

"УТВЕРЖДАЮ"

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МП "Детское питание"  
города Рязани

Каминская И. В.  
« 2021 г.



Примерное десятидневное циклическое меню учащихся общеобразовательных школ города Рязани  
Муниципального предприятия «Детское питание» города Рязани

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рел. по сборник у 2015 г	Присм пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)												
			Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	
<b>1-й день понедельник</b>															
<b>Завтрак</b>															
Пр	Продукт йогуртный	95	2,3	2,5	15,9	95	-	-	-	-	-	135	-	-	-
338	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2	
15	Сыр российский (порцими)	25	5,8	7,38	-	90	0,008	0,18	0,065	0,125	220	125	8,75	0,25	
182	Каша пшеничная жидкая молочная с маслом сливочным	210	7,51	11,72	37,05	285	0,19	1,17	0,058	0,21	138,1	184,37	47,6	1,23	
376	Чай с низким содержанием сахара	200	0,07	0,02	9,98	40	-	0,03	-	-	11	2,8	1,4	0,26	
Пр	Хлеб пшеничный	38	2,9	1,1	19,5	99,6	0,042	-	-	0,65	7,22	24,7	4,94	0,46	
	<b>Итого</b>	<b>535</b>	<b>18,98</b>	<b>23,12</b>	<b>92,23</b>	<b>656,6</b>	<b>0,27</b>	<b>11,38</b>	<b>0,123</b>	<b>1,185</b>	<b>527,32</b>	<b>347,87</b>	<b>71,69</b>	<b>4,4</b>	
<b>Обед</b>															
71	Овощи натуральные свежие или соленые (по сезону)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,024	2,94	-	0,06	10,2	18	8,4	0,3	
Пр	Фрукт свежий	120	0,48	0,36	12,36	56,4	0,024	6	-	0,48	22,8	19,2	14,4	2,76	
102	Суп картофельный с фасолью и птицей	250/12,5	8,29	7,37	16,54	178,75	0,23	6	0,005	2,76	46,81	107,6	37,95	2,25	
271	Котлета домашняя	100	13,54	17,2	10,11	248,78	0,17	0,24	0,003	2,82	16,8	130,39	20	2,12	
TK	Рис отварной с овощами	180	2,40	4,92	36,24	205,56	0,06	2,66	0,25	0,40	20,34	8,32	28,26	0,61	
342	Компот из свежих яблок с низким содержанием сахара	200	0,16	0,16	18,9	78,6	0,012	0,9	-	0,08	13,91	4,4	5,14	0,93	
Пр	Хлеб пшеничный	19	1,45	0,55	9,75	49,8	0,021	-	-	0,325	3,61	12,35	2,47	0,23	
Пр	Хлеб ржаной витаминизированный	65	4,3	0,7	26,7	130	-	-	-	-	-	-	-	-	
	<b>Итого</b>	<b>802,5</b>	<b>31,04</b>	<b>31,32</b>	<b>131,74</b>	<b>955,09</b>	<b>0,54</b>	<b>18,74</b>	<b>0,26</b>	<b>6,92</b>	<b>134,47</b>	<b>300,26</b>	<b>116,62</b>	<b>9,20</b>	
	<b>Всего за день</b>		<b>50,02</b>	<b>54,44</b>	<b>223,97</b>	<b>1611,69</b>	<b>0,81</b>	<b>30,12</b>	<b>0,38</b>	<b>8,11</b>	<b>661,79</b>	<b>648,13</b>	<b>188,31</b>	<b>13,60</b>	

"УТВЕРЖДАЮ"

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МП "Детское питание"  
города Рязани

Каминская И. В.  
« 2021 г.



Примерное десятидневное циклическое меню учащихся общеобразовательных школ города Рязани  
Муниципального предприятия «Детское питание» города Рязани

