УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Окская СШ»

_____ В.В. Образцов

Примерное 10-дневное меню одноразового питания (обеда) учащихся 5-11 классов в МБОУ «Окская средняя школа» муниципального образования – Рязанский муниципальный район Рязанской области и филиалах «Вышетравинская ОШ», «Дашковская ОШ», «Ровновская ОШ»

на 2022-2023 учебный год

№ рец.	Наименование блюд	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг.цен. (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
							B1	A	C	E	Ca	Mg	P	Fe
	день	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
	1 ДЕНЬ													
96	**Суп рассольник со сметаной:**	250												
	картофель	75												
	крупа перловая	5												
	морковь	10												
	лук репчатый	5												
	огурцы соленые	15												
	масло растительное	5												
	сметана	5												
	вода	200	2,4	6,1	14,4	128,7	0,1		10,1	2,82	34,98	29	68,1	1,11
	Помидор квашеный	60	0,66	0,06	0,96	9,6	0,024				6	15,6	0,54	0,18
288	**Птица отварная**	80												
	курица	93												
	масло сливочное	13	25,5	28	0,48	356,7	0,05	106,9	2,5	1,08	61,05	22,08	182	2,03
202	**Макароны отварные:**	150												
	макароны	60												
	масло сливочное	7	12,69	14,92	31,97	313,5	0,075	108	0,21	73,5	276,75	19,05	189,45	1,16
	Чай с лимоном:	200												
	чай-заварка	3												
	сахар	15												
	вода	200												
	лимон свежий	2	0,13	0,02	15,2	62			2,83		14,2	2,4	4,4	0,36
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	0,05			0,45	11,5	53,2	12,5	1,55
	ИТОГО:		44,18	49,65	87,71	985,45	0,299	214,9	15,74	77,85	404,48	141,33	456,99	6,39
	2 ДЕНЬ													
112	**Суп с макаронными изделиями**													
	и картофелем:	250												
	вермишель	20												
	картофель	20												
	морковь	12												
	лук репчатый	3												
	масло растительное	3												
	томатное пюре	9												

	вода	255	3,1	3,3	18,8	130,8	0,1		7,3	1,74	35,4	28,6	69,3	1,2
76	**Сельдь порционно:**	50												
	сельдь с/с	50	5,06	6,69	1,64	87	0,03		70	2,44	21,2	10,3	81,7	0,41
46	**Салат из квашеной капусты:**	60												
	капуста квашеная	55												
	масло растительное	5	0,073	3,07	6,74	54,2	0,033		16,9	15,4	33,5	16	29,35	0,98
312	**Пюре картофельное:**	200												
	картофель	150												
	молоко	10												
	масло сливочное	10	4	6,4	27,3	183	0,19		24,2	0,2	49,3	37	115,5	1,3
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	0,05			0,45	11,5	53,2	12,5	1,55
	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04		10	0,4	8	42	28	0,6
382	**Чай с сахаром:**	200												
	чай-заварка	3												
	сахар	15												
	вода	200	0,07	0,2	15	60			0,03		11,1	1,4	2,8	0,28
	Печенье Юбилейное	30	2,34	6,36	22	148,6	0,04				5,2	3,6		5,2
	ИТОГО:		18,9	27,07	137,18	874,55	0,483		128,43	20,63	175,2	192,1	339,15	11,52
						3 ДЕНЬ								
	Суп картофельный с горохом:	250												
	картофель	100												
	горох	20												
	лук репчатый	12												
	морковь	12												
	петрушка	3												
	масло растительное	6												
	бульон костный	200	6,6	6,3	19,8	177,9	0,3		7	2,9	51,2	42,7	105,7	2,5
71	**Огурец свежий**	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,048		5,88	0,12	20,14	16,8	36	0,6
302	**Каша рассыпчатая гречневая:**	150												
	крупа гречневая	40												
	масло сливочное	10	8,6	6,1	38,7	243,8	0,25			0,6	14,8	135,8	204,2	4,6
125	**Котлета говяжья:**	80												
	говядина 1 категория	57												
	сухари	11												
	соль	1												
	вода	30												
	Хлеб пшеничный	23												

