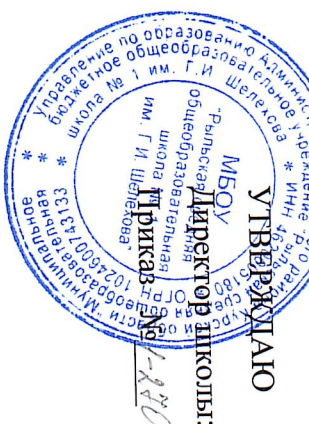


**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
"Рыльская средняя общеобразовательная школа №1 им.Г.И.Шелехова"**



В.В. Милонов  
от «19» сентября 2023г.

## ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ МЕНЮ

**ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 7- 11 лет в МБОУ "Рыльская СОШ №1 им.Г.И.Шелехова"**

- Основание:
1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах. Под редакцией В.Т. Лапиной. Москва. 2004г. Издательство «Хлебродинформ»
  2. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников», под ред. Мотильного М.П., 2007 г.
  3. Сборник методических рекомендаций по организации питания детей и подростков в учреждениях образования Санкт-Петербурга. - СПб.: Речь, 2008. -800 с.
  4. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания/ Авт. - сост.: А.И.Здобнов, В.А. Пыганенко, М.И. Пересичный. - К.: А.С.К., 2005 - 656 с

1 день. Возрастная категория 7-11 лет

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
<b>завтрак</b>																
438	омлет натуральный	150,000	14,270	22,160	2,650	267,930	0,100	0,250	345,000	0,015	114,200	260,500	19,500	2,940		
943	чай	200/15	0,200	0,050	15,010	61,300	0,030	0,000	0,030	0,000	9,670	3,290	0,040	0,040		
	хлеб пшеничный	40,000	6,080	0,720	37,400	170,900	0,000	0,090	0,000	0,000	16,000	22,400	55,040	1,020		
	Итого за завтрак		20,550	22,930	55,060	500,130	0,130	0,340	345,030	0,015	139,870	286,190	74,580	4,000		
<b>обед</b>																
206	суп картофельный с горохом	250,000	5,490	5,280	16,330	134,750	0,230	5,810	0,000	0,130	38,080	87,180	35,300	0,030		
836	куры отварные	100,000	22,400	18,230	7,030	281,250	0,080	0,680	53,750	0,027	70,130	172,750	29,880	2,210		
182	каша гречневая рассыпчатая	150,000	8,850	5,150	37,850	212,150	0,070	0,000	0,200	0,220	9,800	50,320	50,820	0,100		
1081	компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,00	25,23	103,20	0,00	0,04	3,60	0,00	20,00	0,00	12,00	0,40		
	хлеб ржаной	40,000	2,800	0,500	14,600	71,000	0,000	0,060	0,000	0,007	14,700	13,300	60,900	1,400		
	Итого за обед		40,100	29,160	101,040	802,350	0,380	6,590	57,550	0,384	152,710	323,550	188,900	4,14		
<b>полдник</b>																
943	чай	200/15	0,20	0,05	15,01	61,30	0,03	0,00	0,03	0,00	9,67	3,29	0,04	0,04		
	Пряник	50,000	4,200	3,800	50,600	236,000	0,160	11,400	0,130	2,200	41,200	121,080	28,380	1,940		
	Итого за полдник		4,400	3,850	65,610	297,300	0,190	11,400	0,160	2,200	50,870	124,370	28,420	1,980		
	Итого за день		65,050	55,940	221,710	1599,780	0,700	18,330	402,740	2,599	343,450	734,110	291,900	14,45		
	Среднее значение за период															

Зав. столовой



Лапицкая Е.И.