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 12 лет и старше

№ рел. по сборник у 2015 г	Присм пищи, наименование блюда	Масса порции, г	1-й день понедельник												
			Завтрак			Обед			Минеральные вещества (мг)						
			Пищевые вещества (г)	Энергетическая ценность (ккал)	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe	Б	Ж	У
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	
Пр	Продукт йогуртный	95	2,3	2,5	15,9	95	-	-	-	-	135	-	-	-	
338	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2	
15	Сыр российский (порциками)	25	5,8	7,38	-	90	0,008	0,18	0,065	0,125	220	125	8,75	0,25	
182	Каша пшеничная жидкая молочная с маслом сливочным	210	7,51	11,72	37,05	285	0,19	1,17	0,058	0,21	138,1	184,37	47,6	1,23	
376	Чай с низким содержанием сахара	200	0,07	0,02	9,98	40	-	0,03	-	-	11	2,8	1,4	0,26	
Пр	Хлеб пшеничный	38	2,9	1,1	19,5	99,6	0,042	-	-	0,65	7,22	24,7	4,94	0,46	
	<b>Итого</b>	<b>535</b>	<b>18,98</b>	<b>23,12</b>	<b>92,23</b>	<b>656,6</b>	<b>0,27</b>	<b>11,38</b>	<b>0,123</b>	<b>1,185</b>	<b>527,32</b>	<b>347,87</b>	<b>71,69</b>	<b>4,4</b>	
71	Овощи натуральные свежие или соленые (по сезону)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,024	2,94	-	0,06	10,2	18	8,4	0,3	
Пр	Фрукт свежий	120	0,48	0,36	12,36	56,4	0,024	6	-	0,48	22,8	19,2	14,4	2,76	
102	Суп картофельный с фасолью и птицей	250/12,5	8,29	7,37	16,54	178,75	0,23	6	0,005	2,76	46,81	107,6	37,95	2,25	
271	Котлета домашняя	100	13,54	17,2	10,11	248,78	0,17	0,24	0,003	2,82	16,8	130,39	20	2,12	
TK	Рис отварной с овощами	180	2,40	4,92	36,24	205,56	0,06	2,66	0,25	0,40	20,34	8,32	28,26	0,61	
342	Компот из свежих яблок с низким содержанием сахара	200	0,16	0,16	18,9	78,6	0,012	0,9	-	0,08	13,91	4,4	5,14	0,93	
Пр	Хлеб пшеничный	19	1,45	0,55	9,75	49,8	0,021	-	-	0,325	3,61	12,35	2,47	0,23	
Пр	Хлеб ржаной витаминизированный	65	4,3	0,7	26,7	130	-	-	-	-	-	-	-	-	
	<b>Итого</b>	<b>802,5</b>	<b>31,04</b>	<b>31,32</b>	<b>131,74</b>	<b>955,09</b>	<b>0,54</b>	<b>18,74</b>	<b>0,26</b>	<b>6,92</b>	<b>134,47</b>	<b>300,26</b>	<b>116,62</b>	<b>9,20</b>	
	<b>Всего за день</b>		<b>50,02</b>	<b>54,44</b>	<b>223,97</b>	<b>1611,69</b>	<b>0,81</b>	<b>30,12</b>	<b>0,38</b>	<b>8,11</b>	<b>661,79</b>	<b>648,13</b>	<b>188,31</b>	<b>13,60</b>	

УТВЕРЖДАЮ

Директор МП "Детское питание"  
города Рязани



СОГЛАСОВАНО



Примерное десятидневное циклическое меню учащихся общеобразовательных школ города Рязани  
Муниципального предприятия «Детское питание» города Рязани

Сезон: осенне-зимний  
Возрастная категория: 7-11 лет

№ п/п по сборнику 2015 г	Применяемые наименования блюд	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)							Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)										
			Б	Ж	У	В1	С	А	Е		Са	Р	Мг	Fe	Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
<b>1-й день посылельник</b>																												
<b>Завтрак</b>																												
1	Продукт йогуртный	95	2,3	2,5	15,9	95	-	-	-	-	-	-	135	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
338	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
15	Сыр российский (попциам)	25	5,8	7,38	-	90	0,008	0,18	0,065	0,125	220	125	8,75	0,25	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
182	Каша пшеничная жидкая молочная с маслом сливочным	150/10	5,65	10,6	27,82	230,25	0,14	1,8	0,054	0,001	104,18	139,03	35,7	0,93	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
376	Чай с низким содержанием сахара	200	0,07	0,02	9,98	40	-	0,03	-	-	11	2,8	1,4	0,26	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Итого	Хлеб пшеничный	38	2,9	1,1	19,5	99,6	0,042	-	-	0,65	7,22	24,7	4,94	0,46	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Итого	485	17,12	22	83	601,85	0,22	12,01	0,119	0,976	493,4	302,53	59,79	4,1	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Обед</b>																												
71	Овощи натуральные свежие или соленные (по сезону)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,024	2,94	-	0,06	10,2	18	8,4	0,3	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Итого	Фрукт свежий	120	0,48	0,36	12,36	56,4	0,024	6	-	0,48	22,8	19,2	14,4	2,76	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
102	Суп картофельный с фасолью и птицей	200/12,5	7,19	6,32	13,23	149,1	0,19	4,84	0,005	1,99	38,27	89,98	30,84	1,84	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
271	Котлета домашняя	100	13,54	17,2	10,11	248,78	0,17	0,24	0,003	2,82	16,8	130,39	20	2,12	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
ТЖ	Рис отварной с овощами	150	2	4,1	30,2	171,3	0,051	2,22	0,21	0,33	16,95	6,93	23,55	0,512	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
342	Компот из свежих яблок с низким содержанием сахара	200	0,16	0,16	18,9	78,6	0,012	0,9	-	0,08	13,91	4,4	5,14	0,93	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Итого	Хлеб пшеничный	19	1,45	0,55	9,75	49,8	0,021	-	-	0,33	3,61	12,35	2,47	0,23	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Итого	Хлеб ржаной витаминизированный	65	4,3	0,7	26,7	130	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Итого	Всего за день	722,5	29,54	29,45	122,39	891,18	0,492	17,14	0,218	6,09	122,54	281,25	104,8	8,692	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
	Всего за день	46,66	51,45	205,39	1493,03	0,712	29,15	0,337	7,066	615,94	583,78	164,59	12,792	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
<b>2-й день вторник</b>																		
<b>Завтрак</b>																		
ПР	Фрукт свежий	120	0,48	0,36	12,36	56,4	0,024	6	-	0,48	22,8	19,2	14,4	2,76				
ТЖ	Залежанка из творога с курагой	150	18,9	13,1	17,3	274,7	0,068	0,72	0,2	0,99	199,1	296,9	37,44	1,48				
382	Какао с молоком с низким содержанием сахара	200	4,08	3,54	14,97	98,6	0,06	1,59	0,02	-	152,05	124,56	21,34	0,47				
ПР	Хлеб пшеничный	38	2,9	1,1	19,5	99,6	0,042	-	-	0,65	7,22	24,7	4,94	0,46				
	<b>Итого</b>	470	26,36	18,1	64,13	529,3	0,194	8,31	0,22	2,12	381,17	465,36	78,12	5,17				
<b>Обед</b>																		
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,012	10,26	-	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28				
338	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2				
103	Суп картофельный с макаронными изделиями и индейкой	200/6	3,57	3,35	13,98	110,55	0,1	6,79	-	1,17	26,41	63,54	23,33	1,05				
261/332	Печень говяжья, тушенная в соусе	50/50	2,72	8,76	3,81	159	0,2	28,86	5,54	2,95	25,62	223,3	14,8	4,72				
302	Каша расплюгчатая гречневая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	-	-	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56				
349	Компот из смеси сухофруктов с низким содержанием сахара	200	0,66	0,09	27,02	112,8	0,02	0,73	-	0,51	32,33	23,44	17,46	0,69				
ПР	Хлеб пшеничный	19	1,45	0,55	9,75	49,8	0,021	-	-	0,33	3,61	12,35	2,47	0,23				
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	65	4,3	0,7	26,7	130	-	-	-	-	-	-	-	-				
	<b>Итого</b>	716	22,57	21,81	133,56	888,39	0,586	56,45	5,54	10,8	132,52	556,06	212,29	13,67				
	<b>Всего за день</b>		48,93	39,91	197,69	1417,69	0,78	64,76	5,76	12,92	513,69	1021,42	290,41	18,84				