	масло сливочное	6	14,25	20,18	14,48	299	0,08		0,034		20,78			1,7
376	**Чай с сахаром:**	200												
	чай-заварка	3												
	сахар	15												
	вода	200	0,07	0,02	15	60			0,03		11,1	1,4	2,8	0,28
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	0,05			0,45	11,5	53,2	12,5	1,55
	ИТОГО:		32,74	33,21	113,82	902,85	0,728		12,94	4,07	129,52	249,9	361,2	11,23
						4 ДЕНЬ								
104	**Суп картофельный с мясными**	250												
	фрикадельками:													
	картофель	120												
	морковь	12												
	лук репчатый	12												
	томатное пюре	3												
	масло растительное	3												
	бульон костный	150												
	фрикадельки из говядины:	35	2,6	3,34	18,5	127,2	0,144		13,29	1,53	35,6	35,6	86,7	1,38
	говядина 1 категория	40												
	лук репчатый	10												
	вода	3												
	яйцо	2												
226	**Рыба тушеная:**	100												
	лимонелла	70												
	морковь	4												
	лук репчатый	4												
	петрушка	2												
	масло сливочное	5	18,7	7,8	0,9	148	0,06	47,8	0,68	1,22	55,7	25,6	118,6	0,64
304	**Рис отварной:**	180												
	крупа рис	40												
	масло сливочное	10	4,41	6,5	44,01	251,64	0,03			0,36	1,6	19,6	82,1	0,6
	Огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,048		5,88	0,12	20,14	16,8	36	0,6
349	**Компот из сухофруктов:**	200												
	сухофрукты	20												
	сахар	10												
	кислота лимонная	0,2												
	вода	150	0,7	0,09	32	132,8	0,016		0,7	0,5	32,5	17,5	23,4	0,7
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	0,05			0,45	11,5	53,2	12,5	1,55

	ИТОГО:		29,63	18,24	121,25	781,79	0,348	47,8	20,55	4,18	157,04	168,3	369,3	5,47
	5 ДЕНЬ													
46	**Салат из квашеной капусты:**	60												
	капуста квашеная	55												
	масло растительное	5	0,073	3,07	6,74	54,2	0,033		16,9	15,4	33,5	16	29,35	0,98
96	**Суп рассольник со сметаной:**	250												
	сметана	5												
	картофель	75												
	крупа перловая	5												
	морковь	10												
	лук репчатый	5												
	огурцы соленые	15												
	масло растительное	5												
	вода	200	2,4	6,1	14,4	128,7	0,1		10,1	2,82	34,98	29	68,1	1,11
302	**Каша рассыпчатая гречневая:**	150												
	крупа гречневая	40												
	сахар	5												
	масло сливочное	10												
	вода	120	8,6	6,1	38,7	243,8	0,25			0,6	14,8	135,8	204,2	4,6
633	**Печень тушеная:**	80												
	печень говяжья	50												
	лук репчатый	10												
	морковь	10												
	масло растительное	5	17,11	12,94	4,48	194,63	0,171		8,46		15,66			6,85
	Яблоко	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03		10	0,2	16	9	11	2,2
360	**Кисель из повидла:**	200												
	повидло	10												
	сахар	10												
	крахмал картофельный	5												
	кислота лимонная	0,2												
	вода	150	0,1		29	113,8	0,002		0,12		14	3,4	7,6	0,32
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	0,05			0,45	11,5	53,2	12,5	1,55
	ИТОГО:		31,48	29,16	127,82	897,08	0,636		45,58	19,47	140,44	246,4	332,75	17,61
	6 ДЕНЬ													
103	**Суп с макаронными изделиями**													
	и картофелем:	250												
	вермишель	20												

	картофель	20												
	морковь	12												
	лук репчатый	3												
	масло растительное	3												
	томатное пюре	9												
	вода	255	3,1	3,3	18,8	130,8	0,1		7,3	1,74	35,4	28,6	69,3	1,2
	Огурец соленый	60	0,48	0,06	1,02	6,6	0,012	3	3	0,06	13,8	8,4	14,4	0,36
291	**Плов из курицы:**	230												
	курица	57												
	масло растительное	9												
	лук репчатый	16												
	морковь	16												
	томатное пюре	5,7												
	крупа рис	57	22,19	10,24	33,35	322								
350	**Кисель из черной смородины:**	200												
	черная смородина замороженая	20												
	вода	150												
	сахар	15												
	крахмал картофельный	5	0,96	0,19	23,19	102,42	0,01		24	0,2	8,2	4,4	9	0,14
	Банан	100	1,5	0,5	21	96	0,04		10	0,4	8	42	28	0,6
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04		4,9	0,1	17	14	30	0,5
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	0,05			0,45	11,5	53,2	12,5	1,55
	ИТОГО:		34,19	15,24	141,38	866,29	0,252	3	49,2	2,95	93,9	150,6	163,2	4,35
						7 ДЕНЬ								
81	**Борщ со сметаной:**	250												
	свекла	20												
	капуста	50												
	морковь	12												
	лук репчатый	12												
	петрушка	3												
	томатное пюре	9												
	масло растительное	6												
	сметана	5												
	вода	240	1,9	5,8	10,3	109,5	0,04		13,1	2,9	63,03	27,8	55,3	1,3
	Капуста квашеная:	60												
	капуста квашеная	55												
	масло растительное	5	0,073	3,07	6,74	54,2	0,033		16,9	15,4	33,5	16	29,35	0,98

