

«СОГЛАСОВАНО»

Нач. ГОУ Роспотребнадзора

по Рязанской области

в Скопинском районе

(Е.А. Михайлюк)



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор школы:

(О.В. Воронцов)

27.08.2020г.



Примерное десятидневное циклическое меню

для питания школьников до 11 лет

МОУ «Павловская школа»

Миглославского района

Рязанской области

сезон: осенне-зимний

№ рецепта сборнику 2015 г	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества Б	Ж	У	Энергетическая ценность, (ккал)	В,	С	А (мг)	Е	Минеральные вещества (мг)			
											Са	Р	Мг	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1-8 день, понедельник Обед														
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,024	2,94	-	0,06	10,2	18	8,4	0,3
	Пр Фрукт свежий	100	0,48	0,36	12,36	56,4	0,024	6	-	2,4	22,8	19,2	14,4	2,76
ТС	Суп картофельный с фасолью и говядиной	6/250 *	4,7	11,7	13,5	165,75	0,076	10,65	0,187	0,14	15,04	53,8	18,56	0,038
	та Плов ю курицы	50/125	14,83	9,16	31,27	267,17	0,09	5/27	0,017	0,43	40,55	153,4	47,18	1,73
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,18	20,76	88,20	0,01	100,00	-	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
ЦР	Хлеб пшеничный	19	1,5	0,19	9,2	44,53	0,02	-	-	0,25	4,38	16,57	6,29	0,21
ЦР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого		26,95	22,45	121,93	772,27	0,25	124,86	0,20	4,04	114,31	264,41	98,27	5,67

Сборник рецептур* нормативов - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся со все* образовательных учреждений/ Под ред. П.М. Могильного и В.А. Тугельяна.- М.: Деки, 2015.- 544 с

№ рецеп. по сборни к у	Присем пиши, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энерге тивеская ценность (ккал)	в,	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
2-й день вторник Обед															
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,013	10,26	-	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28	
Пр	Фрукт свежий	100	0,48	0,36	12,36	56,4	0,024	6	-	2,4	22,8	19,2	14,4	2,76	
99	Суп из овощей с говядиной	6/250	3,29	6,19	9,15	112,75	0,076	10,37	-	2,36	35,54	62,28	22,31	0,99	
261/332	Печень говяжья, тушенная в соусе	80/30	20,49	11,16	2,57	212,25	0,31	39,21	-	4	24,92	46,4	22,73	21,42	
312	Пиюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	-	0,18	36,98	86,6	27,75	1	
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	44,53	0,02	-	-	0,25	4,38	16,57	6,29	0,21	
Пр	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Итого		34,11	25,51	119,18	857,04	0,595	84,9	0	14,3	153,78	252,43	107,67	27,61	

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Могильного и В. А Тугельяна. -М.: Дели, 2015. - 544 с.

№ рел. по сборни к у 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	В ₁	С		А	Е	Са	Р	Мг	Fe						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
3-й день среда Обед																				
71	Овоши натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5	-	0,42	8,4	15,6	12	0,54						
ПР	Фрукт свежий	100	0,48	0,36	12,36	56,4	0,024	6	-	2,4	22,8	19,2	14,4	2,76						
88	Пи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	0,06	15,78	-	2,35	49,25	49,00	22,13	0,83						
ПС	Котлета домашняя	80	10,83	9,76	8,09	199	0,14	0,2	-	2,25	13,44	104,3	16,04	1,7						
ГК	Рагу из овощей	150	2,53	11,70	12,29	202,86	0,09	17,87	0,07	2,87	53,09	64,29	23,23	0,86						
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100,00	-	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63						
ПР	Хлеб пшеничный	19	1,5	0,19	9,2	44,53	0,02	-	-	0,25	4,38	16,57	6,29	0,21						
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-						
	Итого		22,79	28,06	106,58	836,96	0,38	150,35	0,07	11,30	172,70	272,40	97,53	7,53						