№ рел. по сборнику 2015 г	Примен пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
															4	5	6	7
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15				
3-й день среда																		
Завтрак																		
ПР	Продукт йогуртный	95	2,3	2,5	15,9	95	-	-	-	-	135	-	-	-				
ТК	Фрукт свежий	100	0,83	0,17	7,5	38	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1				
294	Котлета из курицы	100	17,36	9,5	16,15	220	0,2	0,9	0,054	68,29	57,38	77	22,2	3,6				
204	Макраронные изделия отварные с сыром	130/20	9,4	10,09	26,67	235,25	0,054	0,14	0,07	0,8	186,53	132,47	14,18	0,92				
376	Чай с низким содержанием сахара	200	0,07	0,02	9,98	40	-	0,03	-	-	11	2,8	1,4	0,26				
ПР	Хлеб пшеничный	38	2,9	1,1	19,5	99,6	0,042	-	-	0,65	7,22	24,7	4,94	0,46				
	<b>Итого</b>	550	32,86	23,38	95,7	727,85	0,356	39,07	0,134	69,94	432,13	253,97	53,72	5,34				
Обед																		
71	Овощи натуральные свежие или соленые (по сезону)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5	-	0,42	8,4	15,6	12	0,54				
ПР	Фрукт свежий	120	0,48	0,36	12,36	56,4	0,024	6	-	0,48	22,8	19,2	14,4	2,76				
88	Щи из свежей капусты с картофелем и говядиной	200/6	2,91	4,96	6,32	87	0,05	12,62	-	1,91	41,2	50,2	19,56	0,75				
229	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай)	50/50	9,75	4,95	3,8	105	0,05	3,73	0,006	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85				
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	-	0,18	36,98	86,6	27,75	1,01				
388	Напиток из плодов шиповника с низким содержанием сахара	200	0,68	0,28	15,77	68,2	0,012	100	-	0,63	21,15	3,44	3,44	0,62				
ПР	Хлеб пшеничный	19	1,45	0,55	9,75	49,8	0,021	-	-	0,33	3,61	12,35	2,47	0,23				
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	65	4,3	0,7	26,7	130	-	-	-	-	-	-	-	-				
	<b>Итого</b>	716	23,29	16,72	97,42	646,85	0,333	151,01	0,006	6,47	173,21	349,58	128,15	6,76				
	<b>Всего за день</b>		56,15	40,1	193,12	1374,7	0,689	190,08	0,14	76,41	605,34	603,55	181,87	12,1				

Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П. М. Мотыльского и В. А. Тупельяна. – М.: Делта, 2015. – 544 с.

