

ФИЛИАЛ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ «ТУМСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 3»
«СПИРИНСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

УТВЕРЖДАЮ

Директор Муниципального общеобразовательного учреждения «Тумская средняя общеобразовательная школа №3»

« ____ » _____ О.И. Кузовова
2021 г.

СОГЛАСОВАНО

Начальник территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Рязанской области в Касимовском районе

Т.Ф. Щербаненко

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ
УЧАЩИХСЯ ЛЬГОТНОЙ КАТЕГОРИИ НА 2021-2022 УЧЕБНЫЙ ГОД**

1-й день (понедельник)

№ рецепта по сборнику 2015 г.	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			б	ж	у		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
45	Овощное рагу с мясом кур	150/50	2,5	11,70	12,63	202,86	0,09	17,87	0,07	2,87	53,09	64,29	20	1,33
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
ПР	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143	-	-	-	-	-	-	-	-
349	Компот из с/ф (свежих ягод)	200	0,54	-	27,85	111,2	0,003	0,2	0,1	-	12,6	19,8	9,7	0,3
ТК	Печенье/пряники/вафли	60	7,5	11,8	74,9	250,2	0,08	-	-	-	20	69	13	1
	Обед													
ТК	Суп крестьянский с курицей	200/50	4,1	1,8	7,8	160	0,02	2,8	0,2	0,2	11,6	46,2	8,1	0,7
175	Каша овсяная на молоке со сливочным маслом	200/5	7,7	7,7	70,3	202	0,05	0,45	-	-	95,4	-	-	0,45
ТК	Чай	200	0,1	-	7	28	-	-	-	-	6	4	3	0,4
452/453	Бутерброд с сыром/сливочным маслом	80/20	2,7	3,6	17,0	201,6	0,14	0,7	0,21	2,1	1019	665	68	1,9
ПР	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143	-	-	-	-	-	-	-	-
	Полдник(социальная группа)													
ПР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2

2-й день (вторник)

№ рецепта по сборнику 2015 г.	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			б	ж	у		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Завтрак													
ТК	Гуляш из мяса кур	80/30	11,0	23,9	0,4	208,80	0,308	1,012	-	2,86	22	141,5	24,6	2,43
ТК	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	150/10	5,6	11,77	26,57	234,45	0,06	-	-	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11
ТК	Чай	200	0,1	-	7	28	-	-	-	-	6	4	3	0,4
ПР	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143	-	-	-	-	-	-	-	-
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
ТК	Печенье/пряники/вафли	60	7,5	11,8	74,9	250,2	0,08	-	-	-	20	69	13	1
	Обед													
	Суп рыбный с вермишелью	200/40	10,09	2,48	18	147,2	0,01	2,8	0,2	0,1	8,4	12,6	4,7	0,2
175	Каша пшенная на молоке со сливочным маслом	200/5	6,8	8,7	21,2	136,3	0,2	-	0,01	6	250	250	50	2
349	Компот из с/ф (свежих ягод)	200	0,54	-	27,85	111,2	0,003	0,2	0,1	-	12,6	19,8	9,7	0,3
ТК	Яйцо отварное	40	5,32	4,66	0,3	62,8	0,071	-	0,253	2	55,56	193,9	12,12	2,525
452/453	Бутерброд с сыром/сливочным маслом	80/20	2,7	3,6	17,0	201,6	0,14	0,7	0,21	2,1	1019	665	68	1,9
	Полдник(социальная группа)													
ПР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2

3-й день (среда)

№ рецепта по сборнику 2015 г.	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			б	ж	у		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
ТК	Плов из курицы	50/125	14,83	9,16	31,27	167,17	0,09	5,27	0,017	0,43	40,55	153,4	47,18	1,73
349	Компот из с/ф (свежих ягод)	200	0,54	-	27,85	111,2	0,003	0,2	0,1	-	12,6	19,8	9,7	0,3
ПР	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143	-	-	-	-	-	-	-	-
452/453	Бутерброд с сыром/сливочным маслом	80/20	2,7	3,6	17,0	201,6	0,14	0,7	0,21	2,1	1019	665	68	1,9
	Обед													
48	Борщ с курицей	200/50/10	1,78	5,2	13,6	115,4	0,03	4,8	0,4	0,1	17,1	54,5	14	1
175	Каша манная на молоке со сливочным маслом	200/5	5,9	7,7	30,3	196	0,06	1	-	-	106	-	-	1
ТК	Чай	200	0,1	-	7	28	-	-	-	-	6	4	3	0,4
ПР	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143	-	-	-	-	-	-	-	-
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	Полдник (социальная группа)													
ТК	Печенье/пряники/вафли	60	7,5	11,8	74,9	250,2	0,08	-	-	-	20	69	13	1
ПР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2

4-й день (четверг)

