

УТВЕРЖДАЮ

директор МОУ «Большекоровинская
средняя общеобразовательная школа»
Захаровского муниципального района
Рязанской области



И.Л.Полупанов

2021 г.

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Большекоровинская средняя общеобразовательная школа»**

Перспективное меню для школьной столовой на 10 дней для питания школьников 11 - 18 лет и детей с ОВЗ

При составлении меню был использован

«Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях»
под редакцией М.П Могильного и В.А.Тутельяна – М.:ДеЛи плюс, 2017, - 544 с.

Сезон - весеннее-летний

Категория - школьники

В школе проводится С-витаминизация ежедневно, в третье блюдо обеда добавляется витамин С в количестве для детей 11-18 лет—60 мг.



№ реп.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
День № 1														
– завтрак: (9.10-9.20)														
94	Суп молочная с гречневой крупы	250	7,46	6,85	21,35	177	0,14	1,14	38,25		201,1	207,08	58,08	1,41
386	Кефир 3,2%	200,00	3,62	4,00	5,00	73,75	0,06	1,20	0,02		19,00	98,00	30,00	0,20
ПР	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,4	24,15	116,9	0,05	0	0	0,65	11,5	43,5	16,5	0,55
	Итого :		15,03	11,25	50,5	367,65	0,25	2,34	38,27	0,65	231,6	348,58	104,58	2,16
- обед: (11.50-12.10)														
15	Салат из св.огурцов	100,00	0,42	0,06	1,14	7,20	0,02	2,04	0,00	0,06	10,12	18,00	8,40	0,30
ТК	Суп картофельный с фасолью с курицей	250,00	4,70	11,70	13,50	168,75	0,08	10,65	0,19	0,14	15,04	53,80	18,56	0,04
ТК	Плов из птицы	200,00	14,83	9,16	31,27	267,17	0,09	5,27	0,02	0,43	40,55	153,40	47,18	1,73
ПР	Фрукты свежие	100	0,48	0,36	12,36	56,4	0,04	6	0	2,4	22,8	19,2	14,4	2,76
ПР	Хлеб ржаной	60,00	21,18	0,70	29,64	137,94	0,07	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
388	Напиток из шиповника	200,00	0,68	0,28	20,76	0,01	100,00	0,00	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63	88,20
	Итого:		42,29	22,26	108,67	637,47	100,3	23,96	0,964	24,91	105,75	311,44	104,17	92,13
	Всего:		57,32	33,51	159,17	1005,12	100,55	26,3	39,234	25,56	337,35	660,02	208,75	94,29

День № 2

– завтрак:(9.10- 9.20)

94	Суп молочный с пшеном	250,00	7,25	6,85	23,21	183,50	0,14	1,14	38,25		202,40	194,73	37,03	0,68
15	Сыр -Тосты	20,00	4,64	5,90		71,66	0,01	0,14	52,00	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20
ПР	Хлеб пшеничный	50,00	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05			0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
200	Чай с лимоном	200,00	0,53		24,15	41,60	0,00	2,13			15,33	23,20	12,27	2,13
	Итого:		16,37	13,25	71,51	413,66	0,20	3,41	90,25	0,75	405,23	361,43	72,80	3,56

– обед: (11.50- 12.10)

45	Салат из капусты с морковью	100,00	0,85	1,95	4,00	37,00	0,02	10,50	0,00	5,05	15,00	17,20	9,10	0,36
99	Суп из овощей с курицей	250,00	3,29	6,19	9,15	112,25	0,08	10,37	0,00	2,36	35,54	62,28	22,31	0,99
690	Печень говяжья тушеная в соусе	80,00	20,49	11,16	2,57	212,25	0,31	39,21	0,00	4,00	24,92	46,40	22,73	21,42
312	Пюре картофельное	200,00	3,06	4,80	20,44	137,25	0,14	18,16	0,00	0,18	36,98	86,60	27,75	1,00
342	Компот из св.яблок	200,00	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	4,14	0,95
ПР	Фрукты свежие	100,00	0,48	0,36	12,36	56,40	0,02	6,00	0,00	2,40	22,80	19,20	14,40	2,76
ПР	Хлеб ржаной	60,00	21,18	0,70	29,64	137,94	0,07	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
	Итого:		49,51	25,32	106,04	807,69	0,65	85,14	0,00	14,61	163,22	299,68	115,43	29,34
	Всего:		65,88	38,57	177,55	1221,35	0,85	88,55	90,25	15,36	568,45	661,11	188,23	32,90