№ рецепта по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)									Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
1		3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
<b>4-й день четверг</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
ПР	Фрукт свежий	120	0,48	0,36	12,36	56,4	0,024	6	-	0,48	22,8	19,2	14,4	2,76						
243	Сосиска отварная	55	6,06	13,15	0,21	144,1	0,01	-	0,21	19,03	87,45	11	0,97							
210	Омлет натуральный	150	15,14	16,9	2,7	223,58	0,11	0,28	0,24	0,67	109,42	242,83	17,66	2,86						
379	Кофейный напиток с молоком с низким содержанием сахара	200	3,17	2,68	14,97	80,6	0,44	1,3	0,02	-	125,63	90	14	0,12						
ПР	Хлеб пшеничный	38	2,9	1,1	19,5	99,6	0,042	-	-	0,65	7,22	24,7	4,94	0,46						
	<b>Итого</b>	<b>525</b>	<b>27,75</b>	<b>34,19</b>	<b>49,74</b>	<b>604,28</b>	<b>0,626</b>	<b>7,58</b>	<b>0,26</b>	<b>2,01</b>	<b>284,1</b>	<b>464,18</b>	<b>62</b>	<b>7,17</b>						
<b>Обед</b>																				
71	Овощи натуральные свежие или соевые (по сезону)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,024	2,94	-	0,06	10,2	18	8,4	0,3						
ТК	Фрукт свежий	100	0,83	0,17	7,5	38	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1						
102	Суп картофельный с горохом и говядиной	200/6	5,89	5,22	13,23	133,8	0,19	4,66	-	1,97	30,26	81,48	30,32	1,73						
289	Рагу из курицы	50/125	12,56	11,72	15,2	217	0,07	11,33	0,015	1,96	36,8	108,2	38,7	1,92						
349	Компот из смеси сухофруктов с низким содержанием сахара	200	0,66	0,09	27,02	112,8	0,02	0,73	-	0,51	32,33	23,44	17,46	0,69						
ПР	Хлеб пшеничный	19	1,45	0,55	9,75	49,8	0,021	-	-	0,33	3,61	12,35	2,47	0,23						
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	65	4,3	0,7	26,7	130	-	-	-	-	-	-	-	-						
	<b>Итого</b>	<b>641</b>	<b>26,11</b>	<b>18,51</b>	<b>100,54</b>	<b>688,6</b>	<b>0,385</b>	<b>57,66</b>	<b>0,025</b>	<b>5,03</b>	<b>148,2</b>	<b>260,47</b>	<b>108,35</b>	<b>4,97</b>						
	<b>Всего за день</b>		<b>53,86</b>	<b>52,7</b>	<b>150,28</b>	<b>1292,88</b>	<b>1,011</b>	<b>65,24</b>	<b>0,285</b>	<b>7,04</b>	<b>432,3</b>	<b>724,65</b>	<b>170,35</b>	<b>12,14</b>						

№ по борнику 2015 г	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)					Энерге- тическая ценность (ккал)	B <sub>1</sub>	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
		Б	Ж	У	Ц	Д			Е	С	А	В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
<b>5-й день питания</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
338	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	-	16	11	9	2,2						
15	Сыр российский (поршинами)	25	5,8	7,38	-	90	0,008	0,18	0,065	0,125	220	125	8,75	0,25						
ТК	Котлета рыбная Любительская	100	13,7	13,2	1,4	183,2	0,019	0,95	0,02	0,225	17,79	76,5	14,81	0,34						
ТК	Рис отварной с овощами	150	2	4,1	35,2	185,7	0,051	2,22	0,21	0,33	16,95	6,93	23,55	0,512						
382	Кляксо с молоком с низким содержанием сахара	200	4,08	3,54	14,97	98,6	0,06	1,59	0,02	-	152,05	124,56	21,34	0,47						
ПР	Хлеб пшеничный	38	2,9	1,1	19,5	99,6	0,042	-	-	0,65	7,22	24,7	4,94	0,46						
	<b>Итого</b>	575	28,88	29,72	80,87	704,1	0,21	14,94	0,315	1,33	430,01	368,69	82,39	4,232						
<b>Обед</b>																				
ТК	Салат из белокочанной капусты с огурцом	60	0,8	1,4	2,3	24,9	0,017	25,39	0,016	0,64	28,76	21,6	9,89	0,39						
ПР	Фрукт свежий	120	0,48	0,36	12,36	56,4	0,024	6	-	2,4	22,8	19,2	14,4	2,76						
82	Борщ с капустой, картофелем и птицей	200/12,5	4,24	6,04	8,75	113,5	0,045	8,72	0,005	1,97	43,91	63,18	23,28	1,18						
260	Гуляш из свинины	50/50	10,64	28,19	2,89	309	0,28	0,92	-	2,6	20	128,62	22,39	2,21						
302	Каша раскатанная гречневая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	-	-	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56						
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	19	1,45	0,55	9,75	49,8	0,021	-	-	0,33	3,61	12,35	2,47	0,23						
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	65	4,3	0,7	26,7	130	-	-	-	-	-	-	-	-						
	<b>Итого</b>	722,5	30,61	43,33	130,59	1037,75	0,601	42,43	0,025	8,55	143,7	457,48	209,86	11,53						
	<b>Всего за день</b>	59,49	73,05	211,46	1741,85	0,811	57,37	0,34	9,88	573,71	826,17	292,25	15,762							

Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся по всем образовательным учреждениям/ Под ред. П.М. Монгольного и В. А. Тугельяна. – М.: Делта, 2015. – 544 с.

№ ред. по сборнику 2015 г.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	В <sub>1</sub>	Витамины (мг)						
			Б	Ж	У			С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>6-й день посылытник</b>														
<b>Завтрак</b>														
338	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	0,2	16	11	9	2,2
ПР	Продукт йогуртный	95	2,3	2,5	15,9	95	-	-	-	-	135	-	-	-
16	Ветчина варено-копченая (порциями)	25	5,65	5,23	-	70	-	-	0,001	-	3	67	8,75	-
182	Каша овсяная жидкая молочная с маслом сливочным	150/10	5,89	11,44	25,74	230,25	0,16	0,88	0,054	0,56	115,17	173,48	45,5	1,29
376	Чай с низким содержанием сахара	200	0,07	0,02	9,98	40	-	0,03	-	-	11	2,8	1,4	0,26
ПР	Хлеб пшеничный	38	2,9	1,1	19,5	99,6	0,042	-	-	0,65	7,22	24,7	4,94	0,46
	<b>Итого</b>	485	17,21	20,69	80,92	581,85	0,232	10,91	0,055	1,41	287,39	278,98	69,59	4,21
<b>Обед</b>														
71	Овощи натуральные свежие или соленные (по ТК)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,024	2,94	-	0,06	10,2	18	8,4	0,3
	Фрукт свежий	100	0,83	0,17	7,5	38	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1
99	Суп из овощей с птицей	200/12,5	4,07	6,09	1,37	106,7	0,06	8,48	0,005	1,92	32,01	58,92	18,98	0,82
256	Мясо тушеное говядина	50/50	15,2	17,38	2,56	225	0,03	0,18	-	2,61	21,23	159,35	23,06	2,45
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	-	-	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11
388	Напиток из плодов шиповника с низким содержанием сахара	200	0,68	0,28	15,77	68,2	0,012	100	-	0,63	21,15	3,44	3,44	0,62
ПР	Хлеб пшеничный	19	1,45	0,55	9,75	49,8	0,021	-	-	0,33	3,61	12,35	2,47	0,23
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	65	4,3	0,7	26,7	130	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>Итого</b>	722,5	32,47	29,75	91,24	793,35	0,267	149,6	0,015	6,72	128,06	306,23	88,47	5,63
	<b>Всего за день</b>		49,68	50,44	172,16	1375,2	0,499	160,51	0,07	8,13	415,45	585,21	158,06	9,84

Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П. М. Могилного и В. А. Туглыкина – М.: Дельта, 2015. – 544 с.



№ рецептуры по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)									Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15					
<b>7-й день вторник</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
ПР	Фрукт свежий	120	0,48	0,36	12,36	56,4	0,024	6	-	0,48	22,8	19,2	14,4	2,76						
71	Овощи натуральные свежие или соленые (по сезону)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,024	2,94	-	0,06	10,2	18	8,4	0,3						
ТК	Плов из курицы	50/125	12,67	7,4	27,34	227	0,1	4,5	0,013	0,36	34,81	129,1	40,47	1,41						
379	Кофейный напиток с молоком с низким содержанием сахара	200	3,17	2,68	14,97	80,6	0,44	1,3	0,02	-	125,63	90	14	0,12						
ПР	Хлеб пшеничный	38	2,9	1,1	19,5	99,6	0,042	-	-	0,65	7,22	24,7	4,94	0,46						
	<b>Итого</b>	555	19,64	11,6	75,31	470,8	0,63	14,74	0,033	1,55	200,66	281	82,21	5,05						
<b>Обед</b>																				
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,056	6,88	49,02	0,03	2,02	-	8,04	15,46	31,66	21,63	0,4						
338	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	-	16	11	9	2,2						
101	Суп картофельный с пшеном и рыбой (минтай)	200/10	3,18	2,27	9,69	75,8	0,083	6,65	0,001	1,01	25,36	68,78	23,72	0,78						
ТК	Котлета домашняя	100	13,54	17,2	10,11	248,78	0,17	0,24	0,003	2,82	16,8	130,39	20	2,12						
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	-	0,18	36,98	86,6	27,75	1,01						
349	Компот из смеси сухофруктов с низким содержанием сахара	200	0,66	0,09	27,02	112,8	0,02	0,73	-	0,51	32,33	23,44	17,46	0,69						
ПР	Хлеб пшеничный	19	1,45	0,55	9,75	49,8	0,021	-	-	0,33	3,61	12,35	2,47	0,23						
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	65	4,3	0,7	26,7	130	-	-	-	-	-	-	-	-						
	<b>Итого</b>	720	27,33	26,07	120,39	850,45	0,49	37,80	0,00	12,89	146,54	364,22	122,03	7,43						
	<b>Всего за день</b>		46,97	37,67	195,70	1321,25	1,12	52,54	0,03	14,44	347,20	645,22	204,24	12,48						

Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Могилиного и В.А. Тучемкина – М.: Дельта, 2015. – 544 с.

по сборнику 2015 г	наименование	Масса порции, г	Приведённые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)									Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe						
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15						
<b>8-й день среда</b>																				
<b>Завтрак</b>																				
338	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	-	16	11	9	2,2						
15	Сыр российский (поршивый)	25	5,8	7,38	-	90	0,008	0,18	0,065	0,125	220	125	8,75	0,25						
ТК	Запеканка из творога с курагой	150	21,9	13,1	17,3	274,7	0,068	0,72	0,2	0,99	199,1	296,9	37,44	1,48						
378	Чай с молоком	150/50	1,52	1,35	15,9	81	0,04	1,33	0,01	-	126,6	92,8	15,4	0,41						
ПР	Хлеб пшеничный	38	2,9	1,1	19,5	99,6	0,042	-	-	0,65	7,22	24,7	4,94	0,46						
	<b>Итого</b>	475	32,52	23,33	62,5	592,3	0,188	12,23	0,275	1,765	568,92	550,4	75,53	4,8						
<b>Обед</b>																				
71	Овощи натуральные свежие или соевые (по сезону)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5	-	0,42	8,4	15,6	12	0,54						
ТК	Фрукт свежий	100	0,83	0,17	7,5	38	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1						
88	Шпи из свежей капусты с картофелем и говядиной	200/6	2,91	4,96	6,32	87,00	0,05	12,62	-	1,91	41,20	50,20	19,56	0,75						
ТК	Бефстроганов из филе куриного	50/50	11,09	11,26	3,51	160	0,04	0,66	0,03	0,49	29,84	75,3	15,6	1,04						
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,21	-	-	0,61	14,82	203,93	135,83	4,56						
342	Компот из свежих яблок с низким содержанием сахара	200	0,16	0,16	18,9	78,6	0,012	0,9	-	0,08	13,91	4,4	5,14	0,93						
ПР	Хлеб пшеничный	19	1,45	0,55	9,75	49,8	0,021	-	-	0,33	3,61	12,35	2,47	0,23						
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	65	4,3	0,7	26,7	130	-	-	-	-	-	-	-	-						
	<b>Итого</b>	716	30	24,01	113,6	800,35	0,429	62,68	0,04	4,04	146,78	378,78	201,6	8,15						
	<b>Всего за день</b>		62,52	47,34	176,1	1392,65	0,617	74,91	0,315	5,805	715,7	929,18	277,13	12,95						

Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Под ред. П.М. Мотыльнова и В.А. Тутельяна. – М.: Делфи, 2015. – 544 с.

