

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор муниципального бюджетного

образовательного учреждения

«Павелецкая средняя общеобразовательная школа №1»

Скопинского муниципального района Рязанской области



Н.П.Тырновцевская
» августа 2023 г.

**Примерное десятидневное меню для организации питания учащихся в школах 7-11 лет
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Павелецкая средняя общеобразовательная школа №1»
Скопинского муниципального района Рязанской области**

№ по сборн ику 2015 г.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые качества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Ф	Мг	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
1-й день (понедельник) ЗАВТРАК																		
ПР	Фрукт свежий (мандарин)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2				
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	-	-	0,04	0,11	2,4	3	-	0,02				
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				
ТК	Плов из курицы	50/125	14,83	9,16	32,27	267,17	0,09	5,27	0,017	0,43	40,55	153,4	47,18	1,73				
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,056	1,588	0,024	-	152,2	124,5	21,34	0,47				
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42				
ПР	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-				
	Итого		26,85	21,49	111,9	736,85	0,23	18,96	0,08	1,30	233,7	339,5	98,50	5,21				

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

№ по сборн ику 2015 г.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые качества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Ф	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
2-й день (вторник) ЗАВТРАК																		
ПР	Фрукт свежий (банан)	100	0,4	04	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2				
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	0,2				
ТК	Гуляш из свинины	80/30	11,70 4	31,009	3,179	339,9	0,308	1,012	-	2,86	22	141,4 82	24,62 9	2,4 31				
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	-	-	0,61	14,82	203,9 3	135,8 3	4,5 6				
388	Компот из сухофруктов	200	0,68	0,28	20,76	88,2	0,012	100	-	0,76	21,34	3,44	3,44	0,6				
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,4	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,4				
ПР	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	2				
	Итого		29,51	40,81	128,3 6	987,17	0,61	121,2 7	0,00	9,96	97,90	409,9 7	194,5 3	10, 53				

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.

№ по сборн ику 2015 г.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые качества (г)			Энергетичес кая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Ф	Мг	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
3-й день (среда) ЗАВТРАК																		
ПР	Фрукт свежий (мандарин)	100	0,4	04	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2				
71	Овоши 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				
210	Омлет натуральный	150	15,14	16,89	2,7	223,58	0,1	0,26	0,32	0,75	103	225,7 7	16,13	2,63				
ТК	Коглета домашняя	80	10,83	9,76	8,09	199	0,14	0,2	-	2,25	13,44	104,3	16,04	1,7				
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	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42				
ПР	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-				
	Итого		33,93	72,59	102,9 1	818,06	0,326	13,96	0,324	3,76	164,8	397,2 1	63,75	7,51				

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

№ по сборн ику 2015 г.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые качества (г)				Энергетичес кая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	У		В ₁	С	А	Е	Са	Ф	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15			
4-й день (четверг) ЗАВТРАК																	
ПР	Йогурт фруктовый	100	2,88	2,48	11,04	78	-	-	-	-	-	-	-	-			
71	Винегрет	100	1,36	6,18	8,44	94,8	0,06	10,25	-	-	23,2	-	-	0,85			
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	-	-	0,04	0,11	2,4	3	-	0,02			
ТК	Плов из курицы	50/125	14,83	9,16	32,27	267,17	0,09	5,27	0,017	0,43	40,55	153,4	47,18	1,73			
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	-	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	33,14	12,58	0,42			
ПР	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-			
	Итого		26,62	26,17	119,1 8	800,05	0,19	18,35	0,057	1,05	89,11	193,9 4	62,16	3,38			

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

№ по борн ику 2015 г.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые качества (г)			Энергетичес кая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Ф	Mg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
5-й день (пятница) ЗАВТРАК																		
ПР	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2				
15	Сыр Российский (порциями)	15	3,48	4,425	-	54	0,000 75	0,105	0,03 9	0,075	132	75	5,25	0,15				
71	Овощи 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				
ТК	Котлета домашняя	80	10,83	9,76	8,09	199	0,14	0,2	-	2,25	13,44	104,3	16,04	1,7				
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	-	0,18	36,98	86,6	27,75	1				
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	0,4	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42				
ПР	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-				
	Итого		25,84	20,61	99,62	742,53	0,39	39,00	0,03 9	3,63	226,68	328,4 4	84,02	6,29				

