

**УТВЕРЖДАЮ**

**Директор МБОУ Ухоловской средней  
школы Рязанской области**

**Н.И. Шмаева**

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ  
ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ  
С 12 ДО 18 ЛЕТ В МБОУ УХОЛОВСКОЙ СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ  
НА 2022-2023 УЧЕБНЫЙ**

## Неделя первая : Понедельник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые в-ва (г)			Энергетическая ценность ккал	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
<i>Завтрак</i>	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	250/8	8.6	6.09	38.64	243.75	302
	Сосиска отварная	70	5.55	12.7	0.7	141	243
	Кофейный напиток на молоке	200	4.08	3.54	17.58	118.6	382
	Хлеб пшеничный	30	3.16	0.4	19.32	93.52	ПР
	Хлеб ржаной	25	2,24	0,52	23,7	80	ПР
<i>Итого</i>		-	<b>23,63</b>	<b>23,25</b>	<b>99,94</b>	<b>676.87</b>	

## Неделя первая : Вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые в-ва (г)			Энергетическая ценность ккал	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Икра кабачковая	30	1.2	5.4	4.68	72	ПР
	Плов с мясом птицы	250/60	14.83	9.16	31.27	267.17	ТК
	Кисель –концентрат	200	0.07	0.02	15	60	ТК
	Хлеб ржаной	25	2.24	0.52	23.7	80	ПР
	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	93,52	ПР
<b>Итого</b>		<b>-</b>	<b>21.5</b>	<b>15.5</b>	<b>93.97</b>	<b>572.69</b>	

*Неделя первая: Среда*

<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Вес блюда (г)</i>	<i>Пищевые в-ва (г)</i>			<i>Энергетическая ценность ккал</i>	Номер рецептуры
			<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>		
<i>Завтрак</i>	Каша пшенная молочная	250	7.51	11.72	37.05	285	182
	Масло сливочное	5	0.04	3,62	0.065	33	14
	Сыр твердый (порционно)	25	3,48	4,425	-	54	15
	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.58	118.6	382
	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	93,52	ПР
	Хлеб пшеничный	30	3.16	0.4	19.32	93.52	ПР
<b>Итого</b>			<b>21.43</b>	<b>24.105</b>	<b>93.335</b>	<b>677.64</b>	

## Неделя первая: Четверг

<i>Прием пищи</i>	<i>Наименование блюда</i>	<i>Вес блюда (г)</i>	<i>Пищевые в-ва (г)</i>			<i>Энергетическая ценность ккал</i>	Номер рецептуры
			<i>Белки</i>	<i>Жиры</i>	<i>Углеводы</i>		
<i>Завтрак</i>	Огурцы свежие натуральные	30	0,66		2,28	13,2	71
	Омлет натуральный	180	15,14	16,89	2,7	223,58	210
	Сосиска отварная	65	5.55	12.7	0.7	141	243
	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	376
	Хлеб ржаной	25	2.24	0.52	23.7	80	ПР
	Хлеб пшеничный	30	3.16	0.4	19.32	93.52	ПР
<b>Итого</b>		<b>-</b>	<b>26.82</b>	<b>30.53</b>	<b>63.7</b>	<b>611.3</b>	

## Неделя первая: Пятница

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые в-ва (г)			Энергетическая ценность ккал	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Салат из квашенной капусты с луком и маслом растительным	40/3	1	5	6,7	76	10
	Картофельное пюре с маслом сливочным	230/10	3,07	4,8	20,44	137,25	312
	Биточек куриный	60	13,89	9,71	12,93	228,8	294
	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,13	0,002	15,2	62	377
	Хлеб ржаной	25	2.24	0.52	23.7	80	ПР
	Хлеб пшеничный	30	3.16	0.4	19.32	93.52	ПР
<b>Итого</b>			<b>23,49</b>	<b>20,45</b>	<b>98,29</b>	<b>677,57</b>	

