

СОГЛАСОВАНО

Управления Роспотребнадзора
по Рязанской области



Д.А. Сарасва

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Окская СШ»



Н.М. Смирнов

Примерное 10 дневное меню одноразового питания (завтрака)

учащихся 7 – 11 лет в МБОУ «Окская средняя школа» муниципального

образования – Рязанский муниципальный район Рязанской области и филиалах

«Вышетравинская ОШ», «Дашковская ОШ»,

«Ровновская ОШ»

на 2020 – 2021 учебный год. (осенне-зимний период)

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход (грамм)	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины							Минеральные вещества													
			белки	жиры	углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe													
1 день																											
Завтрак																											
ПФ	Фрукт свежий	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	-	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20													
14	Масло сливочное (топленое)	10	0.08	7.25	0.13	66.00	-	-	0.04	0.11	2.40	3.00	-	0.02													
71	Орехи сырые	60	0.12	0.06	1.02	6.00	0.01	2.10	-	0.06	13.80	14.40	8.40	0.36													
ТК	Людое из булочки	50/125	14.83	9.16	31.27	267.17	0.09	5.27	0.02	0.43	40.55	153.40	47.18	1.73													
382	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.60	0.06	1.59	0.02	-	152.20	124.56	21.34	0.48													
ПР	Хлеб пшеничный	38	3.00	0.38	18.40	89.06	0.04	-	-	0.50	8.76	33.14	12.58	0.42													
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4.34	0.70	33.70	143.02	-	-	-	-	-	-	-	-													
	Итого		26.86	21.49	111.90	736.86	0.23	18.96	0.08	1.30	233.71	339.50	98.50	5.21													
2 день																											
Завтрак																											
ПФ	Фрукт свежий	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	-	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20													
45	Салат из белокочанной капусты	60	0.79	1.95	3.88	36.24	0.01	10.26	-	5.03	14.98	16.98	9.05	0.28													
ТК	Гречиха из салатына	80/30	11.70	31.01	3.18	339.90	0.31	1.01	-	2.86	22.00	141.48	24629.00	2.43													
302	Каши рисовая сгущенная гречневая	150	8.60	6.09	38.64	243.75	0.21	-	-	0.61	14.82	203.93	1356.83	4.56													
388	Напиток из плодов шиповника	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	3.00	0.38	18.40	89.06	0.04	-	-	0.50	8.76	33.14	12.58	0.42													
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4.34	0.70	33.70	143.02	-	-	-	-	-	-	-	-													
	Итого		29.51	40.81	128.36	587.17	0.61	121.27	0	9.96	97.90	409.97	194.53	10.53													
3 день																											
Завтрак																											
ПФ	Творог с яблоками и сметаной	100	7.68	3.04	10.00	97.84	-	-	-	-	-	-	-	-													
71	Сметана натуральная свежая	60	0.12	0.06	1.02	6.00	0.01	2.10	-	0.06	13.80	14.40	8.40	0.36													
210	Омлет картофельный	150	15.14	16.89	2.70	223.58	0.10	0.26	0.32	0.75	103.00	225.77	16.13	2.63													
ТК	Капешь колбасно-грибная	200	0.10	-	29.20	110.40	0.00	1.40	0.00	-	9.80	8.60	1.60	0.20													
ПР	Хлеб пшеничный	38	3.00	0.38	18.40	89.06	0.04	-	-	0.50	8.76	33.14	12.58	0.42													
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4.34	0.70	33.70	143.02	-	-	-	-	-	-	-	-													
	Итого		30.38	44.4	202.61	669.90	0.298	14.6	0.334	1.52	166.79	383.96	58.71	6.72													

4 день														
Завтрак														
ПФ	Фрукт свежий	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	-	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0.66	0.12	2.28	13.20	0.04	10.50	-	0.42	8.40	15.60	12.00	0.54
14	Мясо стейковое (поркотное)	10	0.08	7.25	0.13	66.00	-	-	-	-	-	-	-	-
ТК	Шпинель рубчатый (винград)	80	9.76	6.21	11.75	142.40	0.05	0.27	0.04	4.00	34.78	130.96	30.61	1.15
ТК	Рис мокашка	150	3.65	5.37	36.68	209.70	0.03	-	-	0.28	1.37	60.95	16.34	0.53
377	Чай с лимоном	200/7	0.13	0.02	15.20	62.00	-	2.83	-	0.01	14.20	4.40	2.40	0.36
ПР	Хлеб пшеничный	38	3.00	0.38	18.40	89.06	0.04	-	-	0.50	8.76	33.14	12.58	0.42
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4.34	0.70	33.70	143.02	-	-	-	-	-	-	-	-
Итого			24.50	22.53	129.18	803.38	0.189	17.5	0.08	8.22	110.99	286.29	103.39	6.12
5 день														
Завтрак														

ПФ	Фрукт свежий	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	-	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
15	Сыр российский (попизам)	15	3.48	4.43	-	54.00	0.00	0.11	0.04	0.08	132.00	75.00	5.25	0.15
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0.66	0.12	2.28	13.20	0.04	10.50	-	0.42	8.40	15.60	12.00	0.54
ТК	Колбаса докторская	80	10.83	9.76	8.09	199.00	0.14	0.20	-	2.25	13.44	104.30	16.40	1.70
312	Люди варюфельное	150	3.06	4.80	20.44	137.25	0.14	18.16	-	0.18	36.98	86.60	27.75	1.00
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	60.00	-	0.03	-	-	11.10	2.80	1.40	0.28
ПР	Хлеб пшеничный	38	3.00	0.38	18.40	89.06	0.04	-	-	0.50	8.76	33.14	12.58	0.42
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4.34	0.70	33.70	143.02	-	-	-	-	-	-	-	-
Итого			25.84	20.61	99.62	742.53	0.39	39	0.04	3.63	226.68	328.44	84.02	6.29
6 день														
Завтрак														