2 день

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность	Витамины, мг									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
			<b>завтрак</b>													
173	каша пшеничная молочная	205,000	4,500	7,200	25,600	187,200	0,055	0,000	45,500	0,970	10,590	33,140	11,275	0,706		
943	чай	200/15	0,20	0,05	15,01	61,30	0,03	0,00	0,03	0,00	9,67	3,29	0,04	0,04		
	Итого за завтрак		4,700	7,250	40,610	248,500	0,085	0,000	45,530	0,970	20,260	36,430	11,315	0,746		
			<b>обед</b>													
204	суп рисовый с куринным мясом	250,000	6,180	3,300	14,650	113,000	0,110	8,330	0,000	0,000	24,980	96,930	29,450	1,240		
263	рагу из свинины	200,000	21,260	24,300	31,600	428,000	0,240	15,800	3,800	153,00	61,000	151,900	55,830	3,100		
943	чай	200/15	0,200	0,050	15,010	61,300	0,030	0,000	0,030	0,000	9,670	3,290	0,040	0,040		
	хлеб ржаной	40,000	2,800	0,500	14,600	71,000	0,000	0,060	0,000	0,007	14,700	13,300	60,900	1,400		
	Итого за обед		30,440	28,150	75,860	673,300	0,380	24,190	3,830	153,01	110,350	265,420	146,220	5,78		
			<b>полдник</b>													
1184	чай с лимоном и сахаром	200/15/7	0,400	0,030	16,500	65,850	0,080	0,050	2,220	0,050	49,920	0,700	0,000	0,000		
	печенье	50,000	15,400	15,600	67,000	327,000	0,120	1,140	0,140	3,980	78,800	207,400	49,200	5,280		
	Итого за полдник		15,800	15,630	83,500	392,850	0,200	1,190	2,360	4,030	128,720	208,100	49,200	5,280		
	Итого за день		50,94	51,03	199,97	1314,65	0,67	25,38	51,72	158,01	259,33	509,95	206,74	11,81		
	Среднее значение за период															

Зав. столовой



Далицкая Е.И.

3 День

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность (ккал)	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe						
			<b>завтрак</b>																	
520	каша молочная "Дружба"	210	4,65	6,45	36,80	213,50	0,07	0,15	0,03	0,52	92,23	69,30	29,30	0,09						
943	чай	200/15	0,20	0,05	15,01	61,30	0,03	0,00	0,03	0,00	9,67	3,29	0,04	0,04						
	Итого за завтрак		4,85	6,50	51,81	274,80	0,10	0,15	0,06	0,52	101,90	72,59	29,34	0,13						
			<b>обед</b>																	
206	суп картофельный с горохом	250	5,49	5,28	16,33	134,75	0,23	5,81	0,00	0,50	38,08	87,18	35,00	2,03						
268	котлета мясная	100	15,55	11,55	15,70	228,75	0,10	0,15	28,75	0,18	43,75	166,38	32,13	1,50						
203	макаронны отварные	150	5,60	3,70	35,90	199,70	0,10	0,90	0,00	1,20	9,40	41,70	7,60	1,00						
943	чай	200/15	0,20	0,05	15,01	61,30	0,03	0,00	0,03	0,00	9,67	3,29	0,04	0,04						
	хлеб ржаной	40	2,80	0,50	14,60	71,00	0,00	0,06	0,00	0,01	14,70	13,30	60,90	1,40						
	Итого за обед		29,64	21,08	97,54	695,50	0,46	6,92	28,78	1,89	115,60	311,85	135,67	5,97						
			<b>полдник</b>																	
943	чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	61,30	0,03	0,00	0,03	0,00	9,67	3,29	0,04	0,04						
	булка	50	3,80	6,60	34,50	197,00	0,00	0,30	5,30	1,70	21,90	18,20	95,70	1,10						
	Итого за полдник		4,00	6,65	49,51	258,30	0,0	0,6	10,6	3,4	31,6	21,5	191,4	1,1						
	Итого за день		38,49	34,23	198,86	1228,60	0,59	7,67	39,47	5,81	249,07	405,93	356,45	7,24						
	Среднее значение за период																			

Зав. столовой



Лапицкая Е.И.

