

Утверждаю
Директор МОУ «Ряжская СШ №4» _____



Примерное десятидневное меню
для организации горячего питания обучающихся 5-11 классов муниципального общеобразовательного
учреждения
"Ряжская средняя школа №4

№рец.по сборнику 2015г	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углев		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Понедельник (первая неделя)														
Завтрак														
389	Сок	200	1	0.2	20,20	86,6	0,02	4	-	0,2	14	14	8	2,80
71	Овощи свежие огурцы	60	0.12	0.06	1.02	6	0.012	2.1	-	0.06	13.8	14.04	8.4	0.36
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.6	6.09	38.64	243.64	0.21	-	-	0.61	14.82	203.93	135.83	4.56
288	Птица(курица) отварная	100	21,67	13,33	-	206,67	0,04	-	20	0,17	40	143,33	20	2
пр	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14	0.03	-	-	0.39	6.9	26.1	9.9	0.33
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0.53	-	9.87	41.6	-	2.13	-	-	15.33	23.2	12.27	2.13
Понедельник (первая неделя)														
Обед														
№рец.по сборнику 2015г	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углев		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
88	Щи с мясом кур	250/50	25.9	33.8	18.25	482.77	0.05	80	2	2.75	120	190	66	2
пр	Сдоба	100	8,1	5,3	54,9	301	0,16	0	27	1,4	25	91	33	2
пр	Хлеб пшенично-ржаной	40	2.24	0.52	23.7	91.96	0.05	-	-	0.36	9.2	42.4	10	1.24
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0.53	-	9.87	41.6	-	2.13	-	-	15.33	23.2	12.27	2.13
пр	Фрукт	180	0,72	0,72	17,64	84,6	0,054	18	-	0,36	28,8	19,8	16,2	3,96

						ценнос ть								
Четверг (первая неделя)														
Завтрак														
пр	Фрукт	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	-	0.2	16	11	9	2.2
219	Сырники со сгущенным молоком	120	19,08	7,92	30	270,48	0,067 2	0,432	61,4 4	1,28 52	150,9 84	213,60	23,14 8	0,87 24
пр	Йогурт 1/5% жирности	125	5,13	1,88	7,38	66,88	0,04	0,75	12,5 0	-	155,0 0	118,75	18,75	0,13
пр	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14	0.03	-	-	0.39	6.9	26.1	9.9	0.33
Четверг (первая неделя)														
Обед														
№рец.по Сборник У 2015г	Наименования блюда	Масса Порци и гр	Пищевые вещества			Энергет · ценнос ть	витамины				Минеральные вещества			
			белк и	жир ы	углев		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
96	Рассольник с курами	250/50	12	12	28,2	450	0,03	4,7	68	0,3	18	77	13	0,4
234	Котлета рыбная	100	13,38	4,38	9,38	130,38	0,09	0,44	12,1 3	0,63	53,88	170,63	26,13	0,75
пр	Хлеб ржанно-пшеничный	40	2,24	0,44	19,7	91,96	0,04	-	-	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	-	0,20	5,84	46	33	0,96

№рец.по сборнику 2015г	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углев		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Пятница (первая неделя)														

Завтрак														
пр	Фрукт	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	-	0.2	16	11	9	2.2
250	Бефстроганов из мяса	80	9.2	17.07	7.17	176	0.04	0.73	0.03	1.14	32.82	82.83	17.16	1.14
304	Рис с маслом	150/5	3,65	5,37	36,68	209,7	0.025	-	-	2,86	22	141,482	24,629	2,4
пр	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14	0.03	-	-	0.39	6.9	26.1	9.9	0.33
73	Икра кабачковая	60	0.606	2,91	3,234	41,556	0,024	3,96	-	1,44	59,052	33,402	10,362	0,414
376	Чай с сахаром	200/15	0,53	-	9,47	40	-	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	2,13
Пятница (первая неделя)														
Обед														
№ рец. по сборнику 2015г	Наименование блюда	Масса Порции гр	Пищевые продукты			Энергет. ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углев		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
302	Гречка с маслом	150	8,6	6,09	38,64	243,64	0.21	-	-	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
255	Печень по-строгановски	80	13,26	11,23	3,52	171	0.2	8,45	57,8	-	33,24	239,32	17,47	5
пр	Печенье	60	5,1	6,78	41,82	248,7	0,06	0	39,00	0,78	24,6	52,2	9,00	0,6
389	Сок	200	0,60	-	24,60	104	0,03	10	0,01	0,01	16	11	9	2,50
пр	Хлеб ржано-пшеничн.	40	2.24	0.52	23.7	91.96	0.05	-	-	0.36	9.2	42.4	10	1.24