№ рец. по сборнику 2015 г	Пример пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)												
			Б	Ж	У	В1	С	А		Е	Са	Р	Мг	Fe															
9-й день, четверг															Завтрак														
ТК	Фрукт свежий	100	0,83	0,17	7,5	38	0,06	38	0,01	0,2	35	17	11	0,1															
71	Овощи натуральные свежие или солевые (по сезону)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5	-	0,42	8,4	15,6	12	0,54															
229	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай)	50/50	9,75	4,95	3,8	105	0,05	3,73	0,006	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85															
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16	-	0,18	36,98	86,6	27,75	1,01															
376	Чай с низким содержанием сахара	200	0,07	0,02	9,98	40	-	0,03	-	-	11	2,8	1,4	0,26															
ПП	Хлеб пшеничный	38	2,9	1,1	19,5	99,6	0,042	-	-	0,65	7,22	24,7	4,94	0,46															
	<b>Итого</b>	610	17,27	11,16	63,5	433,05	0,328	70,42	0,016	3,97	137,67	308,89	105,62	3,22															
Обед																													
50	Салат из свежих овощей с сыром и чесноком	60	2,8	5,63	4,31	79,14	0,01	3,47	0,02	1,4	97	65,56	13,79	0,77															
ПП	Фрукт свежий	120	0,48	0,36	12,36	56,4	0,024	6	-	2,4	22,8	19,2	14,4	2,76															
96	Расоленный Ленинградский с говядиной	200/6	3,11	5,07	9,58	101	0,08	6,7	-	1,88	25,12	56,38	0,37	0,02															
294	Шницель из курицы	100	17,36	9,5	16,15	220	0,2	0,9	0,054	68,29	57,38	77	22,2	3,6															
309	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	-	-	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11															
388	Напиток из плодов шиповника с низким содержанием сахара	200	0,68	0,28	15,77	68,2	0,012	100	-	0,63	21,15	3,44	3,44	0,62															
ПП	Хлеб пшеничный	19	1,45	0,55	9,75	49,8	0,021	-	-	0,33	3,61	12,35	2,47	0,23															
ПП	Хлеб ржаной витаминизированный	65	4,3	0,7	26,7	130	-	-	-	-	-	-	-	-															
	<b>Итого</b>	716	35,7	26,61	121,07	872,99	0,407	117,07	0,074	75,9	231,92	271,1	77,79	9,11															
	<b>Всего за день</b>		52,97	37,77	184,57	1306,04	0,735	187,49	0,09	79,87	369,59	579,99	183,41	12,33															

Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Могильного и В.А. Гурьевой. – М.: Делта, 2015. – 544 с.

№ реч. по сборнику 2015 г.	Принем пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	В <sub>1</sub>	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)		
			Б	Ж	У			С	А	Е	Са	Р	Мг	Fe			
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
<b>10-й день питания</b>																	
<b>Завтрак</b>																	
ПР	Продукт йогуртный	95	2,3	2,5	15,9	95	-	-	-	-	-	135	-	-	-		
338	Фрукт свежий	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	-	-	16	11	9	2,2		
211	Омлет с сыром	150	19,45	22,2	2,6	289,01	0,11	0,35	0,29	0,75	-	282	336,55	23,81	2,97		
382	Какао с молоком с низким содержанием сахара	200	4,08	3,54	14,97	98,6	0,06	1,59	0,02	-	-	152,05	124,56	21,34	0,47		
ПР	Хлеб пшеничный	38	2,9	1,1	19,5	99,6	0,042	-	-	-	0,65	7,22	24,7	4,94	0,46		
	<b>Итого</b>	450	29,13	29,74	62,77	629,21	0,242	11,94	0,31	1,4	1,4	592,27	496,81	59,09	6,1		
<b>Обед</b>																	
71	Овощи натуральные свежие или солёные (по сезону)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	0,036	10,5	-	0,42	-	8,4	15,6	12	0,54		
ТК	Фрукт свежий	100	0,83	0,17	7,5	38	0,06	38	0,01	0,2	-	35	17	11	0,1		
82	Борщ с капустой и картофелем с говядиной	200/6	2,94	4,94	8,75	98,2	0,04	8,54	-	1,95	-	41,58	54,58	22,76	1,07		
ТК	Котлета рыбная Любительская	100	13,7	13,2	1,4	183,2	0,019	0,95	0,02	0,225	-	17,79	76,5	14,81	0,34		
ТК	Рис отварной с овощами	150	2	4,1	35,2	185,7	0,051	2,22	0,21	0,33	-	16,95	6,93	23,55	0,512		
349	Компот из смеси сухофруктов с низким	200	0,66	0,09	27,02	112,8	0,02	0,73	-	0,51	-	32,33	23,44	17,46	0,69		
ПР	Хлеб пшеничный	19	1,45	0,55	9,75	49,8	0,021	-	-	0,33	-	3,61	12,35	2,47	0,23		
ПР	Хлеб ржаной витаминизированный	65	4,3	0,7	26,7	130	-	-	-	-	-	-	-	-	-		
	<b>Итого</b>	716	26,54	23,87	118,6	810,9	0,247	60,94	0,24	3,965	-	155,66	206,4	104,05	3,482		
	<b>Всего за день</b>		55,67	53,61	181,37	1440,11	0,489	72,88	0,55	5,365	-	747,93	703,21	163,14	9,582		

Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Могилного и В.А. Тугельяна. – М.: Дели, 2015. – 544 с.

