

«С УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ «Полянская СШ»
О. Ю. Шарова _____
«08» августа 2022 г.
Приказ № 57/6-од от 08.08.2022г.



**Примерное десятидневное меню питания
учащихся 1-4 классов (7-11 лет) муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Полянская средняя школа»
муниципального образования- Рязанский муниципальный район Рязанской области**

№ рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	эн.ценность	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		12	13	14	15
I день														
ЗАВТРАК														
71/М	Подгарнировка из свежих огурцов	20	0,16	0,02	0,5	2,8	0,01	2	2	0,02	3,4	6	2,8	0,1
265/М/ССЖ	Плов с говядиной	240	22,33	13,4	41,54	376,56	0,71	6,8	840	2,2	31,64	290,01	66,33	3,57
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном 180/10	180	0,25	0,03	10,23	43,46		2,5	0,5	0	7,65	9,56	5,12	0,89
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Фрукт свежий	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
	ИТОГО:	580	28,01	14,73	78,61	564,13	0,88	49,2	712,5	2,92	85,7	367,52	97,54	5,62
Обед														
46	Огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,048	5,88		0,12	20,14	36	16,8	0,6
96	Суп рассольник со сметаной	250	2,4	6,1	14,4	128,7	0,1	10,1		2,82	34,98	68,1	29	1,11
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,1	38,7	243,8	0,25			0,6	14,8	204,2	135,8	
633	Печень тушеная	80	17,11	12,94	4,48	194,63		8,46			15,66			6,85
338	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10		0,2	16	11	9	2,2
360	Кисель из повидла	200	0,1		29	113,8	0,002	0,12			14	7,6	3,4	0,32
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	0,05			0,45	11,5	12,5	53,2	1,55
	ИТОГО:	890	31,83	26,15	122,22	850,08	0,48	34,56		4,19	127,08	339,4	247,2	12,63

№ рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	эн.ценность	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
			3 день											
			ЗАВТРАК											
234/М/ССЖ	Котлета Морячок с соусом томатным, 80/30	110	12,16	10,24	13,5	195,77	0,14	6,97	309,61	4,4	34,67	157,12	40,12	1,31
128/М/ССЖ	Пюре катрофельное	150	3,28	6,16	22,06	157,25	0,16	25,9	40,4	0,22	45,76	97,79	32,92	1,22
376/М/ССЖ	Чай с шиповником, 180/10	180	0,3	0,06	11,5	49,94		30,1	25,01	0,11	7,05	8,75	4,91	0,94
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
	Йогурт фруктовый	120	4,8	1,8	17,16	108	0,04	0,6	12		134,4	103,2	15,6	0,12
	ИТОГО:	600	23,7	18,66	83,52	604,96	0,4	63,57	387,02	5,24	231,08	401,66	106,75	4,39
			ОБЕД											
102	Суп картофельный с горохом	250	6,6	6,3	19,8	177,9	0,3	7		2,9	51,2	105,7	42,7	2,5
46	Огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,048	5,88		0,12	20,14	36	16,8	0,6
288	Птица отварная	80	25,5	28	0,48	356,7	0,05	2,5	106,9	1,08	61,05	182	22,08	2,03
202	Макароны отварные	150	12,69	14,92	31,97	313,5	0,075	0,21	108	73,5	276,75	189,45	19,05	1,16
382	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	0,05			0,45	11,5	12,5	53,2	1,55
	ИТОГО:	790	48,08	49,85	93,09	1030,25	0,523	15,62	214,9	78,05	431,74	528,45	155,23	8,12

№ рецептуры	Прием пищи,наименование блюда	Масса порции	Б	Ж	У	эн.ценность	Витамины				Минеральные вещества			
							В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10		12	13	14	15
6 день														
ЗАВТРАК														
268/М/ССЖ	Котлета Аппетитная с соусом сметанным 90/30	120	14,7	8,48	15,68	202,26	0,3	2,04	11,3	1	26,2	151,52	23,36	1,32
71/М	Поджаренная из свежих огурцов	20	0,16	0,02	0,5	2,8	0,01	2	2	0,02	3,4	6	2,8	0,1
171/М/ССЖ	Каша гречневая рассыпчатая	150	6,97	5,44	31,47	202,45	0,24		23,6	0,49	12,94	165,55	110,07	3,7
377/М/ССЖ	Чай с сахаром и лимоном 180/10	180	0,25	0,03	10,23	43,46		2,5	0,5	0	7,65	9,56	5,12	0,89
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	94	0,06			0,52	9,2	34,8	13,2	0,8
338/М	Фрукт свежий	100	0,8	0,2	7,5	38	0,06	38	10	0,2	35	17	11	0,1
	ИТОГО:	610	25,94	14,57	84,32	580,93	0,67	43,64	47,4	2,19	93,76	383,01	164,53	6,87
ОБЕД														
102	Суп картофельный с горохом	250	6,6	6,3	19,8	177,9	0,3	7		2,9	51,2	105,7	42,7	2,5
46	Огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,048	5,88		0,12	20,14	36	16,8	0,6
202	Макароны отварные	150	12,69	14,92	31,97	313,5	0,075	0,21	108	73,5	276,75	189,45	19,05	1,16
260	Гуляш	100	14,55	16,79	2,89	221	0,03	0,92		2,61	21,81	154,15	22,03	3,06
338	Фрукт	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	60	8	0,2	34	23	13	0,3
382	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
5	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	0,05			0,45	11,5	12,5	53,2	1,55
	ИТОГО:	910	38,03	38,84	103,6	937,55	0,543	74,04	116	79,78	426,5	523,6	168,18	9,45

