

Утверждаю:

Директор МБОУ «Побединская СОШ»
Скопинского муниципального района
Рязанской области

 Н.А. Баландина
Приказ от 15.08.2023 г. №81



Примерное
двухнедельное меню для организации питания обучающихся,
посещающих группу продленного дня
МБОУ «Побединская средняя общеобразовательная школа»
Скопинского муниципального района Рязанской области

Примерное меню составлено по сборнику рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах /Под общей редакцией В.Т.Лапшиной.- М.: «Хлебпродинформ», 2004 г.

1 день	2 день	3 день	4 день	5 день
Обед	Обед	Обед	Обед	Обед
1. Суп-лапша домашняя с цыпленком	1. Суп картофельный с рыбой	1. Борщ с капустой и картофелем с тушенкой (говядина)	1. Рассольник петербургский с тушенкой (говядина)	1. Суп картофельный с горохом с тушенкой (говядина)
2.Компот из сухофруктов	2.Чай с сахаром	2.Сок	2.Кисель	2.Чай с лимоном
3.Хлеб ржаной	3.Хлеб ржаной	3.Хлеб ржаной	3.Хлеб ржаной	3.Хлеб ржаной

6 день	7 день	8 день	9 день	10 день
Обед	Обед	Обед	Обед	Обед
1. Щи из свежей капусты с тушенкой (говядина)	1. Суп картофельный с рисом с мясом кур	1. Суп картофельный с горохом с тушенкой (говядина)	1. Рассольник петербургский с тушенкой (говядина)	1. Борщ с капустой и картофелем с тушенкой (говядина)
2.Компот из сухофруктов	2.Сок	2.Чай с лимоном	2.Кисель	2.Чай с сахаром
3. Хлеб ржаной	3.Хлеб ржаной	3.Хлеб ржаной	3.Хлеб ржаной	3.Хлеб ржаной

Наименование блюда	Масса порций (г)	Номер рецептуры	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины,мг			Минеральные вещества,мг	
			Б	Ж	У		B1	B2	C	Ca	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
День 1											
Обед											
Суп – лапша домашняя с цыпленком	250	148	8.3	8.9	14.04	350.4	0.23	0.08	-	24.0	2.1
Компот из сухофруктов	200	639	0.6	-	31.4	124.0	-	0.01	0.4	23.0	1.3
Хлеб ржаной	50		7.92	1.44	40.08	208.8	0.22	0.1	-	42	4.68
ИТОГО:			16.82	10.34	85.52	683.20	0.45	0.19	0.4	89	8.08
День 2											
Обед											
Суп картофельный с рыбой	250	181	3.44	3.36	5.73	100.5	0.12	0.09	13.8	49.0	1.1
Чай с сахаром	200	685	0.2	0	15.0	58.0				12.0	0.8
Хлеб ржаной	50		7.92	1.44	40.08	208.8	0.22	0.1	-	42	4.68
ИТОГО:			11.56	4.80	60.81	367.30	0.34	0.19	13.8	103	6.58

День 3											
Обед											
Борщ с капустой и картофелем с тушенкой (говядина)	250	110	15.93	14.37	13.1	243.4	0.04	0.05	45.1	52.0	0.7
Сок	200		1.0	-	20.0	92.0	-	-	4.0	14.0	2.8
Хлеб ржаной	50		7.92	1.44	40.08	208.8	0.22	0.1	-	42	4.68
ИТОГО:			24.85	15.81	73.18	544.20	0.26	0.15	49.1	106	8.18
День 4											
Обед											
Рассольник петербургский с тушенкой (говядина)	250	132	16.93	13.57	20.1	272.4	0.12	0.06	17.1	19.0	1.0
Кисель	200		0.1	-	8.0	110.4	0.004	-	1.4	9.8	8.6
Хлеб ржаной	50		7.92	1.44	40.08	208.8	0.22	0.1		40.08	4.68
ИТОГО:			24.95	15.01	68.18	591.60	0.34	0.16	18.5	68.88	14.28

