

Утверждаю:
 Директор МБОУ «Перкинская СШ»
 Спасского района, Рязанской области
 Романова Т.Н.



Примерное десятидневное циклическое меню для организации питания учащихся в школе с 12 до 17 лет
 в МБОУ «Перкинская СШ» Сезон: осеннее-зимний

№ реп. по сбор нику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масс а порц ии (г)	Пищевые вещества (г)			Энерге тическ ая ценнос ть (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1-й день														
Завтрак														
223	Каша молочная рисовая	150	27,69	23,14	36,08	463	0,12	0,59	0,14	0,61	14,8 2	203 ,93	135, 83	4,56
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	-	-	0,04	0,11	2,4	3	-	0,02
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	0,54	118,6	0,01 2	100	-	0,76	21,3 4	3,4 4	3,44	0,634
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33, 14	12,5 8	0,42
ПР	Кондитерские изделия	50	3,25	7,2	35,9	218,5								
	Итого		13,85	7,49	111,9 0	736,85	0,23	18,9 6	0,08	1,30	233, 71	339 ,50	98,5 0	5,21
2-й день														
Завтрак														
210	Макаронные изделия отварные с	150	13,94	24,83	2,64	289,66	0,1	0,26	0,32	0,75	103	225	16,1	2,63

294	Котлета из курицы	80	13,89	9,71	12,93	228,8	0,16	0,72	0,04	54,7	47,8	64	17,7	2,9
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	Итого		27,11	22,75	105,61	771,68	0,23	18,96	0,08	1,30	233,71	339,50	98,50	5,21
3-й день														
Завтрак														
ТК	Котлета рыбная	80	10,83	9,76	8,09	199	0,14	0,2	-	2,25	13,44	104,3	16,04	1,7
312	Рис отварной	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,1	-	0,18	36,9	86,	27,7	1
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	0,54	118,6	0,01	100	-	0,76	21,3		3,4	3,44
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,77	12,54	0,42
	Итого		26,85	21,49	111,90	736,85	0,23	18,96	0,08	1,30	233,71	339,50	98,50	5,21
4-й день														
Завтрак														
210	Каша рассыпчатая гречневая	150	13,94	24,83	2,64	289,66	0,1	0,26	0,32	0,75	103	225,77	16,34	2,63
591	Гуляш	80	12,44	9,24	12,56	183								
14	Масло сливочное	10	0,08	7,25	0,13	66	-	-	0,04	0,11	2,4	3	-	0,02
379	Кофейный напиток с молоком	200/7	3,17	2,68	15,2	100,6	-	2,83	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,	12,5	0,42
	Итого		26,85	21,49	111,90	736,85	0,23	18,96	0,08	1,30	233,71	339,50	98,50	5,21
5-й день														
Завтрак														
182	Каша пшенная жидкая молочная	210	7,82	12,83	34,27	285	0,21	1,17	0,05	0,71	152,	230	60,6	1,71

	с маслом сливочным								8		76	,31		
ПР	Кондитерские изделия	50	3,25	7,2	35,9	218,5								
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	ИТОГО		10.89	13.23	67.67	434.06	0.25	1.2	0.05	1.21	172.62	266.25	74.58	2.41

6-й день

Завтрак

ТК	Плов из курицы	50/125	14,83	9,16	31,27	267,17	0,048	0,27	0,04	4	34,78	130,96	30,61	1,15
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,06	0,09	17,87	0,07	2,87	53,09	64,29	23,23	0,86
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,012	100	-	0,76	21,34	3,44	3,44	0,634
	Итого		21	12.22	65.62	456.29	0,23	18,96	0,08	1,30	233,71	339,50	98,50	5,21

7-й день

Завтрак

223	Молочная манная каша	150/20	26,34	23,1	46,2	498	0,0075	0,105	0,039	0,075	132	75	5,25	0,15
15	Сыр российский (порциями)	25	5,8	7,38	-	90	0,008	0,175	0,065	0,125	220	125	8,75	0,25
378	Чай с молоком	150/50	1,52	1,35	15,9	81	0,21	-	-	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,012	100	-	0,76	21,34	3,44	3,44	0,634
	ИТОГО		30.86	24.83	80.5	668.06	0,23	18,96	0,08	1,30	233,71	339,50	98,50	5,21

8-й день

Завтрак

376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
15	Сыр российский (порциями)	25	5,8	7,38	-	90	0,008	0,175	0,065	0,125	220		125	8,75
182	Каша пшениная жидкая молочная	210	7,82	12,83	34,27	285	0,21	1,17	0,05	0,71	152,		230	60,6
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33, 14	12,5 8	0,42
	Итого		18.76	12.63	68.68	469.31	0,23	18,9 6	0,08	1,30	233, 71	339 ,50	98,5 0	5,21

9-й день

Завтрак

591	Гуляш	80	12,44	9,24	12,56	183								
210	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/10	13.94	24.83	2.64	289.66	0,06	-	-	0,97	4,86	37, 17	21,1 2	1,11
382	Какао с молоком	200	4.08	3.54	0.54	118.6	0,22	1,3	0,02	-	125, 78	90	14	0,13
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33, 14	12,5 8	0,42
	Итого		31.42	42.6	55.49	784.44	0,23	18,9 6	0,08	1,30	233, 71	339 ,50	98,5 0	5,21

10-й день

Завтрак

229	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай)	50/50	9,75	4,95	3,8	105	0,05	3,73	0,00 6	2,52	39,0 7	162 ,19	48,5 3	0,85
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,03	-	-	0,39	3,77	63, 95	16,3 4	0,55
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33, 14	12,5 8	0,42
	Итого		18.76	12.63	68.68	469.31	0,23	18,9 6	0,08	1,30	233, 71	339 ,50	98,5 0	5,21