



Утверждаю
Директор МОУ «Ряжская СШ №4»
Божекова Т.Ю.

**Примерное десятидневное меню
для организации горячего питания обучающихся 1-4 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		B1	C	A	E	Ca	P	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
пр	фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	0	0,2	16	11	9	2,2
Понедельник (первая неделя)														
Обеды														
№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
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	80	4,48	1,04	47,4	124,63	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

,№рец.по сборнику 2/015г	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углев		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
вторник (Первая неделя)														
завтрак														
пр	фрукт	80	0.32	0.32	7,84	37,6	0.03	10	-	0.2	16	11	9	2.2
309	Макароны отварные с маслом	150	5.1	7.5	28.5	201.9	0.06	-	-	1.95	12	34.5	7.5	0.75
295	Котлета из курицы	80	12.16	10.88	10.80	189.76	0.06	0.16	16	0.30	35.2	76.80	20.80	1.76
71	Помидоры свежие	60	0.66	0,12	2,28	13,2	0.036	10,5	-	0,42	8,4	15,6	12	0,54
пр	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14	0.03	-	-	0.39	6.9	26.1	9.9	0.33
376	Чай с сахаром	200/10	0,53	-	9,47	40	0	0,27	0	-	13,6	22,13	2,13	0.2
вторник (первая 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
119	Суп гороховый с курами	250	29.19	34.22	41.22	414,26	0.49	3.11	0.008	0.69	76.23	407.87	58.4	6.165
403	Оладьи с яблоками	130	9,48	11,58	52,92	203,28	4,08	1,08	-	6,48	13,8	28,44	7,32	4,8
342	Чай с сахаром	200	0,53	0	9,47	40	0,01	1,80	-	-	6,40	4,40	3,60	0,18
пр	Хлеб ржано пшеничный	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	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углев		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
среда (первая неделя)														
завтрак														
пр	фрукт	100	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	-	0.2	16	11	9	2.2
182	Каша пшеничная молочная	200	8,3	10,1	37,6	274,9	0.19	-	5	2.9	4.1	131	45	2.58
15	Сыр порции	20	4,64	5,9	-	71,66	0.01	0.14	52	0.10	176	100	7,00	0.20
379	Кофейный напиток на молоке	200	3.9	2.9	11,2	86	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 (первая неделя)														
Обед														
№рец.по Сборнику 2015г	Наименование блюда	Масса Порции гр	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	Углев.		В1	С	А	Е	Ca	Р	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
260	Гуляш из свинины	80/30	11.704	31.009	3.179	339.9	0.308	1.012	-	4	34.78	130.96	30.61	1.15
пр	Хлеб ржано пшеничный	95	5,32	1,23	56,28	213,70	0.05	-	-	0.36	9.2	42.4	10	1.24
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/10	0.53	-	9.87	41.6	-	2.13	-	-	15.33	23.2	12.27	2.13
пр	Соленый огурец	70	0,48	0,12	1,56	8,4	0,12	6	6	0,06	13,8	25,2	8,4	0,36

№рец.по сборник у 2015г	Наименование блюда	Масса порции гр	Пищевые вещества			Энергет ценнос ть	Витамины				Минеральные вещества				
			белк и	жир ы	углев		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
	четверг (первая неделя)														
	завтрак														
пр	фрукт	120	0.4	0.4	9.8	47	0.03	10	-	0.2	16	11	9	2.2	
219	Сырники со сгущенным молоком	155	24,65	10,23	38,75	275,84	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	100	2.37	0.3	14.49	160,27	0.03	-	-	0.39	6.9	26.1	9.9	0.33	
	четверг (первая неделя)														
	обеда														
№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	
111	Суп на бульоне с макар изд.	250	2,98	2,83	15,7	100,03	0,04	0,95	0	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	0	10	2,04	32	106,17	17,5	1,75	
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)														
обеда														
№ рец.по сборнику 2015г	Наименование блюда	Масса Порции гр	Пищевые продукты			Энергот. ценность	Витамины				Минерал ьные вещества			
			белки	жиры	углев		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
302	Гречка с маслом	200	8,6	6,09	38,64	243,64	0.21	-	-	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
255	Печень по-строгановски	90	13,26	11,23	3,52	171	0.2	8,45	57,8	-	33,24	239,32	17,47	5
пр	печенье	110	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.	100	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		B1	C	A	E	Ca	P	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	180/20/10	10,9	19,44	31,88	327,43	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
пр	фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
пр	Хлеб пшеничный	30	2.37	0.3	14.49	70.14	0.02	-	-	0.39	6.91	26.1	9.9	0.33
Понедельник (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
82	Борщ с курицей картофелем и капустой	250/60	8.75	8.25	28.875	152,08	0.045	7.7	40.75	0.61	33.25	91.25	48.55	1.1375
пр	сдоба	128	8,1	5,3	54,9	385,28	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
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

№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
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)														
обеда														
№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	145	7,43	12,84	7,86	194,15	0,162	5,14	105,5	0,516	20,49	64	14,78	0,759
пр	Хлеб пшенично-ржаной	90	5,04	1,17	53,32	206,91	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	Мg	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	250	4,125	10,75	29	229,25	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.		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	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	110	13,57	23,82	12,1	317,17	0.08	0.27	4.67	0.93	34.53	140	26.67	1.87
пр	Хлеб ржано пшеничный	90	5,04	1,17	53,32	206,91	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)	80	0,16	0,08	1,36	8	0,012	2,1	-	0,06	13,8	14,04	8,4	0,36

№реца.по сборнику 2015г	Наименование блюда	Масса порции гр	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			белк и	жиры	углев		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
четверг (вторая неделя)														
завтрак														
пр	фрукт	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.6	6.09	38.64	243.64	0.21	-	-	0.61	14.82	203.93	135.8 3	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)														
обеда														
№реца.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
96	Рассольник с курами	270/50	12	12	28,2	450	0,03	4,7	68	0,3	18	77	13	0,4
209	Яйцо куриное вареное	60	5,08	4,6	0,28	62,84	0,03	0	100,0	0,24	22,0	76,80	4,80	1,00
пр	Хлеб ржано-пшеничный	100	5,6	1,3	59,25	229,9	0.05	-	-	0.36	9.2	42.4	10	1.24
377	Чай с сахаром	200/20	0,53	-	9,87	40	-	0,27	-	-	13,6	22,13	2,13	0,2

№ рец. по сборнику 2015г	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергет. ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			белки	жиры	углев		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	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	250	7,52	5,06	41,71	242,51	0,04	0,36	32,70	0,10	132,64	109,74	17,06	0,26
пр	снежок	125	3,5	3,125	5	68,75	0,038	1,125	27,5	0	151,25	117,5	18,75	0,125
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)														
обеда														
№ рец. по сборнику 2015г	Наименование блюда	Масса Порции гр	Пищевые продукты			Энергот. ценность	Витамины				Минерал ьные вещества			
			белки	жиры	углев		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	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