278	**Тефтели 1-ый вариант:**	70												
	фарш говяжий	50												
	Хлеб пшеничный:	12												
	лук репчатый	12												
	масло растительное	3												
	мука	4												
	масло растительное	3												
	Соус сметанный:	30												
	сметана	10												
	мука	4												
	вода	20												
	томатное пюре	3	12,83	14,8	10,25	237	0,85	16,99	1,43	0,85	30,55	17,47	83,42	5,1
312	**Пюре картофельное:**	200												
	картофель	150												
	молоко	10												
	масло сливочное	10	4	6,4	27,3	183	0,19		24,2	0,2	49,3	37	115,5	1,3
382	**Чай с сахаром:**	200												
	чай-заварка	3												
	сахар	15												
	вода	200	0,07	0,02	15	60			0,03		11,1	1,4	2,8	0,28
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	0,05			0,45	11,5	53,2	12,5	1,55
	ИТОГО:		21,67	30,64	94,29	758,65	1,163	16,99	55,66	19,8	198,98	152,87	298,87	10,51
					8 ДЕНЬ									
	Суп картофельный с горохом:	250												
	картофель	100												
	горох	20												
	лук репчатый	12												
	морковь	12												
	петрушка	3												
	масло растительное	6												
	бульон костный	150	6,6	6,3	19,8	177,9	0,3		7	2,9	51,2	42,7	105,7	2,5
	Огурец свежий	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,048		5,88	0,12	20,14	16,8	36	0,6
304	**Рис отварной:**	150												
	крупа рис	40												
	масло сливочное	10												
	вода	80	4,9	7,2	48,9	279,6	0,034			0,4	1,82	21,78	91,26	0,7
260	**Гуляш:**	100												

	говядина 1 категория	50												
	масло растительное	5												
	лук репчатый	10												
	томатное пюре	5												
	мука	2	14,55	16,79	2,89	221	0,03		0,92	2,61	21,81	22,03	154,15	3,06
	Апельсин	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	8	60	0,2	34	13	23	0,3
382	**Чай с сахаром:**	200												
	чай-заварка	3												
	сахар	15												
	вода	200	0,07	0,02	15	60			0,03		11,1	1,4	2,8	0,28
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	0,05			0,45	11,5	53,2	12,5	1,55
	ИТОГО:		30,24	31,12	120,53	903,5	0,502	8	73,83	6,68	141,57	170,92	425,41	8,99
	9 ДЕНЬ													
71	**Огурец свежий**	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,048		5,88	0,12	20,14	16,8	36	0,6
88	**Щи из свежей капусты со сметан:**	250												
	сметана	5												
	капуста б/к	60												
	картофель	50												
	морковь	12												
	петрушка	3												
	лук репчатый	12												
	томатное пюре	3												
	масло растительное	6												
	бульон костный	150	2,1	5,9	9,5	107,7	0,07		18,9	2,8	59,1	26,6	58,8	1
259	**Жаркое по-домашнему:**	230												
	говядина 1 категория	57												
	картофель	115												
	лук репчатый	11												
	томатное пюре	7												
	масло растительное	7	18,63	20,8	19,07	339	0,138		7,77		35,08	48,85	236,6	4,44
350	**Кисель из черной смородины:**	200												
	черная смородина замороженая	20												
	вода	150												
	сахар	15												
	крахмал картофельный	5	0,96	0,19	23,19	102,42	0,01		24	0,2	8,2	4,4	9	0,14
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	0,05			0,45	11,5	53,2	12,5	1,55
	ИТОГО:		24,91	27,5	77,6	671,27	0,316		56,55	3,56	134,02	149,85	352,9	11,6

	10 ДЕНЬ													
104	**Суп картофельный с мясными**													
	фрикадельками:	250												
	картофель	120												
	морковь	12												
	лук репчатый	12												
	томатное пюре	3												
	масло растительное	3												
	бульон костный	150												
	фрикадельки из говядины:	35	2,6	3,34	18,5	127,2	0,144		13,29	1,53	35,6	35,6	86,7	1,38
	говядина 1 категория	40												
	лук репчатый	10												
	вода	3												
	яйцо	2												
321	**Капуста тушеная:**	150												
	капуста б/к	200												
	масло сливочное	5												
	морковь	10												
	лук репчатый	10												
	томатное пюре	5												
	мука	2,4												
	сахар	6												
	перец черный горошек	0,04												
	лавровый лист	0,02	4,14	6,4	14,4	130,4	3,4		20,6	3,4	97,6	37,2	72,2	1,4
241	**Мясо отварное**	80	18	15,6	0,27	213,47	0,04	0	0	0,4	11,07	20,93	82,8	2,8
	Горошек зеленый консерв.	60	13,8	0,72	31,98	181	0,48			5,46	69	64,2	197,4	5,64
226	**Компот из сухофруктов:**	200												
	сухофрукты	20												
	сахар	10												
	лимонная кислота	0,2												
	вода	150	0,7	0,09	32	132,8	0,016		0,7	0,5	32,5	17,5	23,4	0,7
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	0,05			0,45	11,5	53,2	12,5	1,55
	ИТОГО:		42,04	26,7	121,85	899,82	4,13	36,4	34,59	11,74	257,27	228,63	475	13,47