День № 3

– завтрак:(9.10- 9.20)

390	Каша жидкая молочная с манной крупой	250,00	6,24	6,10	19,70	158,64	0,08	1,09	36,72	0,00	192,17	156,05	23,52	0,30
41	Масло сливочное	10,00	0,00	8,10	0,10	75,00	0,00	0,00	59,00		1,00	2,00	0,00	0,00
ПП	Хлеб пшеничный	50,00	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05			0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
959	Какао на молоке	200,00	3,52	3,72	25,49	145,20	0,04	1,30	0,01		122,00	90,00	14,00	0,56
ПП	Фрукты свежие	100,00	0,48	0,36	12,36	56,40	0,02	6,00	0,00	2,40	22,80	19,20	14,40	2,76
	Итого:		14,19	18,78	81,80	552,14	0,19	8,39	95,73	3,05	349,47	310,75	68,42	4,17

– обед:(11.50 -12.10)

71	Салат из св. помидоров	100,00	1,11	6,18	4,62	78,56	0,09	20,30	0,00	3,37	17,21	32,12	17,62	0,83
88	Щи из св. капусты с картофелем	250,00	1,77	4,95	7,90	89,75	0,06	15,78	0,00	2,35	49,25	49,00	22,13	0,83
694	Картофельное пюре	200,00	4,09	6,40	27,26	183,00	0,18	24,22	34,00		49,30	115,46	37,00	1,34
ТК	Катлета домашняя	100,00	11,00	9,85	9,00	199,00	0,14	0,20	0,00	2,35	13,50	104,50	16,10	1,80
ТК	Рагу из овощей	200,00	2,53	11,70	12,30	202,90	0,09	17,90	0,08	2,90	53,10	64,30	23,25	0,90
388	Напиток из шиповника	200,00	0,68	0,28	20,76	88,20	100,00	0,00	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63	0,01
ПП	Хлеб ржаной	60,00	21,18	0,70	29,64	137,94	0,07	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
	Итого:		42,36	40,06	111,48	979,35	100,63	78,40	34,84	32,85	199,60	432,42	131,73	7,57
	Всего:		56,55	58,84	193,28	1531,49	100,82	86,79	130,57	35,90	549,07	743,17	200,15	11,74

День № 4

– завтрак:(9.10- 9.20)

94	Суп молочный рисовый с сахаром	250,00	6,03	1,28	21,04	165,50	0,08	1,14	38,25		198,53	171,83	28,83	0,31
15	Сыр -Тосты	20,00	4,64	5,90		71,66	0,01	0,14	52,00	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20
ПР	Хлеб пшеничный	50,00	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05			0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
943	Чай с лимоном	200,00	0,20		14,00	28,00					6,00			0,40
	Итого:		14,82	7,68	59,19	382,06	0,14	1,28	90,25	0,75	392,03	315,33	52,33	1,46

– обед:(11.50 -12.10)

82	Борщ с капустой и картофелем	250,00	1,80	4,92	10,93	103,75	0,05	10,68	0,00	2,40	49,73	54,60	26,13	1,23
ТК	Гуляш из мяса птицы	80,00	11,80	31,05	3,20	339,90	0,35	1,02	0,00	2,90	22,10	141,50	24,65	2,45
302	Каша рассыпчатая гречневая	150,00	8,60	6,09	38,64	243,75	0,21	0,00	0,00	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
10	Салат из свеклы с зеленым горошком	100,00	2,98	5,12	6,25	83,60	0,10	11,00	0,68		21,45	59,95	20,80	0,68
ТК	Кисель из концентратов	200,00	0,10	0,00	29,20	110,40	0,00	1,40	0,00	0,00	9,80	8,60	1,60	0,20
ПР	Хлеб ржаной	60,00	21,18	0,70	29,64	137,94	0,07	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
	Итого:		46,46	47,88	117,86	1019,34	0,78	24,10	0,68	6,45	131,70	532,18	224,01	10,98
	Всего:		61,28	55,56	177,05	1401,40	0,92	25,38	90,93	7,20	523,73	847,51	276,34	12,44