**Неделя вторая: Понедельник**

<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда (г)</b>	<b>Пищевые в-ва (г)</b>			<b>Энергетическая ценность ккал</b>	<b>Номер рецептуры</b>
			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>		
<b>Завтрак</b>	Рис отварной с маслом сливочным	250/5	3.65	5.37	36.68	209.7	304
	Мясо птицы тушеное с овощами	80	24.7	19.1	11.5	319	ТК
	Кисель- концентрат	200	0.07	0.02	15	60	ТК
	Хлеб ржаной	25	2.24	0.52	23.7	80	ПР
	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	93,52	ПР
<b>Итого</b>		<b>-</b>	<b>33.82</b>	<b>25.41</b>	<b>106.2</b>	<b>762.22</b>	

## Неделя вторая: Вторник

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда (г)	Пищевые в-ва (г)			Энергетическая ценность ккал	Номер рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Завтрак	Каша гречневая рассыпчатая с маслом сливочным	250/5	8,6	6,09	38,64	243,75	302
	Котлета домашняя	60	10,8	8.75	87	157.5	ТК
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	376
	Хлеб ржаной	25	2,24	0,52	23,7	80	ПР
	Хлеб пшеничный	30	3.16	0.4	19.32	93.52	ПР
<b>Итого</b>		-	<b>24.87</b>	<b>15.78</b>	<b>183.66</b>	<b>634.77</b>	

**Неделя вторая: Среда**

<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда (г)</b>	<b>Пищевые в-ва (г)</b>			<b>Энергетическая ценность ккал</b>	<b>Номер рецептуры</b>
			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>		
<b>Завтрак</b>	Картофельное пюре с маслом сливочным	230/5	4.7	8.1	29.9	219	ТК
	Сосиска отварная	70	5,55	12,7	0,7	141	243
	Компот из сухофруктов	200	1	0.05	17.9	110	349
	Хлеб ржаной	25	2,24	0,52	23,7	80	ПР
	Хлеб пшеничный	30	3.16	0.4	19.32	93.52	ПР
<b>Итого</b>		<b>-</b>	<b>16.65</b>	<b>21.77</b>	<b>91.52</b>	<b>643.52</b>	

**Неделя вторая : Четверг**

<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда (г)</b>	<b>Пищевые в-ва (г)</b>			<b>Энергетическая ценность ккал</b>	<b>Номер рецептуры</b>
			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>		
<b>Завтрак</b>	Каша рисовая молочная	250	9,7	12,5	54,4	370	173
	Масло сливочное	7	0,04	3,62	0,065	33	14
	Колбаса вареная (порционно)	40	5.55	12.7	0.7	234	243
	Лимонный напиток	200/10	0,1	0,01	18,9	73	280
	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	93,52	ПР
	Хлеб пшеничный	30	3.16	0.4	19.32	93.52	ПР
<b>Итого</b>		<b>-</b>	<b>21.71</b>	<b>29,63</b>	<b>112,705</b>	<b>897.04</b>	

**Неделя вторая : Пятница**

<b>Прием пищи</b>	<b>Наименование блюда</b>	<b>Вес блюда (г)</b>	<b>Пищевые в-ва (г)</b>			<b>Энергетическая ценность ккал</b>	<b>Номер рецептуры</b>
			<b>Белки</b>	<b>Жиры</b>	<b>Углеводы</b>		
<b>Завтрак</b>	Рожки запечённые с яйцами	250/10	9.08	16.195	26.57	288.45	ПР
	Колбаса вареная (порционно)	40	5.55	12.7	0.7	234	243
	Компот из сухофруктов	200	1	0.05	17.9	110	349
	Хлеб ржаной	25	2.24	0.52	23.7	80	ПР
	Хлеб пшеничный	30	3.16	0.4	19.32	93.52	ПР
<b>Итого</b>			<b>21.03</b>	<b>29.865</b>	<b>88.19</b>	<b>805.97</b>	
<b>Среднее по значению за период:</b>			<b>23.5</b>	<b>23.6</b>	<b>103.2</b>	<b>696.96</b>	