

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

Администрация муниципального образования – Шилловский муниципальный район Рязанской области

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Шилловская средняя общеобразовательная школа №3»

Муниципального образования – Шилловский муниципальный район Рязанской области

Юр. адрес: 391500, р.г. Шилово, ул. Исаева, д.34, телефон/факс 8(49136)21847,
e-mail: shilovo-school3@yandex.ru ИНН/КПП 6225004968/622501001, ОГРН 1026200850873



УТВЕРЖДЕНО
И.о. директора МБОУ «Шилловская СОШ №3»
Е.А. Тарасова

Примерное десятидневное циклическое меню для организации питания учащихся в школах с 7 до 11 лет МБОУ «Шилловская СОШ №3»

№ рецепта по сборнику 2015г.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции, гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества(мг)													
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe													
1-й день понедельник														Завтрак													
ПР	Йогурт фруктовый	100	2,88	2,48	11,04	78	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-								
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	70/200	14,83	9,16	31,27	267,17	0,09	5,27	0,017	0,43	40,55	153,4	47,18	1,73	1,4	0,28	11,1	2,8	1,4								
377	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	-	-	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42								
ПР	Хлеб пшеничный	30	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	9,00	71,66	398,332	183,489	7,971	-	-	-	-	-								
	Итого		24,164	39,449	79,099	768,95	0,571	11,302	0,00	9,00	71,66	398,332	183,489	7,971	-	-	-	-	-								

№ рецепта по сборнику 2015г.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции. гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества(мг)															
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe															
2-й день вторник															Завтрак														
ПР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2															
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															
ТК	Рагу из овощей	200	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	Компот из сухофруктов	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,012	100	-	0,76	21,34	3,44	3,44	0,634															
ПР	Хлеб пшеничный	30	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42															
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	50	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-															
	Итого		23,15	27,77	101,14	811,89	0,342	133,85	0,07	8,73	145,88	254,17	77,42	12,184															

№ рецепта по сборнику 2015г.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции. гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)																	
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe															
3-й день среда															Завтрак														
ПР	Творожная запеканка	150	7,68	3,04	10	97,84	-	-	-	-	-	-	-	-															
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	30	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42															
	Итого		30,38	44,4	202,61	669,9	0,298	14,6	0,324	1,52	166,79	383,96	58,71	6,72															

№ рецепта по сборнику 2015г.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции. гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества(мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
4-й день четверг																				
Завтрак																				
14	Масло сливочное(порциями)	10	0,08	7,25	0,13	66	-	-	0,04	0,11	2,4	3	-	0,02						
ТК	Коллета 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 отварной	200	3,65	5,37	36,68	209,7	0,025	-	-	0,28	1,37	60,95	16,34	0,53						
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	30	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42						
	Итого		16,62	11,98	82,16	569,16	0,113	3,10	0,08	4,9	61,51	232,45	61,93	2,48						

№ рецепта по сборнику 2015г.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции. гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества(мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
5-й день пятница																				
Завтрак																				
ПР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2						
ТК	Коллета 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						
377	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		17,36	15,36	71,73	532,31	0,35	28,39	0,04	3,63	86,28	237,84	66,77	5,6						

№ рецепта по сборнику 2015г.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции. гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества(мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe						
6-й день понедельник																				
Завтрак																				
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						
ТК	Гуляш 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	0,634						
388	Компот из сухофруктов	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,012	100	-	0,76	21,34	3,44	3,44	0,634						
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42	0,42						
	Итого		23,19	23,11	64,99	560,71	0,176	14,71	0,00	5,38	60,58	241,26	71,02	4,73						

№ рецепта по сборнику 2015г.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции. гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества(мг)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe						
7-й день вторник																				
Завтрак																				
ПР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2						
ТК	Гуляш из печени	80	13,88	18,07	2,67	228	0,04	1,38	-	3,48	24,36	150,95	22,92	2,3						
ТК	Рис отварной	200	3,65	5,37	36,68	209,7	0,025	-	0,28	1,37	60,95	16,34	0,53	0,53						
377	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28						
ПР	Хлеб пшеничный	30	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42	0,42						
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	50	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-						
	Итого		28,01	19,15	132,065	809,93	0,3435	6,125	0,04	7,245	99,375	328,95	98,065	4,643						

№ рецепта по сборнику 2015г.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции. гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества(мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
8-й день среда															Завтрак				
15	Сыр российский (порциями)	20	3,48	4,425	-	54	0,00075	0,105	0,039	0,075	132	75	5,25	0,15					
ТК	Кур. бедро, тушенное в томате с овощами	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	200	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	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42					
	Итого		25,17	29,915	97,29	709,45	0,30775	12,495	0,073	7,355	213,18	420,48	181,47	6,75					

№ рецепта по сборнику 2015г.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции. гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества(мг)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
9-й день четверг															Завтрак				
ПР	Йогурт фруктовый	100	2,88	2,48	11,04	78	-	-	-	-	-	-	-	-					
229	Рыба, тушенная в томате с овощами	60/50	9,75	4,95	3,8	105	0,05	3,73	0,006	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85					
304	Рис отварной с маслом сливочным	200/10	3,73	12,62	36,76	275,7	0,03	-	-	0,39	3,77	63,95	16,34						
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					
377	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		28,03	26,54	123,64	851,51	0,33	3,76	0,006	4,02	77,52	466,01	214,68	6,11					

№ рецепта по сборнику 2015г.	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции. гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
10-й день питания																			
Завтрак																			
ПР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2					
294	Биточек куриный	80	13,89	9,71	12,93	228,8	0,16	0,72	0,083	54,83	50,22	67	17,76	2,92					
ТК	Макаронные изделия отварные с маслом сливочным	150/10	5,6	11,77	26,57	234,45	0,06	-	-	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11					
388	Компот из сухофруктов	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,012	100	-	0,76	21,34	3,44	3,44	0,634					
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42					
	Итого		26,06	24,94	83,65	699,91	0,51	12,02	0,103	56,50	205,62	238,31	74,46	6,78					