№ реч.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность	Витамины, мг										Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
<b>ЗАВТРАК</b>																			
168	Каша гречневая молочная	210,000	6,210	5,280	32,790	203,000	0,150	1,000	20,000	1,500	12,200	147,700	98,100	3,320					
943	чай	200/15	0,20	0,05	15,01	61,30	0,03	0,00	0,03	0,00	9,67	3,29	0,04	0,04					
	Итого за завтрак		6,410	5,330	47,800	264,300	0,180	1,000	20,030	1,500	21,870	150,990	98,140	3,360					
<b>ОБЕД</b>																			
170	борщ с капустой и карт. со смет.	250,000	2,810	4,910	125,250	102,500	0,050	10,290	0,000	0,350	44,380	31,080	26,250	1,160					
304	плов из куриной грудки	200,000	20,300	17,000	35,690	377,000	0,060	1,010	60,000	0,000	45,100	199,300	47,500	2,190					
943	чай	200/15	0,20	0,05	15,01	61,30	0,03	0,00	0,03	0,00	9,67	3,29	0,04	0,04					
	хлеб ржаной	40,000	2,800	0,500	14,600	106,500	0,000	0,060	0,000	0,007	14,700	13,300	60,900	1,400					
	Итого за обед		26,110	22,460	190,550	647,300	0,140	11,360	60,030	0,357	113,850	246,970	134,690	4,79					
<b>ПОЛДНИК</b>																			
	сок	200,000	1,000	0,000	23,400	94,000	0,000	0,080	80,000	0,000	36,000	0,000	26,000	0,600					
	Пряник	50,000	4,200	3,800	50,600	236,000	0,160	11,400	0,130	2,200	41,200	121,080	28,380	1,940					
	Итого за полдник		5,200	3,800	74,000	330,000	0,160	11,480	80,130	2,200	77,200	121,080	54,380	2,540					
	Итого за День		37,720	31,590	312,350	1241,600	0,480	23,840	160,190	4,057	212,920	519,040	287,210	10,69					
	Среднее значение за период																		

Зав. столовой



Лапицкая Е.И.

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность	Витамины, мг										Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe							
<b>Завтрак</b>																					
438	омлет натуральный	150,000	14,270	22,160	2,650	267,930	0,100	0,250	345,000	0,015	114,200	260,500	19,500	2,940							
943	чай	200/15	0,20	0,05	15,01	61,30	0,03	0,00	0,03	0,00	9,67	3,29	0,04	0,04							
	хлеб пшеничный	40,000	6,080	0,720	37,400	170,900	0,000	0,090	0,000	0,000	16,000	22,400	55,040	1,020							
	Итого за завтрак		20,550	22,930	55,060	500,130	0,130	0,340	345,030	0,015	139,870	286,190	74,580	4,000							
<b>обед</b>																					
197	рассольник петербургский	250,000	2,000	5,110	16,930	121,750	0,100	7,540	0,000	29,010	24,950	63,300	26,400	0,940							
760	мясо тушеное (свинина)	50/50	19,100	7,600	4,600	164,800	0,030	0,110	1,120	0,190	22,100	27,400	174,300	4,030							
182	каша гречневая рассыпчатая	150,000	8,850	5,150	37,850	212,150	0,070	0,140	0,200	0,220	9,800	50,320	50,820	0,100							
1081	компот из смеси сухофруктов	200	0,56	0,00	25,23	103,20	0,00	0,04	3,60	0,00	20,00	0,00	12,00	0,40							
	хлеб ржаной	40,000	2,800	0,500	14,600	71,000	0,000	0,060	0,000	0,007	14,700	13,300	60,900	1,400							
	Итого за обед		33,310	18,360	99,210	672,900	0,200	7,890	4,920	29,427	91,550	154,320	324,420	6,87							
<b>ПОЛДНИК</b>																					
386	Кефир	200,000	5,800	5,000	8,000	100,000	0,020	1,400	0,010	0,060	240,000	61,300	28,000	0,200							
	Булка	50	3,80	6,60	34,50	197,00	0,00	0,30	5,30	1,70	21,90	18,20	95,70	1,10							
	Итого за полдник		9,600	11,600	42,500	297,000	0,020	1,700	5,310	1,760	261,900	79,500	123,700	1,300							
	Итого за день		63,460	52,890	196,770	1470,030	0,350	9,930	355,260	31,202	493,320	520,010	522,700	12,17							
	Среднее значение за период																				

