

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

Администрация муниципального образования – Шлиловский муниципальный район Рязанской области

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

«Шлиловская средняя общеобразовательная школа №3»

Муниципального образования – Шлиловский муниципальный район Рязанской области

Юр.адрес: 391500, р.г.Шлилово, ул.Исаева, д.34, телефон/факс 8(49136)21847,

e-mail: shilovo-school3@yandex.ru ИИН/КПП 6225004968/622501001, ОГРН 1026200850873



Е.А.Тарасова

Примерное десятидневное циклическое меню для организации питания учащихся в школах с 12 до 18 лет МБОУ «Шлиловская 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	Мг	Fe						
1-й день понедельник														Завтрак						
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						
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						
	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																		
ТК	Гуляш из говядины	80/30	11,704	31,009	3,179	339,9	0,308	1,012	-	2,86	22	141,482	24,629	2,431				
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				
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				
	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				
3-й день среда																		
Завтрак																		
ПР	Запеканка творожная	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.	Наименование блюда	порции. гр.	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества(мг)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	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	Мг	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																				
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						
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							
	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																				
ТК	Котлета куриная	90	7,76	7,21	8,75	142,4	0,048	0,27	0,04	4	34,78	130,96	30,61	1,15						
ТК	Рагу овощное	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	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42						
	Итого		14,09	19,63	61,22	522,52	0,202	120,24	0,11	8,19	131,77	246,23	78,26	3,424						

рецепта по сборнику 2015г.	Наименование блюда	порции. гр.	Б			Энергетическая ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			Ж	У	У									
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	Гуляш из филе куриного	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	Mg	Fe		
9-й день четверг Завтрак																
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.	Наименование блюда	порции. гр.	Б			Ж			У			Ценность (ккал)	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
10-й день пятница Завтрак																					
ПР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8		47	0,03	10	-	0,2	16	11	9							
294	Быточек куриный	80	13,89	9,71	12,93		228,8	0,16	0,72	0,083	54,83	50,22	67	17,76							
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							
388	Компот из сухофруктов	200	0,68	0,28	20,76		88,20	0,012	100	-	0,76	21,34	3,44	3,44							
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4		89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58							
	Итого		26,06	24,94	83,65		699,91	0,51	12,02	0,103	56,50	205,62	238,31	74,46							