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

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
6-день (понедельник) ЗАВТРАК																		
ПР	Фрукт свежий (груша)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2				
14	Масло сливочное (порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	-	-	0,04	0,11	2,4	3	-	0,02				
62	Сагат из моркови с сахаром	60	0,74	0,05	6,88	49,02	0,03	2,02	-	8,04	15,46	31,66	21,63	0,4				
ТК	Поджарка из свинины	80	14,09	35,5	3,384	388,992	0,512	5,0	-	2,78	19,66	120,4	29,2	1,968				
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				
377	Чай с лимоном	200/7	0,13	0,02	15,2	62	-	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	33,14	12,58	0,42				
ПР	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-				
	Итого	701	28,30	48,8	113,93	1013,542	0,672	19,85	0,04	12,6	81,34	240,77	95,93	6,478				

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

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества, г						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У	6	7	8		9	10	11	12	13	14	15					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
7-день (вторник)																					
ЗАВТРАК																					
ПР	Йогурт фруктовый	100	2,88	2,48	11,04	78	-	-	-	-	-	-	-	-							
71	Овощи 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							
ТК	Коллета куринная	80	10,83	9,76	8,09	199	0,14	0,2	-	2,25	13,44	104,3	16,04	1,7							
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	-	0,18	36,98	86,6	27,75	1							
388	Напиток витаминный	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	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42							
ПР	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-							
	Итого		25,45	18,52	114,71	747,73	0,366	128,86	-	4,11	88,92	243,08	71,81	4,29							

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.

Номер рецен туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества, г					Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг										Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У	6	7		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15									
ПР	Творожная запеканка	100	7,68	3,04	10	97,84	-	-	-	-	-	-	-	-									
15	Сыр российский (порциями)	15	3,48	4,425	-	54	0,0007	0,105	0,03	0,07	132	75	5,25	0,15									
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									
ТК	Бефстроганов из курицы	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 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 из концентрата	200	0,1	-	29,2	110,4	0,004	1,4	0,00	-	9,8	8,6	1,6	0,2									
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42									
ПР	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-									
	Итого		37,19	33,65	140,99	950,31	0,3077	12,49	0,07	7,35	213,1	420,48	181,47	6,75									

**8-день (среда)
ЗАВТРАК**

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

Номер рецептуры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг										Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe							
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15							
9-день (четверг)																					
ЗАВТРАК																					
ПР	Йогурт фруктовый	100	2,88	2,48	11,04	78	-	-	-	-	-	-	-	-							
71	Винегрет	100	1,36	6,18	8,44	94,8	0,06	10,2	-	-	23,2	-	-	0,85							
229	Жаркое по-домашнему	220	12,61	12,7	24,5	263,01	0,08	8,97	-	0,18	36,9	86,6	27,75	1							
304	Булочка с сахаром	60	4,55	8,04	38,09	242,93	0,4	5,0	1,2	-	3,77	63,95	16,34	2,9							
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							
ПР	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-							
	Итого		28,81	30,5	149,17	970,82	0,58	24,2	1,2	0,68	83,8	186,49	58,07	5,45							

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.

№№ р репеп туры	Прием пищи, наименование блюда	Масса порций, г	Пищевые вещества, г						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины, мг										Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У	7	В1	С		А	Е	Са	Р	Мg	Fe									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15										
10-день (пятница)																								
ЗАВТРАК																								
ПР	Фрукт свежий (апельсин)	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2										
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,05	6,88	49,02	0,03	2,02	-	8,04	15,46	31,66	21,63	0,4										
294	Биточек куриный	80	13,89	9,71	12,93	228,8	0,16	0,72	0,008	54,8	50,22	67	17,76	2,92										
ТК	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/10	5,6	11,7	26,57	234,45	0,06	-	-	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11										
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,22	1,3	0,02	-	125,7	90	14	0,13										
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42										
ПР	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-										
	Итого		31,14	25,7	124,23	891,95	0,54	14,0	0,10	64,5	221,0	269,9	96,09	7,18										
	Среднее за завтрак		29,34	32,1	120,42	849,802	0,373	40,7	0,191	10,9	150,5	306,0	100,00	6,34										
			3	471	9		975	415	3	695	23	4	5											

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