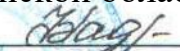
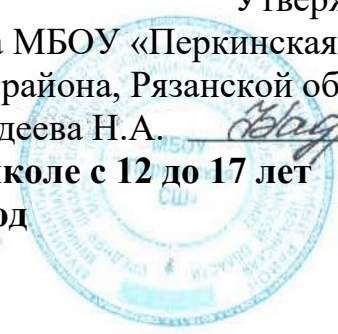


Утверждаю:
И.о директора МБОУ «Перкинская СШ»
Спасского района, Рязанской области
Фадеева Н.А. 

**Примерное десятидневное цикличное меню для организации питания учащихся в школе с 12 до 17 лет
в МБОУ «Перкинская СШ» Сезон: осеннее-зимний на 2023-2024 уч. год**



№ рец. 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	Са	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

	сливочным маслом												,56	3	
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	
									3	2	2		6		
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	0,42	
	Итого		27.11	22.75	105.6	771.68	0,23	18,9	0,08	1,30	233,71	339,50	98,5	5,21	

3-й день

Завтрак

ТК	Котлета рыбная	80	10,83	9,76	8,09	199	0,14	0,2	-	2,25	13,4	104,3	16,0	1,7	
											4		4		
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	12,5	0,42	
	Итого		26,85	21,49	111,9	736,85	0,23	18,9	0,08	1,30	233,71	339,50	98,5	5,21	
				0				6					0		

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	16,3	2.63	
													4		
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	111,9	736,85	0,23	18,9	0,08	1,30	233,71	339,50	98,5	5,21	
				0				6					0		

5-й день

Завтрак

182	Каша пшеничная жидкая молочная с маслом сливочным	210	7,82	12,83	34,27	285	0,21	1,17	0,058	0,71	152,76	230,31	60,6	1,71
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	0.058	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 пшеничная 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, тушенная 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