День 5

Обед

Суп картофельный с горохом с тушенкой (говядина)	250	139	20.13	14.67	22.3	304.4	0.25	0.09	11.5	30.0	2.0
Чай с лимоном	200	685	0.2	-	15.0	58.0	-	-	-	12	0.8
Хлеб ржаной	50		7.92	1.44	40.08	208.8	0.22	0.1	-	42.0	4.68
ИТОГО:			28.25	16.11	77.38	571.20	0.47	0.19	11.5	84.0	7.48

День 6

Обед

Щи из свежей капусты с тушенкой (говядина)	250	124	15.93	13.37	10.0	225.4	0.07	0.05	30.0	33.0	0.8
Компот из сухофруктов	200	639	0.6	-	31.4	124.0	-	0.01	0.4	23.0	1.3
Хлеб пшеничный	50		11.4	1.2	73.8	352.5	0.16	0.05	-	30.0	1.65
ИТОГО:			27.93	14.57	115.2	674.90	0.23	0.11	30.4	86.0	3.75

День 7

Обед

Суп картофельный с рисом с мясом кур	250	27	10.50	7.25	29.25	220.5	12.0		-	21.78	0.92
Сок	200		1.0	-	20.0	92.0	-	-	4.0	14.0	2.8
Хлеб ржаной	50		7.92	1.44	40.08	208.8	0.22	0.1	-	40.08	4.68
ИТОГО:			19.42	8.69	89.33	521.30	12.22	0.1	4.0	75.86	8.4

День 8

Обед

Суп картофельный с горохом с тушенкой (говядина)	250	139	20.13	14.67	22.3	304.4	0.25	0.09	11.5	30.0	2.0
Чай с лимоном	200	685	0.2	-	15.0	58.0	-	-	-	12.0	0.8
Хлеб ржаной	50		7.92	1.44	40.08	208.8	0.22	0.1	-	42.0	4.68
ИТОГО:			28.25	16.11	77.38	571.20	0.47	0.19	11.5	84.0	7.48

День 9

Обед

Рассольник петербургский с тушенкой (говядина)	250	132	16.93	13.57	20.1	272.4	0.12	0.06	17.1	19.0	1.0
Кисель	200		0.1	-	8.0	110.4	0.004	-	1.4	9.8	8.6
Хлеб ржаной	50		7.92	1.44	40.08	208.8	0.22	0.1	-	42.0	4.68
ИТОГО:			24.95	15.01	68.18	591.60	0.34	0.16	18.5	70.80	14.28

День 10

Обед

Борщ с капустой и картофелем с тушенкой (говядина)	250	110	15.93	14.37	13.1	243.4	0.04	0.05	45.1	52.0	0.7
Чай с сахаром	200	685	0.2	0	15.0	58.0				12.0	0.8
Хлеб ржаной	50		7.92	1.44	40.08	208.8	0.22	0.1	-	40.08	4.68
ИТОГО:			24.05	15.81	68.18	510.20	0.26	0.15	45.1	104.08	6.18

Дни	Основные пищевые ингредиенты				Витамины			Минералы	
	Белки	Жиры	Углеводы	Калории	B1	B2	C	Ca	Fe
1	16.82	10.34	85.52	683.20	0.45	0.19	0.4	89.0	8.08
2	11.56	4.80	60.81	367.30	0.34	0.19	13.8	103.0	6.58
3	24.85	15.81	73.18	544.20	0.26	0.15	49.1	106.0	8.18
4	24.95	15.01	68.18	591.60	0.34	0.16	18.5	68.88	14.28
5	28.25	16.11	77.38	571.20	0.47	0.19	11.5	84.0	7.48
6	27.93	14.57	115.2	674.90	0.23	0.11	30.4	86.0	3.75
7	19.42	8.69	89.33	521.30	12.22	0.1	4.0	75.86	8.4
8	28.25	16.11	77.38	571.20	0.47	0.19	11.5	84.0	7.48
9	24.95	15.01	68.18	591.60	0.34	0.16	18.5	70.80	14.28
10	24.05	15.81	68.18	510.20	0.26	0.15	45.1	104.08	6.18
Всего за 10 дней	231.03	132.26	783.34	5656.70	15.38	1.59	202.80	871.62	84.69
Среднее за 1 день	23.103	13.226	78.334	565.670	1.538	0.159	20.280	87.162	8.469