№рец.по сборнику 2015г	Наименование блюда	Масса порции гр	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углев		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Понедельник (вторая неделя)														
Завтрак														
389	Сок	200	1	0,2	20,20	86,6	0,02	4	0	0,2	14,00	14,00	8,00	2,80
тк	Макаронные изделия с сыром с маслом сливочным	150/15/10	9.08	16.195	26.57	288.45	0.06075	0.105	0.039	1.045	6.18	112.17	26.37	1.125
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
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/6	0.13	0.02	15.2	62	-	2.83	-	0.01	14.2	4.4	2.4	0.36
пр	Хлеб пшеничный	30	1.58	0.2	9.66	46.76	0.02	-	-	0.26	4.6	17.4	6.6	0.22
Понедельник (вторая неделя)														
Обед														
№рец.по Сборнику 2015г	Наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества			Энергет. ценность	витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
82	Борщ с курицей картофелем и капустой	250/50	8.75	8.25	28.875	138.25	0.045	7.7	40.75	0.61	33.25	91.25	48.55	1.1375
пр	Сдоба	100	8,1	5,3	54,9	301	0,16	0	27	1,4	25	91	33	2
пр	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.44	19.76	91.96	0.04	-	-	0.36	9.2	42.4	10	1.24
пр	Фрукт	180	0,72	0,72	17,64	84,6	0,054	18	-	0,36	28,8	19,8	16,2	3,96
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0.13	0.02	15.2	62	-	2.83	-	0.01	14.2	4.4	2.4	0.36

	Наименование блюда		Пищевые вещества	Энергет.	Витамины	Минеральные вещества
--	--------------------	--	------------------	----------	----------	----------------------

№рец.по сборнику 2015г		Масса порции гр	белки	жиры	углев	ценность	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Вторник (вторая неделя)														
Завтрак														
пр	Фрукт	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	-	0.2	16	11	9	2.2
тк	Плов с свининой	75/150	12	9,2	40,8	294,8	0,088	0,70	631,4	2,882	23,78	237,8	57,48	1,498
пр	Соленый огурец	60	0.48	0.12	1.56	8.4	0.12	6	6	0.06	13.8	25.2	8.4	0.36
388	Напиток из плодов шиповника	200	0.68	0.28	20.76	88.2	0.012	100	-	0.76	21.34	3.44	3.44	0.634
пр	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14	0.03	-	-	0.39	6.91	26.1	9.9	0.33
Вторник (вторая неделя)														
Обед														
№рец.по Сборнику 2015г	Наименования блюда	Масса Порции гр	Пищевые вещества			Энергет. ценность	витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углев		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
117	Суп с мясными фрикадельками	250	5,25	19,75	5,75	234,625	0,278	4,90	24	1,50	22,40	75,50	22,40	0,97
287	Голубцы ленивые	100	5,126	8,856	5,424	133,9	0,162	5,14	105,5	0,516	20,49	64	14,78	0,759
пр	Хлеб пшенично-ржаной	40	2.24	0.52	23.7	91.96	0.05	-	-	0.36	9.2	42.4	10	1.24
375	Чай с сахаром	200/15	0.53	-	9.47	40	-	0.27	-	-	13.6	22.13	11.73	2.13

№рец.по сборнику 2015г	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углев		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe

