6		152,2	21,3	124,6	0,5
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04		4,9	0,1	17	14	30	0,5
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03		10	0,2	16	9	11	2,2

	ИТОГО	14,86	17	97,92	609,12	0,2	89,6	17,6	0,6	340,8	87,7	353	3,9
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	38,61	40,63	188,61	1282,53	0,71	1259,71	102,5	8,32	452,75	190,66	661,61	8,5

5 ДЕНЬ (пятница)

№ реч.	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг.цен. (ккал)	Витамины			Минеральные вещества				
							В1	А	С	Е	Са	Mg	Р	Fe
	день	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
ОБЕД														
62/М/ССЖ	Салат из отварной моркови с сыром	60	2,02	5,81	3,31	74,6	0,03	977,28	2,44	1,98	69,44	20,56	57,23	0,43
88/М/ССЖ	Щи из свежей капусты с картофелем со сметаной	200	1,71	5,7	7,62	89,15	0,05	171,89	29,49	1,91	35,12	17,43	42,33	0,62
268/М/ССЖ	Котлета «Медвежья лапа» с соусом сметанно-томатным	120	13,61	10,37	11,41	193,99	0,4	1238	8,2	2,21	22,63	22,8	165,32	2,84
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
342/М/ССЖ	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	13,51	56,82	0,01	1,8	3,6	0,07	6,06	3,24	3,96	0,82
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,2	0,6	30,6	144	0,15							
	ИТОГО	25,5	26,79	106,48	771,43		0,68	2411,47	43,73	6,44	139,51	91,1	351,49	5,27

ПОЛДНИК

183	Каша гречневая с молоком	200	8,6	5,5	42,9	256	0,2	24	1,5	0,3	172,9	94,5	231,2	2,7
376	Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,6	118,6	0,06	24,4	1,6		152,2	21,3	124,6	0,5
6	Бутерброд с маслом	50	2,9	11,4	19,2	192,5								
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	42	0,02	0,02	5	0,4	12	19	16	2,3
	ИТОГО	16	70,2	90	609,1		0,28	48,42	8,1	0,7	337,1	134,8	371,8	5,5
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ	41,5	96,99	196,48	1380,53		0,96	2459,89	51,83	44,43	476,61	225,9	723,29	10,77

6 ДЕНЬ (понедельник)

ОБЕД

47/М/ССЖ	Салат из квашеной капусты	60	1,08	2,06	1,8	31,78	0,01		18	0,94	29,9	9,67	18,87	0,37
102/М/ССЖ	Суп картофельный с фасолью на курином бульоне	200	6,25	6,11	15,25	142,52	0,23	165,2	9,4	1,97	37,72	31,96	125,87	1,58
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
202/М/ССЖ	Макаронные отварные	150	5,76	4,3	36,73	208,81	0,09	22,5		0,83	12,92	8,46	47,12	0,86
388/М/ССЖ	Напиток из шиповника	180	0,48	0,2	16,74	79,66	0,01	114,38	140	0,53	8,7	2,38	2,38	0,45
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,2	0,6	30,6	144	0,15							
	ИТОГО	32,08	26,65	103,03	765,04		0,57	471,47	169,51	7,82	104,41	75,01	335,35	4,43

ПОЛДНИК

210	Омлет натуральный	150	27,9	49,8	5,4	579	0,21	649,2	0,6	1,5	206,1	32,4	451,5	5,4
382	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60			0,03		11,1	1,4	2,8	0,28

	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05			0,62	11,5	43,5	16,5	0,55
	Пирожок с повидлом	75	4,5	1,5	45,1	211								
	ИТОГО		36,42	51,82	89,65	966,9	0,26	649,2	0,63	2,12	228,7	77,3	470,8	6,23
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		68,5	78,47	192,68	1731,94	0,83	1120,67	170,14	9,94	333,11	152,31	806,15	10,66

7 ДЕНЬ (вторник)

