

ТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ «Полянская СШ»
О.Ю.Нарова
«08» августа 2022 г.
приказ № 57/6-ОД от 08.08.2022 г



Примерное десятидневное меню питания учащихся 5-11 классов (12 лет и старше) 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
1 день														
ЗАВТРАК														
204	Макароны отварные с сыром	150	13,5	15,9	34,1	334,4	0,08	0,22	115,2	1,1	295,2	202,1	20,3	1,23
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	100,6	0,044	13	20		125,8	90	14	0,134
8	Кондитерское изделие	30	2,34	6,36	22	148,6	0,04				5,2		3,6	5,2
	ИТОГО:	380	19,04	24,96	72	583,6	0,164	13,22	135,2	1,1	426,2	292,1	37,9	6,564
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
Полдник														
376	Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,6	118,6	0,06	24,4	1,6	152,2	21,3	124,6		0,5
8	Кондитерское изделие	40	3,4	4,52	27,88	165,8	0,04	26		0,52	16,4	34,8	6	0,4
	ИТОГО:	240	7,5	8,02	45,48	284,4	0,1	50,4	1,6	0,52	168,6	56,1	130,6	0,9

№реп.	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
2 день														
ЗАВТРАК														
56	Суп молочный с зермишелю	250	8,16	9,84	35,6	264	0,2	0,5			137,34			1,66
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
3	Бутерброд с сыром и маслом	50	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	59	0,47	139,2	96	9,45	0,49
	ИТОГО:	470	26,36	18,16	65,43	481	0,24	0,64	59		287,64	98,8	10,85	2,43
ОБЕД														
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,6	3,34	18,5	127,2	0,144	13,29		1,53	35,6	86,7	35,6	1,38
226	Рыба тушеная	100	18,7	7,8	0,9	148	0,06	0,68	47,8	1,22	55,7	118,6	25,6	0,64
304	Рис отварной	180	4,41	6,5	44,01	251,64	0,03			0,36	1,6	82,1	19,6	0,6
47	Салат из квашенй капусты	60	0,073	3,07	6,74	54,2	0,033	16,9		15,4	33,5	29,35	16	0,98
349	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,09	32	132,8	0,016	0,7		0,5	32,5	23,4	17,5	0,7
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:	840	40,39	18,16	65,43	481	0,24	0,64	59	0,47	287,64	98,8	10,85	2,43
ПОЛДНИК														
349	Компот из сухофруктов:	200	0,7	0,09	32	132,8	0,016		0,7	0,5	32,5	17,5	23,4	0,7
8	Печенье	50	4,25	5,65	34,85	207	0,05	36		0,05	20,5	7,5	43,5	0,5
	ИТОГО:	250	4,95	5,74	66,85	339,8	0,066	36	0,7	0,55	53	25	66,9	1,2

№ рецептур	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	Е	12	13	14	15	
			4 день												
			ЗАВТРАК												
181	Каша молочная рисовая	250	7,2	12,7	51,2	350	0,07	1,1	65,2	0,3	155,6	187,4	43,4	0,7	
376	Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,6	118,6	0,06	1,6	24,4		152,2	124,6	21,3	0,5	
5	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	13,2	34,8	0,44	
	ИТОГО:	550	14,46	16,6	88,12	562,12	0,17	2,7	89,6	0,82	317	325,2	99,5	1,64	
			ОБЕД												
81	Борщ со сметаной	250	1,9	5,8	10,3	109,5	0,04	13,1		2,9	63,03	55,3	27,8	1,3	
47	Капуста квашеная	60	0,073	3,07	6,74	54,2	0,033	16,9		15,4	33,5	29,35	16	0,98	
278	Тефтели 1-вариант	70													
330	Соус сметанный	30	12,83	14,8	10,25	237	0,85	1,43	16,99	0,85	30,55	83,42	17,47	5,1	
312	Пюре картофельное	200	4	6,4	27,3	183	0,19	24,2		0,2	49,3	115,5	37	1,3	
350	Кисель из черной смородины	200	0,96	0,19	23,19	102,42	0,01	24		0,2	8,2	9	4,4	0,14	
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:	860	22,563	30,81	102,48	801,07	1,173	79,63	16,99	20	196,08	305,07	155,87	10,37	
			ПОЛДНИК												
349	Компот из сухофруктов:	200	0,7	0,09	32	132,8	0,016		0,7	0,5	32,5	17,5	23,4	0,7	
8	Печенье	55	3,3	4,4	37,95	204,6	0,044		4	4,95		22,5			
	ИТОГО	255	4	4,49	69,95	337,4	0,044	0,016	4	0,7	5	32,5	17,5	23,4	0,7