День № 5

– завтрак:(9.10- 9.20)

424	Яйца вареные	1шт.	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03	0,00	0,10		22,00	76,80	4,80	1,00
45	Винегрет овощной	100,00	1,35	6,16	7,69	91,60	0,05	13,25			33,55	40,17	21,35	0,88
ПР	Хлеб пшеничный	50,00	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05			0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
868	Компот из сухофруктов	200,00	0,04		24,76	94,20	0,01	1,08			6,40	3,60		0,18
	Итого:		10,44	11,26	56,90	365,70	0,14	14,33	0,10	0,65	73,45	164,07	42,65	2,61

– обед:(11.50 -12.10)

15	Салат из св. помидор и огурцов	100,00	0,98	6,15	3,73	74,20	0,05	3,33	0,00	0,42		20,77	9,76	0,44
102	Суп гороховый с курицей	250,00	7,19	6,47	16,54	165,75	0,23	5,83	0,00	2,47	43,37	101,10	37,14	2,26
484	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	100,00	18,03	10,21	8,49	195,00	0,13	4,36	0,01		67,47	310,00	77,70	1,25
688	Рожки отварные с маслом сливочным	200,00	6,80	10,00	36,60	269,20	0,08			2,60	16,00	46,00	10,00	1,00
943	Чай с лимоном	200,00	0,20		14,00	28,00	0,00	0,00	0,00		6,00	0,00	0,00	0,40
ПР	Хлеб ржаной	60,00	21,18	0,70	29,64	137,94	0,07	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
ПР	Фрукты свежие	100,00	0,48	0,36	12,36	56,40	0,02	6,00	0,00	2,40	22,80	19,20	14,40	2,76
	Итого:		54,86	33,89	121,36	926,49	0,58	19,52	0,01	8,43	169,44	560,67	164,00	9,97
	Всего:		65,30	45,15	178,26	1292,19	0,72	33,85	0,11	9,08	242,89	724,74	206,65	12,58

День № 6

– завтрак:(9.10- 9.20)

494	Запеканка творожная	150,00	27,84	18,00	32,40	279,60	0,09	0,74	0,33		226,40	344,91	48,92	0,84
15	Сыр -Тосты	20,00	4,64	5,90		71,66	0,01	0,14	52,00	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20
ПР	Хлеб пшеничный	50,00	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05			0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
959	Какао на молоке	200,00	3,52	3,72	25,49	145,20	0,04	1,30	0,01		122,00	90,00	14,00	0,56
	Итого:		39,95	28,12	82,04	613,36	0,19	2,18	52,34	0,75	535,90	578,41	86,42	2,15

-обед: (11.50 -12.10)

15	Салат из св.огурцов	100,00	0,42	0,06	1,14	7,20	0,02	2,04	0,00	0,06	10,12	18,00	8,40	0,30
99	Суп из овощей	250,00	1,59	4,99	9,15	95,25	0,07	10,37	0,00	2,32	34,85	49,28	20,75	0,78
ТК	Поджарка из мяса птицы	90,00	13,90	18,08	2,70	228,00	0,04	1,39	0,00	3,50	24,37	150,98	22,95	2,50
688	Рожки отварные с маслом сливочным	200,00	6,80	10,00	36,60	269,20	0,08			2,60	16,00	46,00	10,00	1,00
342	Компот из св.яблок	200,00	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	4,14	0,95
ПР	Хлеб ржаной	60,00	21,18	0,70	29,64	137,94	0,07	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
ПР	Фрукты свежие	100,00	0,48	0,36	12,36	56,40	0,02	6,00	0,00	2,40	22,80	19,20	14,40	2,76
	Итого:		44,53	34,35	119,47	908,59	0,30	20,70	0,00	11,50	136,12	351,46	95,64	10,15
	Всего:		84,48	62,47	201,51	1521,95	0,49	22,88	52,34	12,25	672,02	929,87	182,06	12,30

