



директор МБОУ «Дядьковская СШ»

Рязанского муниципального района

В.Ю. Мишин

2023 г.

Примерное десятидневное меню двухразового питания для учащихся старше 12 лет (1 смена)
в МБОУ «Дядьковская средняя школа» муниципального образования – Рязанский муниципальный район
Рязанской области

№ реп.	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
1 ДЕНЬ														
ЗАВТРАК														
	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
	ИТОГО		14,03	18,16	65,43	481	0,24	59	0,64	0,47	287,64	10,85	98,8	2,43
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		43,66	36,4	186,68	1262,79	0,588	106,8	21,19	4,65	444,68	179,15	468,10	7,9
2 ДЕНЬ														
ЗАВТРАК														
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
	ИТОГО		19,04	24,96	72	583,6	0,164	135,2	13,22	1,1	426,2	37,9	292,1	6,564
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 гречневая	150	8,6	6,1	38,7	243,8	0,25			0,6	14,8	135,8	204,2	4,6
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		50,52	54,12	199,82	1480,68	0,8	135,2	58,8	20,57	566,64	284,30	624,85	24,174
3 ДЕНЬ														
ЗАВТРАК														
171	Каша жидкая молочная из манной	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

	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		45,84	51,52	200,23	1370,75	0,762	56,4	76,93	6,98	476,67	286,71	781,21	12,19

6 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

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
	ИТОГО		31,92	50,32	44,55	755,9	0,26	649,2	0,63	2,12	228,7	77,3	470,8	6,23

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		56,83	77,82	122,15	1427,17	0,576	649,2	57,18	5,69	362,72	227,15	823,7	13,96

7 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

305	Каша вязкая молочная из риса и пшена	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	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
382	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60			0,03		11,1	1,4	2,8	0,28
	ИТОГО		12,98	16,45	60,46	439,8	0,18	137,3	1,54	0,73	337,8	64,05	318,4	1,97

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
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
349	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,09	3,2	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		36,38	17,38	121,58	795,85	4,14	0,008	35,74	258,7	213,7	478,7	11,12
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		49,36	33,83	182,04	1235,65	4,32	137,308	37,28	596,5	277,75	797,10	13,09

8 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

	Каша овсяная «Геркулес» вязкая	150	8,16	9,84	35,6	264	0,2		0,5	137,34			1,66
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	100,6	0,044	20	13	125,8	14	90	0,134
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04		4,9	17	14	30	0,5
	ИТОГО		14,52	12,94	70,82	458,12	0,284	20	18,4	280,14	28	120	2,294

ОБЕД

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
	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
288	Птица отварная	80	25,5	28	0,48	356,7	0,05	106,9	2,5	1,08	61,05	22,08	182	2,03
202	Макаронны отварные	150	12,69	14,92	31,97	313,5	0,075	108	0,21	73,5	276,75	19,05	189,45	1,16
	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62			2,83		14,2	2,4	4,4	0,36
	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		44	49,65	87,77	982,45	0,287	217,9	18,64	77,91	412,28	134,13	470,85	6,57
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ		58,52	62,59	158,59	1440,57	0,571	237,9	37,04	78,01	692,42	162,13	590,85	8,864

9 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

171	Каша молочная рисовая	150	5,4	9,52	38,4	262,5	0,052	48,9	0,83	0,23	116,7	32,6	140,5	0,5
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
	ИТОГО		12,66	13,42	75,32	474,62	0,152	73,3	7,33	0,33	285,9	67,9	295,1	1,5

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
	Сельдь с/с	60	5,017	6,24	1,64	87	0,03		70	2,44	21,2	10,3	81,7	0,41
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
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 Юбилейное	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		31,56	40,49	212,5	1349,17	0,635	73,3	135,76	20,96	461,1	260	634,25	13,02

10 ДЕНЬ

ЗАВТРАК

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
	ИТОГО		14,7	14,3	70,93	471,9	0,154	96,1	14,21	0,87	390,4	42,75	295,7	1,124
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
302	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		47,44	47,51	184,75	1374,75	0,882	96,1	27,15	4,94	519,92	292,65	656,9	12,354