№ рецепта по сборнику 2015 г.	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			б	ж	у		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
302	Каша рассыпчатая гречневая со сливочным маслом	150/5	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	-	-	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
ТК	Гуляш из мяса кур	80/30	11,0	23,9	0,4	208,80	0,308	1,012	-	2,86	22	141,5	24,6	2,43
ПР	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143	-	-	-	-	-	-	-	-
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
349	Компот из с/ф (свежих ягод)	200	0,54	-	27,85	111,2	0,003	0,2	0,1	-	12,6	19,8	9,7	0,3
ТК	Печенье/пряники/вафли	60	7,5	11,8	74,9	250,2	0,08	-	-	-	20	69	13	1
	Обед													
96	Рассольник с курицей	250/50	1,99	6,34	15,35	118,2	0,05	5,1	0,4	0,6	11	37,1	13,7	0,5
175	Каша овсяная на молоке со сливочным маслом	200/5	7,7	7,7	70,3	202	0,05	0,45	-	-	95,4	-	-	0,45
ТК	Чай	200	0,1	-	7	28	-	-	-	-	6	4	3	0,4
452/453	Бутерброд с сыром/сливочным маслом	80/20	2,7	3,6	17,0	201,6	0,14	0,7	0,21	2,1	1019	665	68	1,9
ПР	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143	-	-	-	-	-	-	-	-
	Полдник(социальная группа)													
ПР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2

5-й день (пятница)

№ рецепта по сборнику 2015 г.	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			б	ж	у	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
312	Картофельное пюре со сливочным маслом и молоком	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	-	0,18	36,98	86,6	27,75	1
ТК	Котлета мясная	80	10,83	9,76	8,09	199	0,14	0,2	-	2,25	13,44	104,3	16,04	1,7
67	Винегрет с растительным маслом	100	1,7	4,9	6,8	76,6	0,56	16,6	405,7	0,87	35,7	48,5	23,9	0,9
349	Компот из с/ф (свежих ягод)	200	0,54	-	27,85	111,2	0,003	0,2	0,1	-	12,6	19,8	9,7	0,3
ПР	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143	-	-	-	-	-	-	-	-
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	Обед													
88	Щи с курицей	250/50	1,78	6,24	11,6	95	0,01	4,6	0,2	0,04	13,9	12,1	6,2	0,2
175	Каша пшенная на молоке со сливочным маслом	200/5	6,8	8,7	21,2	136,3	0,2	-	0,01	6	250	250	50	2
ПР	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143	-	-	-	-	-	-	-	-
ТК	Чай	200	0,1	-	7	28	-	-	-	-	6	4	3	0,4
452/453	Бутерброд с сыром/сливочным маслом	80/20	2,7	3,6	17,0	201,6	0,14	0,7	0,21	2,1	1019	665	68	1,9
	Полдник(социальная группа)													
ТК	Печенье/пряники/вафли	60	7,5	11,8	74,9	250,2	0,08	-	-	-	20	69	13	1
ПР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2

6-й день (понедельник)

№ рецепта по сборнику 2015 г.	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			б	ж	у	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
ТК	Плов из курицы	50/125	14,83	9,16	31,27	167,17	0,09	5,27	0,017	0,43	40,55	153,4	47,18	1,73
71	Овощи натуральные свежие (соленые) (огурцы)	60	0,12	0,06	1,02	3,6	0,012	2,1	-	0,06	13,8	14,4	8,4	0,36
ТК	Чай	200	0,1	-	7	28	-	-	-	-	6	4	3	0,4
ПР	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143	-	-	-	-	-	-	-	-
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
	Обед													
111	Суп вермишелевый с курицей	200/50	4,1	1,8	7,8	160	0,02	2,8	0,2	0,2	11,6	46,2	8,1	0,7
175	Каша овсяная на молоке со сливочным маслом	200/5	7,7	7,7	70,3	202	0,05	0,45	-	-	95,4	-	-	0,45
ПР	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143	-	-	-	-	-	-	-	-
349	Компот из с/ф (свежих ягод)	200	0,54	-	27,85	111,2	0,003	0,2	0,1	-	12,6	19,8	9,7	0,3
452/453	Бутерброд с сыром/сливочным маслом	80/20	2,7	3,6	17,0	201,6	0,14	0,7	0,21	2,1	1019	665	68	1,9
	Полдник(социальная группа)													
ТК	Печенье/пряники/вафли	60	7,5	11,8	74,9	250,2	0,08	-	-	-	20	69	13	1
ПР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2

7-й день (вторник)