№ рецептур	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	
			5 день											
			ЗАВТРАК											
171	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	5,7	3,3	40,2	214,3	0,07	17,1	17,1	0,4	125,4	109,7	19,3	0,5
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
6	Бутерброд с джемом	50	9,8	19,8	9,9	220		0,6					9,45	0,49
	ИТОГО:	575	15,57	23,12	65,1	471,9	0,07	17,73	17,1	0,4	136,5	112,5	30,15	1,27
			ОБЕД											
103	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	3,1	3,3	18,8	130,8	0,1	7,3		1,74	35,4	69,3	28,6	1,2
70	Огурец соленый	60	0,48	0,06	1,02	6,6	0,012	3	3	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
291	Плов из курицы	230	12,71	7,85	26,8	229					45,1		47,5	2,19
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
5	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	4,9		0,1	17	30	14	0,5
	ИТОГО:	830	22,32	12,18	105,64	634,87	0,202	15,23	3	2,35	133,9	129	153,1	5,72
			Полдник											
376	Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,6	118,6	0,06	24,4	1,6		152,2	21,3	124,6	0,5
8	Кондитерское изделие	40	3,4	4,52	27,88	165,8	0,04	26		0,52	16,4	34,8	6	0,4
	ИТОГО:	240	7,5	8,02	45,48	284,4	0,1	50,4	1,6	0,52	168,6	56,1	130,6	0,9

№ рецептур	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											
183	Каша гречневая с молоком	200	8,6	5,5	42,9	256	0,2	1,5	24	0,3	172,9	231,2	94,5	2,7
376	Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,6	118,6	0,06	1,6	24,4		152,2	124,6	21,3	0,5
6	Бутерброд с джемом	50	9,8	19,8	9,9	220		0,6					9,45	0,49
ИТОГО:		450	22,5	28,8	70,4	594,6	0,26	3,7	48,4	0,3	325,1	355,8	125,25	3,69
			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
	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
			Полдник											
	Сок	200	1		20,2	84,8	0,022		0,2	14	8	14	2,8	
8	Пряник	55	3,3	4,4	37,95	204,6	0,044	4		4,95		22,5		
ИТОГО		255	4,3	4,4	58,15	289,4	0,066		0,2	18,95	8	36,55	2,8	

рецептур	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	Е	12	13	14	15
7 день														
ЗАВТРАК														
171	Каша жидкая молочная из манной крупы	200	5,7	3,3	40,2	214,3	0,07	17,1	17,1	0,4	125,4	109,7	19,3	0,5
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28
5	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05			0,62	11,5	16,5	43,5	0,55
	ИТОГО:	555	9,72	3,82	79,35	176,9	0,12	17,13	17,1	1,02	148	129	64,2	1,33
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
88	Щи из свежей капусты со сметаной	250	2,1	5,9	9,5	107,7	0,07	18,9		2,8	59,1	58,8	26,6	1
259	Жаркое по-домашнему	230	18,63	20,8	19,07	339	0,138	7,77			35,08	236,6	48,85	4,44
350	Кисель из черной смородины	200	0,96	0,19	23,19	102,42	0,01	24		0,2	8,2	9	4,4	0,14
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	24,91	27,5	77,6	671,27	0,316	56,55		3,57	134,02	352,9	149,85	7,73
ПОЛДНИК														
349	Компот из сухофруктов:	200	0,7	0,09	32	132,8	0,016		0,7	0,5	32,5	17,5	23,4	0,7
8	Печенье	50	4,25	5,65	34,85	207	0,05	36		0,05	20,5	7,5	43,5	0,5
	ИТОГО:	250	4,95	5,74	66,85	339,8	0,066	36	0,7	0,55	53	25	66,9	1,2

