

УТВЕРЖДАЮ

**Директор МБОУ Ухоловской средней
школы Рязанской области**

Н.И. Шмаева

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 01CF34CE002BAC79804746CAA627C0D2CC
Владелец: Шмаева Надежда Ивановна
Действителен: с 03.09.2020 до 03.12.2021

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧИХ ЗАВТРАКОВ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ
С 12 ДО 18 ЛЕТ В МБОУ УХОЛОВСКОЙ СРЕДНЕЙ ШКОЛЫ
НА 2021-2022 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Сезон: осенне-зимний

Неделя первая: 1-й день Понедельник

Завтрак

№ рецепта по сборке	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва (г)			Энергетическая ценность к/ка	Витамины (г)				Минеральные в-ва (г)			
			Белки	Жиры	Угле воды		В ₁	С	А	Р	Са	Р	Мg	Fe
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	8.6	6.09	38.64	243.75	0.21	-	-	0.61	14.82	203.93	135.8	4.56
243	Сосиска отварная	60	5.55	12.7	0.7	141		-	-	-	14	-	8	0.9
382	Кофейный напиток на молоке	200	4.08	3.54	17.58	118.6	0.056	1.59	0.024	-	152.22	124.56	21.34	0,48
ПР	Хлеб пшеничный	30	3.16	0.4	19.32	93.52	0,04	-	-	0.52	9.2	34.8	13.2	0,44
	Итого	-	21.39	22.73	76.24	596.87	0,306	1.59	0,024	1.13	190.24	363.29	178.34	6.38

Сезон: осенне-зимний

Неделя: первая 2-й день Вторник

Завтрак

№ рецепта по сборке	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва (г)			Энерге тическ ая цен ность к/ка	Витамины (г)				Минеральные в-ва (г)			
			Белки	Жиры	Угле воды		В ₁	С	А	Р	Са	Р	Мg	Fe
10	Салат из квашенной капусты с луком, морковью	60	1	5	6,7	76	0,01	17,84	-	-	32,08	-	9,64	0,40
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	200/5	3,07	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	-	0,18	36,98	-	27,75	1,01
294	Биточек куриный	60	13,89	9,71	12,93	228,8	0,16	0,72	0,083	54,83	50,22	67	17,76	2,92
377	Чай с сахаром и лимоном	200/5	0,13	0,02	15,2	62	-	2,83	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Итого	-	21,25	19,93	74,59	597,57	0,35	39,55	0,083	55,54	142,68	106,2	70,75	5,13

Сезон: осенне-зимний

Неделя: первая 3-й день Среда

Завтрак

№ рецепта по сборке	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва (г)			Энергетическая ценность к/ка	Витамины (г)				Минеральные в-ва (г)			
			Белки	Жиры	Угле воды		В ₁	С	А	Р	Са	Р	Мg	Fe
182	Каша пшеничная молочная	200	7,51	11,72	37,05	285	-	1,17	-	-	138,1	-	47,6	1,23
14	Масло сливочное	10	0,04	3,62	0,065	33	-	-	0,02	0,05	1,2	1,5	-	0,01
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,6	0,056	1,59	0,024	-	152,22	124,56	21,34	0,48
15	Сыр твердый (порциями)	20	3,48	4,425	-	54	0,00075	0,105	0,039	0,075	132	75	5,25	0,15
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Итого	-	18,27	23,705	74,015	584,12	0,0967	2,865	0,083	0,645	432,72	235,86	87,39	2,31

Сезон: осенне-зимний

Неделя: первая 4-й день Четверг

Завтрак

№ рецепта по сборке	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва (г)			Энерге тическ ая цен ность к/ка	Витамины (г)				Минеральные в-ва (г)			
			Белки	Жиры	Угле воды		В ₁	С	А	Р	Са	Р	Мg	Fe
71	Огурцы свежие натуральные	40	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5	-	0,42	8,4	15,6	12	0,54
210	Омлет натуральный	180	15,14	16,89	2,7	223,58	0,1	0,26	0,32	0,75	103	225,77	16,13	2,63
ТК	Кисель-концентрата	200	0,1	-	29,2	110,4	0,004	1,4	0,004	-	9,8	8,6	1,6	0,2
ПР	Хлеб пшеничный	30	3.16	0.4	19.32	93.52	0,04	-	-	0,52	9.2	34.8	13.2	0,44
	Итого	-	19.06	17.41	53.5	440.7	0.18	12.16	0.324	1.69	130.4	284.77	42.93	3.81

Сезон: осенне-зимний

Неделя: первая 5-й день Пятница

Завтрак

№ рецепта по сборке	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва (г)			Энерге- тическ ая цен- ность к/ка	Витамины (г)				Минеральные в-ва (г)			
			Белки	Жиры	Угле- воды		В ₁	С	А	Р	Са	Р	Мg	Fe
ПР	Икра кабачковая	30	1,2	5,4	4,68	72	0,01	4,2	0,01	-	30	22,2	9	0,42
ТК	Плов с мясом птицы	180/60	14,83	9,16	31,27	267,17	0,09	5,27	0,017	0,43	40,55	153,4	47,18	1,73
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Итого	-	19,26	14,98	70,27	492,69	0,14	9,5	0,027	0,95	90,85	213,2	70,78	2,87