№ рсц. по сборни к у 2015	Прием пици, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	в,	Витамины (мг)						
			Б	Ж	У			7	8	9	10	11	12	13
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
4-й день, четверг														
Обед														
71	Овоци натуральные свежие (огурцы)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,024	2,94	-	0,06	10,2	18	8,4	0,3
82	Борщ с капустой, картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	0,05	10,68	-	2,40	49,73	54,60	26,13	1,23
ТК	Гуляш из свинины	80/30	11,70	31,01	3,18	339,90	0,31	1,01	-	2,86	22,00	141,48	24,63	2,43
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	-	-	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
ТК	Кисель концентрата	200	0,1	-	29,2	110,4	0,004	1,4	0,004	-	9,8	8,6	1,6	0,2
ПР	Хлеб пшеничный	19	1,5	0,19	9,2	44,53	0,02	-	-	0,25	4,38	16,57	6,29	0,21
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого		28,47	42,97	125,99	992,55	0,62	16,03	0,00	6,18	110,93	443,18	202,87	8,93

№ рец. по сборник у 2015 г	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	в,	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			7	8	9	10	11	12	13	14	15			
5-й день пятница Обед																			
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
ТК	Салат из белокочанной капусты с огурцом	60	0,8	1,1	3,2	23	-	-	-	-	-	-	-	-	-				
ПР	Фрукт свежий	100	0,48	0,36	12,36	56,4	0,024	6	-	2,4	22,8	19,2	14,4	2,76					
102	Суп картофельный с горохом и говядиной	6/250	7,19	6,47	16,535	165,75	0,2305	5,825	-	2,465	43,365	101,1	37,135	2,263					
ТК	Котлета рыбная (минтай)	80	9,76	6,21	11,75	142,4	0,048	0,27	0,04	4	34,78	130,96	30,61	1,15					
ТК	Рис мозанка	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0,025	-	-	0,28	1,37	60,95	16,34	0,53					
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28					
ПР	Хлеб пшеничный	19	1,5	0,19	9,2	44,53	0,02	-	-	0,25	4,38	16,57	6,29	0,21					
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-					
	Итого		27,79	20,42	138,43	844,80	0,35	12,13	0,04	9,40	117,80	331,58	106,18	7,19					

№ респ. по сборни к у 2015	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	в,	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
6-й день понедельник Обед															
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,12	0,06	1,02	6	0,012	2,1	-	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36	
НР	Фрукт свежий	100	0,48	0,36	12,36	56,4	0,024	6	-	2,4	22,8	19,2	14,4	2,76	
99	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95,25	0,073	10,37	-	2,32	34,85	49,28	20,75	0,78	
ТК	Полжарка из говядины	80	13,88	18,07	2,67	228	0,04	1,38	-	3,48	24,36	150,95	22,92	2,3	
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,44	168,45	0,06	-	-	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11	
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	
НР	Хлеб пшеничный	19	1,5	0,19	9,2	44,53	0,02	-	-	0,25	4,38	16,57	6,29	0,21	
НР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Итого		27,59	29,05	122,42	856,25	0,241	20,75	0	9,56	119,23	291,97	99,02	8,467	

№ реп. по сборник у 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	в,	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У			А	Е	Са	Р	Мг	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
7-й день вторник Обед																	
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,056	6,88	49,02	0,03	2,02	-	8,04	15,46	31,66	21,63	0,4			
ПР	Фрукт свежий	100	0,48	0,36	12,36	56,4	0,024	6	-	2,4	22,8	19,2	14,4	2,76			
	Борщ с капустой и картофелем с говяжьей	6/250	3,50	6,12	10,93	121,25	0,05	10,68	-	2,44	50,42	67,60	27,69	1,44			
82	Рагу из курицы	50/125	12,56	11,72	15,2	217	0,07	11,33	0,015	1,96	36,8	108,2	38,7	1,92			
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100,00	-	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63			
ПР	Хлеб пшеничный	19	1,5	0,19	9,2	44,53	0,02	-	-	0,25	4,38	16,57	6,29	0,21			
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-			
	Итого		23,80	19,43	109,03	719,42	0,21	130,03	0,02	15,85	151,20	246,67	112,15	7,36			

Сборник технических нормативов - Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. П.М. Могильного и В. А. Тугельяна. -М.: Делфи, 2015. - 544 с.