№ рецептур	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
8 день														
ЗАВТРАК														
174	Каша овсяная "Геркулес" вязкая	200	8,16	9,84	35,6	264	0,2	0,5			137,34			1,66
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,2	2,7	15,9	100,6	0,044	13	20		125,8	90	14	0,134
5	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	13,2	34,8	0,44
ИТОГО:		618	14,52	12,94	70,82	458,12	0,284	13,5	20	0,52	272,34	103,2	48,8	2,234
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
302	Каша рассыпчатая речневая	150	8,6	6,1	38,7	243,8	0,25			0,6	14,8	204,2	135,8	
125	Котлета говяжья	80	14,25	20,18	14,48	299	0,08		0,034		20,78			1,7
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	32,74	33,21	113,82	902,85	0,728	12,91	0,034	4,07	129,52	361,2	249,9	6,63
ПОЛДНИК														
	Сок	200	1		20,2	84,8	0,022		0,2		8	14	2,8	
8	Пряник	55	3,3	4,4	37,95	204,6	0,044	4		4,95		22,5		
ИТОГО		255	4,3	4,4	58,15	289,4	0,066		0,2	18,95	8	36,55	2,8	

№реп.	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	
			9 день												
			ЗАВТРАК												
305	Каша вязкая молочная из риса и пшена	200	7,11	8,13	30,63	222,8	0,14	1,4	78,3	0,26	187,5	219,6	53,2	1,2	
3	Бутерброд с сыром и маслом	50	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	59	0,47	139,2	96	9,45	0,49	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60		0,03			11,1	2,8	1,4	0,28	
	ИТОГО:	410	12,98	16,45	60,46	439,8	0,18	1,54	137,3	0,73	337,8	318,4	64,05	1,97	
			ОБЕД												
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками	250	2,6	3,34	18,5	127,2	0,144	13,29		1,53	35,6	86,7	35,6	1,38	
321	Капуста тушеная с курицей	230	3,1	4,86	14,14	112,7	3,4	20,6		3,4	97,6	72,2	37,2	1,4	
10	Горошек зеленый консервированный	60	13,8	0,72	31,98	181	0,48			5,46	69	197,4	64,2	5,64	
349	Компот из сухофруктов	200	0,7	0,09	32	132,8	0,016	0,7		0,5	32,5	23,4	17,5	0,7	
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	25,96	9,56	121,32	668,65	4,09	34,59	0	11,34	246,2	392,2	207,7	10,67	
			ПОЛДНИК												
349	Компот из сухофруктов:	200	0,7	0,09	32	132,8	0,016		0,7	0,5	32,5	17,5	23,4	0,7	
8	Печенье	50	4,25	5,65	34,85	207	0,05	36		0,05	20,5	7,5	43,5	0,5	
	ИТОГО:	250	4,95	5,74	66,85	339,8	0,066	36	0,7	0,55	53	25	66,9	1,2	

№ рецептур	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
10 день														
ЗАВТРАК														
171	Каша молочная рисовая	200	5,4	9,50	38,4	262,5	0,052	0,83	48,9	0,23	116,7	140,5	32,6	0,5
376	Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,6	118,6	0,06	1,6	24,4		152,2	124,6	21,3	0,5
5	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	13,2	34,8	0,44
ИТОГО:		390	12,66	13,4	75,32	474,62	0,152	2,43	73,3	0,75	278,1	278,3	88,7	1,44
ОБЕД														
103	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	3,1	3,3	18,8	130,8	0,1	7,3		1,74	35,4	69,3	28,6	1,2
268	Суфле из рыбы	80	6,1	6,4	3,3	125	39	3			39	81,7	48,53	0,85
47	Салат из квашеной капусты	60	0,073	3,07	6,74	54,2	0,033	16,9		15,4	33,5	29,35	16	0,98
312	Пюре картофельное	200	4	6,4	27,3	183	0,19	24,2		0,2	49,3	115,5	37	1,3
377	Чай с лимоном	200	0,13	0,02	15,2	62		2,83			14,2	4,4	2,4	0,36
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
8	Кондитерское изделие	30	2,34	6,36	22	148,6	0,04				5,2		3,6	5,2
ИТОГО		870	18,543	26,1	118,04	818,55	39,413	54,23		17,79	188,1	312,75	189,33	11,44
ПОЛДНИК														
376	Какао с молоком	200	4,1	3,5	17,6	118,6	0,06	24,4	1,6		152,2	21,3	124,6	0,5
8	Кондитерское изделие	40	3,4	4,52	27,88	165,8	0,04	26		0,52	16,4	34,8	6	0,4
ИТОГО:		240	7,5	8,02	45,48	284,4	0,1	50,4	1,6	0,52	168,6	56,1	130,6	0,9