	518	24,87	22,39	71,84	587,46	0,32	20,22	0,17	8,65	380,77	377,08	72,81	4,94
% от суточной нормы		3	29	21	25	27	34	25	86	35	23	29	41
Норма		19,25	19,75	83,75	587,50	0,30	15,00	0,18	2,50	275,00	412,50	62,50	3,00
Среднее за обед	710,85	28,42	26,01	114,94	828,08	0,42	75,28	0,62	14,05	152,91	343,16	135,74	7,94
% от суточной нормы		37	33	34	35	35	125	88	140	14	21	54	79
Норма		26,95	27,65	117,25	822,50	0,42	21,00	0,25	3,50	385,00	577,50	87,50	4,20
Среднее в день		53,29	48,40	186,78	1415,54	0,75	95,49	0,79	22,69	533,69	720,24	208,55	12,88
Норма		46,20	47,20	201,00	1410,00	0,72	36,00	0,42	6,00	660,00	990,00	150,00	7,20

Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Могильного и В.А. Тугельна. – М.: Дели, 2015. – 544 с.

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор МП "Детское питание"  
города Рязани

Каминская И. В.

« » 2021 г.

Примерное пятидневное меню притовариваемых блюд учащихся общеобразовательных школ для весенних лагерей города Рязани

Муниципального предприятия «Детское питание» города Рязани  
(завтрак 110 руб. 00 коп., обед 130 руб. 00 коп. - стоимость одного дня 240 руб. 00 коп.)



2021 г.

Неделя 1 День 1	Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая	№ рецептуры		
				Белки	Жиры	Углеводы				
День 1	Завтрак	Фрукт свежий	200	1,8	0,4	16,2	72	ТК		
		Сыр российский (порцирами)	25	5,8	7,38	-	90	15		
		Каша жидкая молочная из риса с курагой и маслом сливочным	200	4,97	12,56	27,56	240,2	ТК		
		Чай с сахаром и лимоном	207	0,07	0,02	9,98	42	377		
		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,68	46,87	ПР		
		Вагочник мясоти	1 шт (40 г)	2,3	2,7	27,6	147,6	ПР		
		<b>Итого за завтрак</b>	<b>652</b>	<b>16,52</b>	<b>23,26</b>	<b>91,02</b>	<b>638,67</b>			
		День 2	Обед	Салат из квашеной капусты	60	1,02	3	5,07	51,42	47
				Суп картофельный с горохом и птицей	275	11,79	7,12	16,54	190,75	102
				Картофель, тушенный с индейкой	230	16,65	19,65	19,98	323,31	ТК
Компот из свежих яблок	200			0,16	0,16	27,88	114,6	342		
Хлеб ржаной Здоровье	65			4,34	0,7	33,77	143,02	ПР		
<b>Итого за обед</b>	<b>775</b>	<b>33,96</b>	<b>30,63</b>	<b>103,24</b>	<b>823,1</b>					
День 2		Фрукт свежий	120	0,48	0,36	12,36	56,4	338		
		Напиток кисломолочный	100	2,5	1,2	13,1	73	ПР		
		Наггетсы куриные	100	14,1	9	17,5	207	ТК		
		Спагетти отварные	150	5,52	7,52	26,44	168,45	309		

"УТВЕРЖДАЮ"

"СОГЛАСОВАНО"

Директор МП "Детское питание"  
города Рязани

Каминская И. В. \_\_\_\_\_  
2021 г.

« » 2021 г.

Примерное пятидневное меню приготавливаемых блюд учащимся общеобразовательных школ для весенних лагерей города Рязани  
Муниципального предприятия «Детское питание» города Рязани  
(завтрак 110 руб. 00 коп., обед 130 руб. 00 коп. - стоимость одного дня 240 руб. 00 коп.)

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетиче- ская	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
	Фрукт свежий	200	1,8	0,4	16,2	72	ТК
	Сыр российский (порциками)	25	5,8	7,38	-	90	Л5
	Каша жидкая молочная из риса с курагой и маслом сливочным	200	4,97	12,56	27,56	240,2	ТК
	Чай с сахаром и лимоном	207	0,07	0,02	9,98	42	377
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,68	46,87	ПР
	Батончик мясли	1 шт (40 г)	2,3	2,7	27,6	147,6	ПР
	<b>Завтрак</b>						
	<b>Итого за завтрак</b>	<b>652</b>	<b>16,52</b>	<b>23,26</b>	<b>91,02</b>	<b>638,67</b>	
	Салат из кашеной капусты	60	1,02	3	5,07	51,42	47
	Суп картофельный с горохом и птицей	275	11,79	7,12	16,54	190,75	102
	Картофель, тушеный с индейкой	230	16,65	19,65	19,98	323,31	ТК
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	342
	Хлеб джаной Здоровье	65	4,34	0,7	33,77	143,02	ПР
	<b>Обед</b>	<b>775</b>	<b>33,96</b>	<b>30,63</b>	<b>103,24</b>	<b>823,1</b>	
День 2							
	Фрукт свежий	120	0,48	0,36	12,36	56,4	338
	Напиток кисломолочный	100	2,5	1,2	13,1	73	ПР
	Наггетсы куриные	100	14,1	9	17,5	207	ТК
	Спагетти отварные	150	5,52	7,52	26,44	168,45	309