Зав. столовой

Далитская Е.И.

5 день

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe					
			<b>завтрак</b>																
1260	оладьи с маслом сливочным и сахаром	120/15	7,200	11,900	39,200	297,600	0,023	0,170	3,200	0,970	12,180	10,120	54,160	1,300					
943	чай	200/15	0,20	0,05	15,01	61,30	0,03	0,00	0,03	0,00	9,67	3,29	0,04						
	Итого за завтрак		7,400	11,950	54,210	358,900	0,053	0,170	3,230	0,970	21,850	13,410	54,200	1,340					
			<b>обед</b>																
208	суп с макаронными изделиями	250,00	2,690	2,840	17,140	104,750	0,110	8,250	0,000	0,000	24,600	66,650	27,000	1,090					
229	Рыба тушеная в томате с овощами	100,00	9,750	4,950	3,800	105,000	0,060	3,730	1,520	1,810	39,070	129,610	48,530	0,850					
128	пюре картофельное	150,00	3,260	9,620	18,890	181,500	0,080	18,690	32,340	0,500	43,740	42,320	28,770	1,080					
943	чай	200/15	0,200	0,050	15,010	61,300	0,030	0,000	0,030	0,000	9,670	3,290	0,040	0,040					
	хлеб ржаной	40,00	2,800	0,500	14,600	71,000	0,000	0,060	0,000	0,007	14,700	13,300	60,900	1,400					
	Итого за обед		18,700	17,960	69,440	523,550	0,280	30,730	33,890	2,317	131,780	255,170	165,240	4,460					
			<b>полдник</b>																
382	какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,04	1,59	0,01	0,30	152,22	90,00	21,34	0,48					
	хлеб пшеничный	40	3,05	0,35	18,70	85,45	0,00	0,05	0,00	0,00	8,00	11,20	27,50	0,50					
	Итого за полдник		7,130	3,890	36,280	204,050	0,040	1,640	0,010	0,300	160,220	101,200	48,840	0,980					
	Итого за день		33,2	33,8	159,9	1086,5	0,4	32,5	37,1	3,6	313,9	369,8	268,3	6,8					
	Среднее значение за период																		

Зав. столовой



Далицкая Е.И.