ПФ	Фрукт свежий	100	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	-	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
14	Мясо стейковое (поркотное)	10	0.08	7.25	0.13	66.00	-	-	0.04	0.11	2.40	3.00	-	0.02
71	Овощи натуральные свежие (помидоры)	60	0.66	0.12	2.28	13.20	0.04	10.50	-	0.42	8.40	15.60	12.00	0.54
ТК	Подарки из говядины	80	13.88	18.70	2.67	228.00	0.04	1.38	-	3.48	24.36	150.95	22.92	2.30
309	Масляное изделие отпеченное	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	15.20	62.00	-	2.83	-	0.01	14.20	4.40	2.40	0.36
ПР	Хлеб пшеничный	38	3.00	0.38	18.40	89.06	0.04	-	-	0.50	8.76	33.14	12.58	0.42
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4.34	0.70	33.70	143.02	-	-	-	-	-	-	-	-
Итого			27.47	31.4	107.36	809.53	0.182	16.31	0.04	5.33	84.38	254.06	76.42	6.77

7 день

Затраки

ПФ	Йогурт фруктовый	100	2.88	2.48	11.04	78.00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
15	Сыр российский (попушен)	15	3.48	4.43	-	54.00	0.00	0.11	0.04	0.08	132.00	75.00	5.25	0.15	-	-	-	-	-	-	-	-
71	Овощи натуральные свежее (помидоры)	60	0.66	0.12	2.28	13.20	0.04	10.50	-	0.42	8.40	15.60	12.00	0.54	-	-	-	-	-	-	-	-
ТК	Корзина рыбная (минтай)	80	7.76	7.21	8.75	142.40	0.05	0.27	0.04	4.00	34.78	130.96	30.61	1.15	-	-	-	-	-	-	-	-
ТК	Рыб. кв. овощей	150	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	Напиток из плодов шиповника	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	3.00	0.38	18.40	89.06	0.04	-	-	0.50	8.76	33.14	12.58	0.42	-	-	-	-	-	-	-	-
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4.34	0.70	33.70	143.02	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Итого			21.85	22.87	107.22	756.74	0.23	128.64	0.11	8.55	126.37	247.43	81.86	3.60	-	-	-	-	-	-	-	-

8 день

Затраки

ПФ	Творог с витаминизированным маслом	100	7.68	3.04	10.00	97.64	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
15	Сыр российский (попушен)	15	3.48	4.43	-	54.00	0.00	0.11	0.04	0.08	132.00	75.00	5.25	0.15	-	-	-	-	-	-	-	-
45	Салат из белочачной капусты и моркови	60	0.79	1.95	3.88	36.24	0.01	10.26	-	5.03	14.98	16.98	9.05	0.28	-	-	-	-	-	-	-	-
ТК	Борь-стратини из фазы крупного	80/30	9.20	17.70	7.17	176.00	0.04	0.73	0.03	1.14	32.82	82.83	17.16	1.14	-	-	-	-	-	-	-	-
302	Каша рисовая с маслом сливочным	150	8.60	6.09	38.64	243.75	0.21	-	-	0.61	14.82	203.93	1356.83	4.56	-	-	-	-	-	-	-	-
ТК	Кефир концентрированный	200	0.10	-	29.20	110.40	0.00	1.40	0.00	-	9.80	8.60	1.60	0.20	-	-	-	-	-	-	-	-
ПР	Хлеб пшеничный	38	3.00	0.38	18.40	89.06	0.04	-	-	0.50	8.76	33.14	12.58	0.42	-	-	-	-	-	-	-	-
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4.34	0.70	33.70	143.02	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Итого			37.19	33.655	148.99	950.31	0.30775	12.495	0.073	7.36	213.18	420.48	181.47	6.75	-	-	-	-	-	-	-	-

9 день

Затраки

ПФ	Йогурт фруктовый	100	2.88	2.48	11.04	78.00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
71	Овощи натуральные свежее (огурцы)	60	0.12	0.06	1.02	6.00	0.01	2.10	-	0.06	13.80	14.40	8.40	0.36	-	-	-	-	-	-	-	-
229	Рыб.л. тушеная в томате с овощами (минтай)	50/50	9.75	4.95	3.80	105.00	0.05	3.73	0.01	2.52	39.07	162.19	48.53	0.85	-	-	-	-	-	-	-	-
304	Рис отварной с маслом сливочным	150/10	3.73	12.62	36.76	275.70	0.03	-	-	0.39	3.77	63.95	16.34	0.55	-	-	-	-	-	-	-	-
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15.00	60.00	-	0.03	-	-	11.10	2.80	1.40	0.28	-	-	-	-	-	-	-	-
ПР	Хлеб пшеничный	38	3.00	0.38	18.40	89.06	0.04	-	-	0.50	8.76	33.14	12.58	0.42	-	-	-	-	-	-	-	-
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	63	4.34	0.70	33.70	143.02	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Итого			24.51	21.83	122.48	776.28	0.132	5.86	0.006	3.47	76.50	276.48	87.25	2.46	-	-	-	-	-	-	-	-

