


Утверждаю:
И.о. директора МБОУ «Перкинская СШ»
Спасского района, Рязанской области
Фадеева Н. А. 

**Примерное десятидневное цикличное меню для организации питания учащихся в школе с 7 до 17 лет
в МБОУ «Перкинская СШ» Сезон: осенне-зимний на 2023-2024 уч. год**

№ рец. по сборн ику 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	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1-й день														
Обед														
99	Борщ	6/250	3,29	6,19	9,15	112,75	0,076	10,37	-	2,36	35,54	62,28	22,31	0,99
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,012	0,9	-	0,08	14,18	4,4	5,14	0,95
ПР	Хлеб пшеничный	19	1,5	0,19	9,2	44,33	0,02	-	-	0,23	4,38	16,57	6,29	0,21
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого		9,29	7,24	79,93	414,7	0,108	11,27		2,67	54,1	73,25	33,74	2,15
2-й день														
Обед														
88	Щи из свежей капусты с	250	1,77	4,95	7,90	89,75	0,06	15,7	-	2,35	49,2	49,0	22,1	0,83

	картофелем							8			5	0	3	
388	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,8 8	114,6	0,01 2	0,9	-	0,08	14,1 8	4,4	5,14	0,95
ПР	Хлеб пшеничный	19	1,5	0,19	9,2	44,33	0,02	-	-	0,23	4,38	16,5 7	6,29	0,21
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого		7,77	6	78,6 8	391,7	0,09 2	16,6 8		2,66	67,8 1	69,9 7	33,5 6	1,99

3-й день

Обед

102	Суп картофельный с горохом и курицей	6/25 0	7,19	6,47	16,5 35	165,75	0,23 05	5,82 5	-	2,46 5	43,3 6	101, 1	37,1 3	2,26
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,13	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	19	1,5	0,19	9,2	44,33	0,02	-	-	0,23	4,38	16,5 7	6,29	0,21
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого		9,23	7,08	81,2 5	410,5	0,10 2	11,4 1	0,00 4	2,59	49,0 2	87,4 5	30,2	1,22

4-й день

Обед

82	Борщ с капустой и картофелем	6/25 0	3,29	6,19	9,15	112,75	0,07 6	10,3 7	-	2,36	35,5 4	62,2 8	22,3 1	0,99
ТК	Кисель концентрата	200	0,1	-	29,2	110,4	0,00	1,4	0,00	-	9,8	8,6	1,6	0,2
ПР	Хлеб пшеничный	19	1,5	0,19	9,2	44,33	0,02	-	-	0,23	4,38	16,5 7	6,29	0,21
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого		13,1	6,67	74,4	413,1	0,23	5,95		2,69	48,8	119,	44,4	2,95

					3		07	5		5	4	5	7	
5-й день														
Обед														
99	Суп из овощей с курицей	250	1,59	4,99	9,15	95,25	0,07 3	10,3 7	-	2,32	34,8 5	49,2 8	20,7 5	0,78
342	Компот из свежих фруктов	200	0,16	0,16	27,8 8	114,6	0,01 2	0,9	-	0,08	14,1 8	4,4	5,14	0,95
ПР	Хлеб пшеничный	19	1,5	0,19	9,2	44,33	0,02	-	-	0,23	4,38	16,5 7	6,29	0,21
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого		7, 54	5,42	79,9 3	397,2	0,10 5	11, 27		2,63	53,5 2	69,1 2	32,8 2	1,94
6-й день														
Обед														
82	Борщ с капустой и картофелем с курицей	6/25 0	3,50	6,12	10,9 3	121,25	0,05	10,6 8	-	2,44	50,4 2	67,6 0	27,6 9	1,44
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,7 6	88,20	0,01	100. 00	-	0,76	21,2 4	3,44	3,44	0,63
ПР	Хлеб пшеничный	19	1,5	0,19	9,2	44,33	0,02	-	-	0,23	4,38	16,5 7	6,29	0,21
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого		10,0 2	7,07	66,4	396,8	0,08	110, 68		3,43	85,0 4	87,6 1	37,4 2	2,28
7-й день														
Обед														
101	Суп картофельный с пшеном и рыбой	25/2 50	3,78	2,97	12,8	98,31	0,1	8,78	0,00 1	1,33	32,4 7	84,5 9	29,9	1,02
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,8	114,6	0,01	0,9	-	0,08	14,1	4,4	5,14	0,95

					8		2				8			
ПР	Хлеб пшеничный	19	1,5	0,19	9,2	44,33	0,02	-	-	0,23	4,38	16,57	6,29	0,21
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого		9,78	4,02	83,58	400,26	0,114	9,68	0,001	1,64	51,03	105,2	40,52	2,187

8-й день

Обед

ТК	Суп картофельный с горохом и курицей	6/250	4,7	11,7	13,5	165,75	0,076	10,65	0,187	0,14	15,04	53,8	18,36	0,038
388	Напиток лимонный	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,0100	100.	-	0,76	21,24	3,44	3,44	0,63
ПР	Хлеб пшеничный	19	1,5	0,19	9,2	44,33	0,02	-	-	0,23	4,38	16,57	6,29	0,21
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого		7,71	5,85	80	387,5	0,084	17,18	0,004	2,58	63,43	74,17	30,02	1,24

9-й день

Обед

96	Рассольник ленинградский с курицей	6/250	3,72	6,30	11,98	124,75	0,10	8,38	-	0,13	29,84	69,73	25,74	1,14
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,0100	100.	-	0,76	21,24	3,44	3,44	0,63
ПР	Хлеб пшеничный	19	1,5	0,19	9,2	44,33	0,02	-	-	0,23	4,38	16,57	6,29	0,21
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого		10,2	7,47	75,6	400,3	0,13	108,		1,12	55,4	89,6	35,4	1,98

