

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

Администрация муниципального образования – Шилговский муниципальный район Рязанской области
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

«Шилговская средняя общеобразовательная школа №3»

Муниципального образования – Шилговский муниципальный район Рязанской области

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



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

Примерное десятидневное циклическое меню для организации питания учащихся с ОВЗ, льготных категорий, ПДД (Группы продленного дня) в школах с 7 до 18 лет

МБОУ «Шилговская 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														Обед						
102	Суп пшениый с кур.бедром	6/250	7,19	6,47	16,535	165,75	0,2305	5,825	-	2,465	43,365	101,1	37,135	2,263						
	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						
	Рис отварной	200	3,65	5,37	36,68	209,7	0,025	-	-	0,28	1,37	60,95	16,34	0,53						
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28						
377	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	50	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-						
	витаминизированный																			
	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)							
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
2-й день вторник														
Обед														
ТК	Суп картофельный с фасолью	6/250	4,7	11,7	13,5	165,75	0,076	10,65	0,187	0,14	15,04	53,8	18,56	0,038
ТК	Плов из курицы	50/125	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
ПР	Хлеб ржаной	50	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого		27,06	22,02	112,89	731,00	0,218	18,05	0,204	1,13	89,25	257,54	88,12	2,828

№ 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																
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	0,06	15,78	-	2,35	49,25	49,00	22,13	0,83		
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	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																
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,95	7,90	89,75	0,06	15,78	-	2,35	49,25	49,00	22,13	0,83		
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	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	Мg	Fe													
4-й день четверг														Обед													
82	Борщ с капустой, картофелем	250	1,80	4,92	10,93	103,75	0,05	10,68	-	2,40	49,73	54,6	26,13	1,23													
ТК	Гуляш из кур, бедра	80/30	11,70	31,01	3,18	339,9	0,31	1,01	-	2,86	22,00	141,48	24,63	2,43													
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	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		29,66	43,16	135,07	1035,88	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														Обед						
102	суп гороховый с кур.бедром	6/250	7,19	6,47	16,535	165,75	0,2305	5,825	-	2,465	43,365	101,1	37,135	2,263						
ТК	Котлета рыбная	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 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						
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					
6-й день понедельник															Обед				
99	Суп вермишелевый	250	1,59	4,99	9,15	95,25	0,073	10,37	-	2,32	34,85	49,28	20,75	0,78					
ТК	Поджарка из кур.бедра	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 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 витаминизированный	50	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-					
	Итого		29,227	28,82	118,24	695,36	0,225	12,65	-	7,35	87,01	274,94	82,51	5,56					

№ 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															Обед				
82	Борщ с кур.бедром	6/250	3,50	6,12	10,93	121,25	0,05	10,68	-	2,44	50,42	67,6	27,69	1,44					
289	Рагу из курицы	50/125	12,56	11,72	15,2	217	0,07	11,33	0,015	1,96	368	108,2	38,7	1,92					
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	-					
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	50	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-					
	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.	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																				
Обед																				
15	Сыр российский (порциями)	20	3,48	4,425	-	54	0,00075	0,105	0,039	0,075	132	75	5,25	0,15						
101	Суп картофельный с рыбой	25/250	3,78	2,97	12,8	98,31	0,1	8,78	0,001	1,33	32,47	84,59	29,9	1,02						
294	Биточек куринный	80	13,89	9,71	12,93	228,8	0,16	0,72	0,083	54,83	50,22	67	17,76	2,92						
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						
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	50	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-						
	Итого		32,5	31,635	139,91	914,54	0,39475	11,015	0,074	3,655	230,67	488,09	202,32	7,49						

№ 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																				
Обед																				
88	Ци из свежей капусты и говядины	6/250	3,47	6,15	7,90	107,25	0,06	15,78	-	2,39	49,94	62,00	23,69	1,04						
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							
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						
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	50	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-						
	Итого		21,36	24,82	115,56	780,03	0,18	19,54	0,006	5,8	112,64	324,08	102,54	2,59						

№ 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				

10-й день пятница

Обед

ПР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
96	Рассольник с говяжьей	6/250	3,72	6,3	11,98	124,75	0,10	8,38	-	0,13	29,84	69,73	25,74	1,14
294	Курица тушеная в томате с овощами	100	11,70	31,01	3,18	339,9	0,31	1,01	-	2,86	22,00	141,48	24,63	2,43
312	Пюре картофельное	200	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	-	0,18	36,97	86,6	27,75	1
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
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	50	4,34	0,7	33,7	143,02	-	-	-	-	-	-	-	-
	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