№ рец. по сборнику у 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	в,	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
8-й день среда Обед															
71	Овоши натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5	-	0,42	8,4	15,6	12	0,54	
Пр	Фрукт свежий	100	0,48	0,36	12,36	56,4	0,024	6	-	2,4	22,8	19,2	14,4	2,76	
101	Суп картофельный с пшеном и рыбой (минтай)	25/250	3,78	2,97	12,8	98,31	0,1	8,78	0,001	1,33	32,47	84,59	29,9	1,02	
ТК	Бефстроганов из филе куринного	80/30	9,2	17,07	7,17	176	0,04	0,73	0,03	1,14	32,82	82,83	17,16	1,14	
302	Каша рассычатая гречневая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	-	-	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56	
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	44,53	0,02	-	-	0,25	4,38	16,57	6,29	0,21	
Пр	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Итого		28,72	27,66	144,03	889,81	0,442	26,91	0,031	6,23	129,87	427,12	220,72	11,18	

№ рец. по сборник у 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	В,	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У			С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
9-й день, четверг Обед															
71	Овощи натуральные свежие (огурцы)	60	0,12	0,06	1,02	6	0,012	2,1	-	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36	
ПР	Фрукт свежий	100	0,48	0,36	12,36	56,4	0,024	6	-	2,4	22,8	19,2	14,4	2,76	
88	Щи из свежей капусты с картофелем и говядиной	6/250	3,47	6,15	7,90	107,25	0,06	15,78	-	2,39	49,94	62,00	23,69	1,04	
229	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай)	50/50	9,75	4,95	3,8	105	0,05	3,73	0,006	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85	
ТК	Рис отварной с маслом сливочным	150/10	3,73	12,62	36,81	275,7	0,03	-	0,04	0,39	15,17	63,95	16,34	0,55	
ТК	Кисель концентрата	200	0,1	-	29,2	110,4	0,004	1,4	0,004	-	9,8	8,6	1,6	0,2	
ПР	Хлеб пшеничный	19	1,5	0,19	9,2	44,53	0,02	-	-	0,25	4,38	16,57	6,29	0,21	
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Итого		23,49	25,03	133,99	848,3	0,203	29,01	0,05	8,01	154,96	346,91	119,25	5,973	

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Могильного и В. А Тувельяна. -М.: Делфи, 2015. - 544 с.

№ рен. по сборни к у 2015	Прим пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	в,	Витамины (мг)						
			Б	Ж	У			А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
10-й день питания Обед														
71	Овоши натуральные свежие (помидоры)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5	-	0,42	8,4	15,6	12	0,54
ПР	Фрукт свежие	100	0,48	0,36	12,36	56,4	0,024	6	-	2,4	22,8	19,2	14,4	2,76
96	Рассоленный Ленинградский с говядиной	6/250	3,72	6,30	11,98	124,75	0,10	8,38	-	0,13	29,84	69,73	25,74	1,14
294	Шницель из курицы	80	13,89	9,71	12,93	228,8	0,16	0,72	0,083	54,83	50,22	67	17,76	2,92
312	Пиоре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	-	0,18	36,97	86,6	27,75	1
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100,00	-	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
ПР	Хлеб пшеничный	19	1,5	0,19	9,2	44,53	0,02	-	-	0,25	4,38	16,57	6,29	0,21
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого		28,33	22,46	123,65	735,22	0,49	143,76	0,08	58,97	173,95	278,14	107,38	9,20
	Среднее за обед		27,20	26,30	124,52	835,26	0,38	73,87	0,05	14,38	139,87	315,48	127,10	9,91

Сборник технических нормативов - Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П. М. Могильного и В. А Тугельна. - М.: Делфи, 2015. - 544 с.