Среда (вторая неделя)														
Завтрак														
пр	фрукт	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	-	0.2	16	11	9	2.2
175	Каша дружба(пшено и рис) молочная	200	3,30	8,60	23,20	183,40	0,40	1,90	71,60	0,40	92,30	128,00	26,70	1,30
15	Сыр порции	20	4,64	5,90	-	71,66	0.01	0.14	52	0.10	176	100	7,00	0.20
379	Кофейный напиток на молоке	200	3.17	2.68	15.95	100.6	0.22	1.3	0.02	-	125.7	90	14	0.13
пр	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14	0.03	-	-	0.39	6.9	26.1	9.9	0.33
Среда (вторая неделя)														
Обед														
№рец.по Сборнику 2015г	Наименование блюда	Масса Порции гр	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	Углев.		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
312	Картофельное пюре	200	4.1	3.1	25.5	146.3	1.54	5.0	44.20	0.20	51	102.6	35.60	1.14
267	Котлета мясная натуральная	80	9.87	17.33	8.8	230.67	0.08	0.27	4.67	0.93	34.53	140	26.67	1.87
пр	Хлеб ржано пшеничный	40	2.24	0.52	23.7	91.96	0.05	-	-	0.36	9.2	42.4	10	1.24
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0.53	-	9.87	41.6	-	2.13	-	-	15.33	23.2	12.27	2.13
71	Овощи свежие (огурцы)	60	0,12	0,06	1,02	6	0,012	2,1	-	0,06	13,8	14,04	8,4	0,36

№рец.по сборнику 2015г	Наименование блюда	Масса порции гр	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			белк и	жиры	углев		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Четверг (вторая неделя)														

Завтрак														
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.6	6.09	38.64	243.64	0.21	-	-	0.61	14.82	203.93	135.83	4.56
255	Печень по-строгановски	80	13.26	11.23	3.52	171	0.2	8.45	57.8	-	33.24	239.32	17.47	5
пр	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14	0.03	-	-	0.39	6.9	26.1	9.9	0.33
45	Салат из 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
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0.02	0,8	0	0,2	5,84	46	33	0,96

Четверг (вторая неделя)

Обед

№рец.по Сборнику 2015г	Наименования блюда	Масса Порции гр	Пищевые вещества			Энергет. ценность	витамины				Минеральные вещества			
			белк и	жиры	углев		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
111	Суп на бульоне с макар.изд	250	2,98	2,83	15,7	100,03	0,04	0,95	-	0,33	34,5	203,25	15,75	0,55
309	Макар. с маслом и курицей	150/50	18,49	14,17	28,5	305,235	0,08	-	10	2,035	32	106,17	17,5	1,75
пр	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.52	23.7	91.96	0.05	-	-	0.36	9.2	42.4	10	1.24
377	Чай с сахаром и лимон	200/15/7	0,53	-	9,87	41,6	-	2,13	-	-	15,33	23,2	12,27	2,13

№рец.по сборнику 2015г	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углев		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Пятница (вторая неделя)														
Завтрак														
пр	Фрукт	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	-	0.2	16	11	9	2.2
181	Каша манная молочная	200	6,02	4,05	33,37	194,01	0,04	0,36	32,70	0,10	132,64	109,74	17,06	0,26

386	Ряженка	125	3,50	3,75	5,25	68,75	0,03	0,42	-	-	155,00	115,00	17,50	0,17
пр	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14	0.03	-	-	0.39	6.9	26.1	9.9	0.33
Пятница (вторая неделя)														
Обед														
№ рец. по сборнику 2015г	Наименование блюда	Масса Порции гр	Пищевые продукты			Энергет. ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углев		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
304	Рис отварной с маслом	150	3.65	5.37	36.68	209.7	0.025	-	-	2.86	22	141.482	24.629	2.4
пр	Соленый огурец	60	0,48	0,12	1,56	8,4	0,12	6	6	0,06	13,8	25,2	8,4	0,36
251	Поджарка из свинины	80	13,88	18,07	2,67	228	0,04	1,38	-	3,48	24,36	150,95	22,92	2,3
389	Сок	200	0,60	-	24,60	104	0,03	10	0,01	0,01	16	11	9	2,50
пр	Хлеб ржано-пшеничн.	40	2.24	0.52	23.7	91.96	0.05	-	-	0.36	9.2	42.4	10	1.24