День № 7

– завтрак:(9.10-9.20)

93	Суп молочный вермишелевый	250,00	5,75	5,21	18,84	145,20	0,09	0,91	30,60		161,62	137,98	24,14	0,51
377	Чай с лимоном и сахаром	200,00	0,20		14,00	28,00					6,00			0,40
ПП	Хлеб пшеничный	50,00	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05			0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
	Итого:		9,90	5,71	56,99	290,10	0,14	0,91	30,60	0,65	179,12	181,48	40,64	1,46

_обед:(11.50 - 12.10)

62	Салат из моркови с сахаром	100,00	0,80	0,06	6,90	49,50	0,03	2,05	0,00	8,06	15,50	31,68	21,65	0,50
82	Борщ с капустой и картофелем с курицей	250,00	3,50	6,12	10,93	121,25	0,05	10,68	0,00	2,44	50,42	67,60	27,69	1,44
289	Рогу из курицы	200,00	12,56	11,72	15,20	217,00	0,07	11,33	0,02	1,96	36,80	108,20	38,70	1,92
ПП	Хлеб ржаной	60,00	21,18	0,70	29,64	137,94	0,07	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
388	Напиток из шиповника	200,00	0,68	0,28	20,76	0,01	100,00	0,00	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63	88,20
ПП	Фрукты свежие	100,00	0,48	0,36	12,36	56,40	0,02	6,00	0,00	2,40	22,80	19,20	14,40	2,76
	Итого:		39,20	19,24	95,79	582,10	100,24	30,06	0,78	36,74	142,76	293,72	118,07	96,68
	Всего:		49,10	24,95	152,78	872,20	100,38	30,97	31,38	37,39	321,88	475,20	158,71	98,14

День № 8

– завтрак:(9.10-9.20)

94	Суп молочный рисовый с сахаром	250,00	6,03	1,28	21,04	165,50	0,08	1,14	38,25		198,53	171,83	28,83	0,31
15	Сыр -Тосты	20,00	4,64	5,90		71,66	0,01	0,14	52,00	0,10	176,00	100,00	7,00	0,20
ПР	Хлеб пшеничный	50,00	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05			0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
959	Какао на молоке	200,00	3,52	3,72	25,49	145,20	0,04	1,30	0,01		122,00	90,00	14,00	0,56
	Итого:		18,14	11,40	70,68	499,26	0,18	2,58	90,26	0,75	508,03	405,33	66,33	1,62

обед:(11.50 -12.10)

140	Суп картофельный с пшеном и рыбными консервами	250,00	8,45	8,28	13,13	160,78	0,11	6,88	15,00	0,88	31,65	175,70	46,05	1,25
ТК	Бефстроганов из филе курицы	80,00	9,50	17,07	7,19	176,00	0,04	0,75	0,04	1,15	32,85	82,90	17,17	1,15
302	Каша рассыпчатая гречневая	150,00	8,60	6,09	38,64	243,75	0,21	0,00	0,00	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
71	Салат из св. помидоров	100,00	1,11	6,18	4,62	78,56	0,09	20,30	0,00	3,37	17,21	32,12	17,62	0,83
342	Компот из св.яблок	200,00	0,16	0,16	27,88	114,60	0,01	0,90	0,00	0,08	14,18	4,40	4,14	0,95
ПР	Хлеб ржаной	60,00	21,18	0,70	29,64	137,94	0,07	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
ПР	Фрукты свежие	100,00	0,48	0,36	12,36	56,40	0,02	6,00	0,00	2,40	22,80	19,20	14,40	2,76
	Итого:		49,48	38,84	133,46	968,03	0,56	34,83	15,04	9,03	147,31	581,85	250,21	13,36