№ рещ.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность	Витамины, мг										Минеральные вещества, мг			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe						
<b>завтрак</b>																				
174	каша молочная "Теркулес"	200,000	3,900	8,200	17,500	160,700	0,020	0,340	14,900	0,000	22,320	53,900	137,800	1,520						
943	чай	200/15	0,20	0,05	15,01	61,30	0,03	0,00	0,03	0,00	9,67	3,29	0,04	0,04						
	Итого за завтрак		4,100	8,250	32,510	222,000	0,050	0,340	14,930	0,000	31,990	57,190	137,840	1,560						
<b>обед</b>																				
80	суп с гречневой крупкой и карт	250,000	4,700	4,630	19,320	134,290	0,171	14,870	3,350	0,500	17,950	0,620	7,690	1,925						
917	полубулочки ленивые	200,000	16,900	15,300	20,100	291,100	0,468	81,140	0,970	2,370	116,560	185,330	67,580	3,438						
	хлеб ржаной	40,000	2,800	0,500	14,600	71,000	0,000	0,060	0,000	0,007	14,700	13,300	60,900	1,400						
943	чай	200/15	0,200	0,050	15,010	61,300	0,030	0,000	0,030	0,000	9,670	3,290	0,040	0,040						
	Итого за обед		24,600	20,480	69,030	557,690	0,669	96,070	4,350	2,877	158,880	202,540	136,210	6,803						
<b>полдник</b>																				
1168	чай с лимоном	200/15/7	0,400	0,030	16,500	65,850	0,000	2,500	0,000	0,000	17,000	10,000	7,000	0,900						
	Вафли	50,000	2,800	13,800	27,900	172,000	0,040	5,400	0,020	1,500	64,380	15,760	6,160	0,500						
	Итого за полдник		3,200	13,830	44,400	237,850	0,040	7,900	0,020	1,500	81,380	25,760	13,160	1,400						
	Итого за день		31,90	42,56	145,94	1017,54	0,76	104,31	19,30	4,38	272,25	285,49	287,21	9,76						
	Среднее значение за период																			

Зав. столовой



Лапицкая Е.И.



8 День

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность	Витамины, мг									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe		
			<b>завтрак</b>													
189	каша вязкая молочная манная	200,000	5,800	5,800	29,500	195,000	0,250	0,500	0,000	0,900	115,000	97,700	17,100	0,400		
943	чай	200/15	0,20	0,05	15,01	61,30	0,03	0,00	0,03	0,00	9,67	3,29	0,04	0,04		
	Итого за завтрак		6,000	5,850	44,510	256,300	0,280	0,500	0,030	0,900	124,670	100,990	17,140	0,440		
			<b>обед</b>													
187	щи из свежей капусты со смет.	250,000	1,750	4,890	8,490	84,750	0,060	18,460	0,000	0,280	43,330	47,630	22,250	0,800		
268	котлета мясная	100	15,55	11,55	15,70	228,75	0,10	0,15	28,75	0,18	43,75	166,38	32,13	1,50		
143	рагу из овощей	150,000	3,200	5,200	22,880	151,360	0,060	21,750	0,060	0,060	18,000	129,610	33,000	1,200		
943	чай	200/15	0,200	0,050	15,010	61,300	0,030	0,000	0,030	0,000	9,670	3,290	0,040	0,040		
	хлеб ржаной	40,000	2,800	0,500	14,600	71,000	0,000	0,060	0,000	0,007	14,700	13,300	60,900	1,400		
	Итого за обед		23,500	22,190	76,680	597,160	0,250	40,420	28,840	0,527	129,450	360,210	148,320	4,940		
			<b>полдник</b>													
943	чай	200/15	0,20	0,05	15,01	61,30	0,03	0,00	0,03	0,00	9,67	3,29	0,04	0,04		
	печенье	50,000	15,400	15,600	67,000	327,000	0,120	1,140	0,140	3,980	78,800	207,400	49,200	5,280		
	Итого за полдник		15,600	15,650	82,010	388,300	0,150	1,140	0,170	3,980	88,470	210,690	49,240	5,320		
	Итого за день		45,10	43,69	203,20	1241,76	0,68	42,06	29,04	5,41	342,59	671,89	214,70	10,70		
	Среднее значение за период															

Зав. столовой

Далицкая Е.И.