Сезон: осенне-зимний

Неделя: вторая 6-й день Понедельник

Завтрак

№ рецепта по сборке	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва (г)			Энерге тическ ая цен ность к/ка	Витамины (г)				Минеральные в-ва (г)			
			Белки	Жиры	Угле воды		В ₁	С	А	Р	Са	Р	Мg	Fe
304	Рис отварной с маслом сливочным	200/7	3.65	5.37	36.68	209.7	0,08	-	-	0.39	1.37	63.95	16.34	0.53
ТК	Мясо птицы тушеное	70	24.7	19.1	11.5	319	0,07	-	0.04	-	10	210	25	1.
376	Чай с сахаром	200	0.07	0.02	15	60	-	0,03	-	-	11.1	2.8	1.4	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Итого	-	31.58	24.89	82.5	68.222	0,19	0.03	0,04	0.91	31.67	311.55	55.94	2.25

Сезон: осенне-зимний

Неделя: вторая 7-й день Вторник

Завтрак

№ рецепта по сборке	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва (г)			Энерге- тическ ая цен- ность к/ка	Витамины (г)				Минеральные в-ва (г)			
			Белки	Жиры	Угле- воды		В ₁	С	А	Р	Са	Р	Мg	Fe
302	Каша гречневая рассыпчатая	200	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	-	-	0,61	14,82	203,93	135,8 3	4,56
ТК	Котлета домашняя	60	10,83	9,76	8,09	199	0,14	0,2	-	2,25	13,44	104,3	16,04	1,7
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Хлеб ржаной	25	2,24	0,52	23,7	91,99	0,05	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого	-	21,74	16,39	85,43	594,74	0,4	0,23	-	3,22	48,56	353,43	163,27	7,78

Сезон: осенне-зимний

Неделя: вторая 8-й день Среда

Завтрак

№ рецепта по сборке	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва (г)			Энергетическая ценность к/ка	Витамины (г)				Минеральные в-ва (г)			
			Белки	Жиры	Угле воды		В ₁	С	А	Р	Са	Р	Мg	Fe
312	Картофельное пюре с маслом сливочным	200/5	3,07	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	-	0,18	36,98	-	27,75	1,01
243	Сосиска отварная	55	5,55	12,7	0,7	141	-	-	-	-	14	-	8	0,9
349	Компот из сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	-	0,51	32,48	23,44	17,46	0,7
ПР	Хлеб ржаной	25	2,24	0,52	23,7	91,99	0,05	-	-	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого	-	11.52	18.11	76.85	503.04	0,21	18.89	-	1.05	92.66	65.84	63.21	3.85

Сезон: осенне-зимний

Неделя: вторая 9-й день Четверг

Завтрак

№ рецепта по сборке	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва (г)			Энерге тическ ая цен ность к/ка	Витамины (г)				Минеральные в-ва (г)			
			Белки	Жиры	Угле воды		В ₁	С	А	Р	Са	Р	Мg	Fe
173	Каша рисовая молочная	200	9,7	12,5	54,4	370	0,11	1,07	-	-	243,96	-	53,64	0,77
14	Масло сливочное	5	0,04	3,62	0,065	33	-	-	0,02	0,05	1,2	1,5	-	0,01
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
280	Лимонный напиток	200/8	0,1	0,01	18,9	73	-	2,33	-	-	3,43	-	1,10	0,08
ПР	Хлеб пшеничный	30	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	-	-	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
243	Колбаса вареная	30	5,55	12,7	0,7	141	-	-	-	-	14	-	8	0,9
	Итого	-	21,71	29,63	112,705	804,04	0,19	3,4	0,02	1,09	280,99	71,1	89,14	2,64

Сезон: осенне-зимний

Неделя: вторая 10-й день Пятница

Завтрак

№ рецепта по сборке	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые в-ва (г)			Энерге тическ ая цен ность к/ка	Витамины (г)				Минеральные в-ва (г)			
			Белки	Жиры	Угле воды		В ₁	С	А	Р	Са	Р	Мg	Fe
ПР	Рожки запечённые с яйцами	200	9.08	16.195	26.57	288.45	0,06	0.105	0.039	1.045	6.18	112.17	26.37	1.125
349	Компот из сухофруктов	200	0.66	0.09	32.01	132.8	0.02	0.73	-	0.51	32.48	23.44	17.46	0.7
ПР	Хлеб пшеничный	30	3.16	0.4	19.32	93.52	0.04	-	-	0.52	9.2	34.8	13.2	0.44
243	Колбаса в/к (порциями)	45	10.1	21.3	0.86	234	237	20		215.0 2	-	-	-	-
	Итого	-	23	37.985	78.76	748.77	237.12	20.835	0,039	217.1 75	47.86	170.41	57.03	2.265