	Всего:		67,62	50,24	204,14	1467,29	0,74	37,41	105,30	9,78	655,34	987,18	316,54	14,98
День № 9														
– завтрак:(9.10-9.20)														
94	Суп молочный пшеничный с сахаром	250,00	7,25	6,85	23,21	183,50	0,14	1,14	38,60		202,40	194,73	37,03	0,68
П.Р.	Хлеб пшеничный	50,00	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05			0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
377.	Чай с лимоном и сахаром	200,00	0,20		14,00	28,00	0,00	0,00	0,00		6,00	0,00	0,00	0,40
	Итого:		11,40	7,35	61,36	328,40	0,19	1,14	38,60	0,65	219,90	238,23	53,53	1,63
– обед:(11.50 - 12.50)														
10	Салат из свеклы с зеленым горошком	100,00	2,98	5,12	6,25	83,60	0,10	11,00	0,68		21,45	59,95	20,80	0,68
88	Щи из св. капусты с картофелем и курицей	250,00	3,47	6,15	7,90	107,25	0,06	15,78	0,00	2,39	49,94	62,00	23,69	1,04
484	Рыба тушеная в томатном соусе с овощами	90,00	9,75	4,95	3,80	105,00	0,05	3,73	0,01	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85
ТК	Рис отварной с маслом сливочным	200,00	4,89	7,23	48,89	280,15	0,03	0,00	36,00	0,80	3,48	82,00	25,34	0,70
ТК	Кисель из концентратов	200,00	0,10	0,00	29,20	110,40	0,00	1,40	0,00	0,00	9,80	8,60	1,60	0,20
ПР	Фрукты свежие	100,00	0,48	0,36	12,36	56,40	0,02	6,00	0,00	2,40	22,80	19,20	14,40	2,76
ПР	Хлеб ржаной	60,00	21,18	0,70	29,64	137,94	0,07	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
	Итого:		42,85	24,51	138,04	880,74	0,34	37,91	36,69	8,65	160,34	457,54	149,36	8,09

	Всего:		54,25	31,86	199,40	1209,14	0,53	39,05	75,29	9,30	380,24	695,77	202,89	9,72
День № 10														
– завтрак:(9.10-9.20)														
45	Винегрет овощной	100,00	1,35	6,16	7,69	91,60	0,05	13,25	0,00	0,00	33,55	40,17	21,35	0,88
424	Яйцо отварное	1шт.	5,10	4,60	0,30	63,00	0,03		0,01	0,00	22,00	76,80	4,80	1,00
386	Кефир 3,2%	200,00	3,62	4,00	5,00	73,75	0,06	1,20	0,02		19,00	98,00	30,00	0,20
ПР	Хлеб пшеничный	50,00	3,95	0,50	24,15	116,90	0,05			0,65	11,50	43,50	16,50	0,55
	Итого:		14,02	15,26	37,14	345,25	0,19	14,45	0,03	0,65	86,05	258,47	72,65	2,63
– обед:(11.50 - 12.10)														
45	Салат из капусты с морковью и огурцом	100,00	0,85	1,95	4,00	37,00	0,02	10,50	0,00	5,05	15,00	17,20	9,10	0,36
96	Рассольник ленинградский с курицей	250,00	3,72	6,30	11,98	124,75	0,10	8,38	0,00	0,13	29,84	69,73	25,74	1,14
294	Шницель из мяса птицы	100,00	14,00	9,85	12,95	230,00	0,17	0,75	0,09	54,85	50,25	68,00	17,80	2,95
694	Картофельное пюре	200,00	4,09	6,40	27,26	183,00	0,18	24,22	34,00		49,30	115,46	37,00	1,34
ПР	Фрукты свежие	100,00	0,48	0,36	12,36	56,40	0,02	6,00	0,00	2,40	22,80	19,20	14,40	2,76
388	Напиток из шиповника	200,00	0,68	0,28	20,76	88,20	100,00	0,00	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63	0,01
ПР	Хлеб ржаной	60,00	21,18	0,70	29,64	137,94	0,07	0,00	0,00	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86
	Итого:		45,00	25,84	118,95	857,29	100,56	49,85	34,85	84,31	184,43	356,63	119,67	10,42
	Всего:		59,02	41,10	156,09	1202,54	100,75	64,30	34,88	84,96	270,48	615,10	192,32	13,05

:	Итого за 10 дней всего		620,80	442,25	1799,23		12724,67	406,76	455,48	650,29	246,78	4521,45	7339,67	2132,64	33,89
---	-----------------------------------	--	---------------	---------------	----------------	--	-----------------	---------------	---------------	---------------	---------------	----------------	----------------	----------------	--------------