## 9 День

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность	Витамины, мг							Минеральные вещества, мг		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
<b>ЗАВТРАК</b>																
120	суп молочный с макаронными изделиями	200	4,00	2,96	24,26	133,64	0,06	1,14	0,00	0,36	159,78	91,14	14,92	0,74		
943	чай	200/15	0,20	0,05	15,01	61,30	0,03	0,00	0,03	0,00	9,67	3,29	0,04	0,04		
	Итого за завтрак		4,20	3,01	39,27	194,94	0,09	1,14	0,03	0,36	169,45	94,43	14,96	0,78		
<b>ОБЕД</b>																
99	суп из овощей со сметаной	250/10	2,10	7,48	11,69	122,96	0,14	8,50	0,00	1,10	32,14	86,84	53,78	0,09		
43	котлета рыбная	90	24,41	7,00	5,81	185,93	0,01	0,11	0,72	0,33	55,76	23,84	255,03	0,64		
304	рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	0,40	0,00	0,00	0,00	2,40	12,00	19,00	0,53		
943	чай	200/15	0,20	0,05	15,01	61,30	0,03	0,00	0,03	0,00	9,67	3,29	0,04	0,04		
	хлеб ржаной	40,000	2,800	0,500	14,600	71,000	0,000	0,060	0,000	0,007	14,700	13,300	60,900	1,400		
	Итого за обед		33,16	20,40	83,79	650,89	0,58	8,67	0,75	1,44	114,67	139,27	388,75	2,70		
<b>ПОЛДНИК</b>																
	сок	200,000	1,000	0,000	23,400	94,000	0,000	0,080	80,000	0,000	36,000	0,000	26,000	0,600		
	Булка	50	3,80	6,60	34,50	197,00	0,00	0,30	5,30	1,70	21,90	18,20	95,70	1,10		
	Итого за полдник		4,800	6,600	57,900	291,000	0,000	0,380	85,300	1,700	57,900	18,200	121,700	1,700		
	Итого за день		42,16	30,01	180,96	1136,83	0,67	10,19	86,08	3,50	342,02	251,90	525,41	5,18		
	Среднее значение за период															

Зав. столовой



Лапицкая Е.И.

10 день

№ рел.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Эн. ценность	Витамины, мг										Минеральные вещества, мг				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe							
<b>ЗАВТРАК</b>																					
520	каша молочная рисовая с маслом	215	3,95	12,27	37,06	272,00	0,08	0,00	20,00	0,82	8,10	67,30	23,70	0,49							
943	чай	200/15	0,20	0,05	15,01	61,30	0,03	0,00	0,03	0,00	9,67	3,29	0,04	0,04							
	Итого за завтрак		4,15	12,32	52,07	333,30	0,11	0,00	20,03	0,82	17,77	70,59	23,74	0,53							
<b>ОБЕД</b>																					
138	суп крестьянский с крупой пш	250	10,00	8,63	7,90	167,30	0,09	9,67	0,00	0,13	64,30	75,60	19,20	2,37							
260	гуляш	100	13,90	10,99	4,00	182,25	0,07	1,54	1,49	2,25	30,52	31,29	24,03	2,80							
203	макаронные изделия отварные	150	5,60	3,70	35,90	199,70	0,10	0,00	0,00	1,20	9,40	41,70	7,60	1,00							
943	чай	200/15	0,200	0,050	15,010	61,300	0,030	0,000	0,030	0,000	9,670	3,290	0,040	0,040							
	хлеб ржаной	40	2,80	0,50	14,60	71,00	0,00	0,06	0,00	0,01	14,70	13,30	60,90	1,40							
	Итого за обед		32,50	23,87	77,41	681,55	0,29	11,27	1,52	3,59	128,59	165,18	111,77	7,61							
<b>ПОЛДНИК</b>																					
943	чай с сахаром	200/15	0,20	0,05	15,01	61,30	0,03	0,00	0,03	0,00	9,67	3,29	0,04	0,04							
	Пирник	50,000	4,200	3,800	50,600	236,000	0,160	11,400	0,130	2,200	41,200	121,080	28,380	1,940							
	Итого за полдник		4,40	3,85	65,61	297,30	0,19	11,40	0,16	2,20	50,87	124,37	28,42	1,98							
	Итого за день		41,05	40,04	195,09	1312,15	0,59	22,67	21,71	6,61	197,23	360,14	163,93	10,12							

Зав. столовой



Разбегаева Л.Ф.