№ рец.	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг.цен. (ккал)	Витамины						Минеральные вещества		
							В1	А	С	Е	Са	Mg	P	Fe	
	день	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
ОБЕД															
62/М ССЖ	Салат морковный	60	0,78	5,06	4,14	65,95	0,04	1200	3	2,44	17,3	22,87	33,33	0,43	
82/М ССЖ	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200	1,64	5,64	9,92	97,63	0,04	171,5	17,59	1,93	34,6	19,05	43,65	0,87	
260/М ССЖ	Гуляш из говядины	100	16,36	10,8	3,3	175,85	0,57		4,27	1,43	13,17	22,7	168,05	2,46	
171/М ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,97	5,44	31,47	202,45	0,24	23,6		0,49	12,94	110,07	165,55	3,7	
342/М ССЖ	Компот из вишни	180	0,14	0,04	11,89	49,26	0,01		2,7	0,05	6,96	4,68	5,4	0,12	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,2	0,6	30,6	144	0,15								
	ИТОГО		30,09	27,58	91,32	735,14	1,05	1395,1	27,56	6,34	84,97	179,37	415,98	7,58	

ПОЛДНИК

305	Каша вязкая молочная из риса и пшени	200	7,11	8,13	30,63	222,8	0,14	78,3	1,4	0,26	187,5	53,2	219,6	1,2
4	Бутеррод с сыром и маслом	50	5,8	8,3	14,83	157	0,04	59	0,11	0,47	139,2	9,45	96	0,49
382	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60			0,03		11,1	1,4	2,8	0,28
	Йогурт фруктовый	120	4,8	1,8	17,16	108	0,04	12	0,6		134,4	15,6	103,2	0,12
	ИТОГО		17,78	18,25	77,62	547,8	0,22	149,3	2,14	0,73	472,2	79,65	421,6	2,09
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		47,87	45,83	168,94	1281,94	1,27	1544,4	29,7	7,07	557,17	259,02	837,58	9,67

8 ДЕНЬ (среда)

ОБЕД															
№ рец.	Наименование блюда	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг.цен. (ккал)	Витамины						Минеральные вещества		
							В1	А	С	Е	Са	Mg	P	Fe	
	день	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	
45/М ССЖ	Салат из белокачанной капусты с морковью	60	1,04	5,1	3,24	63,36	0,02	301,41	28,95	2,31	27,35	13,26	23,07	0,39	
96/М ССЖ	Рассольник ленинградский на бульоне из птицы	200	3,59	5,91	13,65	122,68	0,17	166,26	13,35	1,92	15,11	22,75	66,97	0,87	
293/М ССЖ	Куриное филе запеченное с соусом сметанно-томатным	120	25,41	8,44	2,45	187	0,12	19,43	0,93	1,66	21,43	32,66	238,33	1,88	
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	
388/М ССЖ	Напиток витаминный	180	0,4	0,13	18,35	79,45	0,02	57,61	70,16	0,3	10,1	4,13	10,22	0,45	
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,2	0,6	30,6	144	0,15								
	ИТОГО		38,46	24,35	108,32	809,36	0,52	567,21	113,39	6,46	80,25	99,87	421,24	4,15	

ПОЛДНИК

	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,2	0,6	30,6	144	0,15												
	ИТОГО		28,99	21,51	86,14	656,98	0,52	1190,58	76,63	5,12	219,53	338,15	269,22	4,2					
ПОЛДНИК																			
171	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	5,7	3,3	40,2	214,3	0,07	17,1	1,1	0,4	125,4	19,3	109,7	0,5					
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	100,6	0,044	20	13		125,8	14	90	0,134					
4	Бутерброд с сыром и маслом	50	5,8	8,3	14,83	157	0,04	59	0,11	0,47	139,2	9,45	96	0,49					
	Груша	100	0,4	0,3	10,3	42	0,02	0,02	5	0,4	12	19	16	2,3					
	ИТОГО		24,5	14,6	81,23	513,9	0,174	96,12	19,21	1,27	402,4	61,75	311,7	3,424					
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		38,39	36,11	167,37	1170,88	0,694	1286,7	95,84	6,39	621,93	399,9	580,92	7,624					