№ рецепта по сборнику 2015 г.	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			б	ж	у		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
ТК	Макаронные изделия отварные со сливочным маслом	150/10	5,6	11,77	26,57	234,45	0,06	-	-	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11
ТК	Рыба пареная (котлета рыбная) с овощной подливой	80/50	9,76	4,95	3,8	105	0,05	3,73	0,006	2,52	39,07	162,19	48,53	0,05
ТК	Чай	200	0,1	-	7	28	-	-	-	-	6	4	3	0,4
ПР	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143	-	-	-	-	-	-	-	-
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
ТК	Печенье/пряники/вафли	60	7,5	11,8	74,9	250,2	0,08	-	-	-	20	69	13	1
Обед														
104	Суп рисовый с курицей	250/50	1,78	6,24	11,6	105,9	0,04	3,3	-	-	10,4	-	-	0,41
175	Каша манная на молоке со сливочным маслом	200/5	5,9	7,7	30,3	196	0,06	1	-	-	106	-	-	1
452/453	Бутерброд с сыром/сливочным маслом	80/20	2,7	3,6	17,0	201,6	0,14	0,7	0,21	2,1	1019	665	68	1,9
349	Компот из с/ф (свежих ягод)	200	0,54	-	27,85	111,2	0,003	0,2	0,1	-	12,6	19,8	9,7	0,3
ПР	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143	-	-	-	-	-	-	-	-
Полдник (социальная группа)														
ПР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2

8-й день (среда)

№ рецепта по сборнику 2015 г.	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			б	ж	у		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
290	Картофель тушеный с курицей	150/50	4,5	4,09	4,59	109,8	0,082	6,19	33,6	1,523	16,48	81,1	23,15	1,109
349	Компот из с/ф (свежих ягод)	200	0,54	-	27,85	111,2	0,003	0,2	0,1	-	12,6	19,8	9,7	0,3
ПР	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143	-	-	-	-	-	-	-	-
452/453	Бутерброд с сыром/сливочным маслом	80/20	2,7	3,6	17,0	201,6	0,14	0,7	0,21	2,1	1019	665	68	1,9
Обед														
88	Щи с курицей	250/50	1,78	6,24	11,6	95	0,01	4,6	0,2	0,04	13,9	12,1	6,2	0,2
175	Вермишель на молоке со сливочным маслом	200/5	6,7	11	26	97	0,17	-	-	2,1	86	139	25	-
ПР	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143	-	-	-	-	-	-	-	-
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
ТК	Чай	200	0,1	-	7	28	-	-	-	-	6	4	3	0,4
Полдник (социальная группа)														
ТК	Печенье/пряники/вафли	60	7,5	11,8	74,9	250,2	0,08	-	-	-	20	69	13	1
ПР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2

9-й день (четверг)

№ рецепта по сборнику 2015 г.	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			б	ж	у		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
45	Овощное рагу с мясом кур	150/50	2,5	11,70	12,63	202,86	0,09	17,87	0,07	2,87	53,09	64,29	20	1,33
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
ПР	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143	-	-	-	-	-	-	-	-
ТК	Чай	200	0,1	-	7	28	-	-	-	-	6	4	3	0,4
ТК	Печенье/пряники/вафли	60	7,5	11,8	74,9	250,2	0,08	-	-	-	20	69	13	1
	Обед													
99	Суп гороховый с курицей	250/50	3,9	6,7	28,3	104	0,06	2,8	0,3	0,8	22,6	34,5	12	0,9
175	Каша «Дружба» (рис, пшено) на молоке со сливочным маслом	200/5	5,3	11,27	31,9	263,8	0,05	0,1	-	-	61,5	-	-	0,39
452/453	Бутерброд с сыром/сливочным маслом	80/20	2,7	3,6	17,0	201,6	0,14	0,7	0,21	2,1	1019	665	68	1,9
ПР	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143	-	-	-	-	-	-	-	-
349	Компот из с/ф (свежих ягод)	200	0,54	-	27,85	111,2	0,003	0,2	0,1	-	12,6	19,8	9,7	0,3
	Полдник (социальная группа)													
ПР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2

10-й день (пятница)

№ рецепта по сборнику 2015 г.	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			б	ж	у		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Завтрак													
302	Каша рассыпчатая гречневая со сливочным маслом	150/5	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	-	-	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
ТК	Гуляш из мяса кур	80/30	11,0	23,9	0,4	208,80	0,308	1,012	-	2,86	22	141,5	24,6	2,43
ПР	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143	-	-	-	-	-	-	-	-
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
349	Компот из с/ф (свежих ягод)	200	0,54	-	27,85	111,2	0,003	0,2	0,1	-	12,6	19,8	9,7	0,3
ТК	Печенье/пряники/вафли	60	7,5	11,8	74,9	250,2	0,08	-	-	-	20	69	13	1
	Обед													
	Суп яичный с курицей	200/50	4,1	1,8	7,8	160	0,02	2,8	0,2	0,2	11,6	46,2	8,1	0,7
175	Вермишель на молоке со сливочным маслом	200/5	6,7	11	26	97	0,17	-	-	2,1	86	139	25	-
ТК	Чай	200	0,1	-	7	28	-	-	-	-	6	4	3	0,4
452/453	Бутерброд с сыром/сливочным маслом	80/20	2,7	3,6	17,0	201,6	0,14	0,7	0,21	2,1	1019	665	68	1,9
ПР	Хлеб ржаной	63	4,34	0,7	33,7	143	-	-	-	-	-	-	-	-
	Полдник(социальная группа)													
ПР	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2