Итого за завтрак	Завтрак	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	14,97	80,6	379
		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,68	46,87	ПР
		<b>690</b>	<b>27,35</b>	<b>20,96</b>	<b>94,05</b>	<b>632,32</b>	71	
		Овощи натуральные свежие (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71
		Солянка мясная	270	6,4	6,9	2,54	92,27	96
		Полублю ленивые	266	17,89	16,19	23,06	309,26	ТК
		Компот из ягод с/м	200	0,18	0,06	7,44	31,3	ТК
		Хлеб ржаной Здоровье	65	4,34	0,7	33,77	143,02	ПР
		<b>861</b>	<b>29,47</b>	<b>23,97</b>	<b>69,09</b>	<b>589,05</b>		
		Итого за обед	Обед					
Итого за завтрак	Завтрак	Фрукт свежий	120	0,48	0,48	11,76	56,4	338
		Рыбные палочки (треска)	100	18,04	6,58	9,95	171,18	ТК
		Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	312
		Чай с сахаром	200	0,07	0,02	9,98	40	376
		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,68	46,87	ПР
		Батончик мюсли	1 шт (40 г)	2,3	2,7	27,6	147,6	ПР
		<b>590</b>	<b>25,53</b>	<b>14,78</b>	<b>89,41</b>	<b>599,3</b>		
		Овощи натуральные свежие (огурец)	60	0,42	0,06	1,14	7,2	71
		Борщ из свежей капусты с картофелем и	275	8,25	9,12	10,93	167,25	82
		Зразы мясные с соусом	110	14,5	16,6	9,5	247,2	ТК
Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	302		
Компот из кураги	200	0,78	0,05	18,61	78,8	348		
Хлеб ржаной Здоровье	65	4,34	0,7	33,77	143,02	ПР		
<b>860</b>	<b>36,89</b>	<b>32,62</b>	<b>112,59</b>	<b>887,22</b>				
Итого за обед	Обед							
Итого за завтрак	Завтрак	Фрукт свежий	100	0,8	0,2	7,5	33	ТК
		Сырники из творога с клубникой	150	24,06	24,34	30,34	436,66	ТК
		Кисель из ягод с/м	200	0,15	0,08	15,47	78,6	ТК
		Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,68	46,87	ПР
		<b>470</b>	<b>26,59</b>	<b>24,82</b>	<b>62,99</b>	<b>595,13</b>		
		Овощи натуральные свежие (помидор)	60	0,66	0,12	2,28	13,2	71
		Щи из свежей капусты с картофелем и птицей	275	8,07	6,8	7,9	132,25	88
		Колбета Алпетитная	100	16,43	13,54	16,73	254,05	ТК
		Рис отварной с маслом сливочным	150/10	3,73	12,62	36,81	275,7	304
		<b>200</b>	<b>0,014</b>	<b>0,02</b>	<b>15,44</b>	<b>62,26</b>		
Напиток лимонный	200	0,014	0,02	15,44	62,26	ТК		
Хлеб ржаной Здоровье	65	4,34	0,7	33,77	143,02	ПР		
<b>795</b>	<b>33,24</b>	<b>33,8</b>	<b>112,93</b>	<b>880,48</b>				
Итого за обед	Обед							



День 5									
Завтрак	Фрукт свежий	120	0,48	0,48	11,76	56,4	338		
	Напиток кисломолочный	100	2,5	1,2	13,1	73	112		
	Омлет с сосисками	200	21,69	33,32	3,02	398,72	212		
	Чай с сахаром и лимоном	207	0,07	0,02	9,98	42	377		
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,68	46,87	112		
	Батончик мясной	1 шт (40 г)	2,3	2,7	27,6	14,3	112		
Итого за завтрак	Овощи натуральные свежие (отурен)	647	28,62	37,92	75,14	764,59	71		
Обед	Суп Харчо с говядиной	275	9,29	10,25	14,78	187,71	294		
	Шницель куринный	100	17,36	9,5	16,15	220	294		
	Паста с томатным соусом	150	4,65	8,75	32,88	232,56	294		
	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	27,02	112,8	349		
	Хлеб ржаной Здоровье	65	4,34	0,7	33,77	143,02	112		
Итого за обед		811	36,72	29,35	125,74	903,29	112		
Среднее за завтрак		609,80	24,92	24,35	82,52	646,00			
Среднее за обед		820,40	34,06	30,07	104,72	816,63			

"УТВЕРЖДАЮ"

Директор МП "Детское питание"  
города Рязани

Каминская И. В.

« »



Примерное недельное меню для организации дополнительного питания учащихся в школах с 1 по 11 класс  
Муниципального предприятия «Детское питание» города Рязани



№ рецептуры по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)							Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У	Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Са	Р	Мг	Fe					
<b>1-й день</b>																					
16	Колбаса полукопченая	25	3,78	10,03	0,08	105,84	0,008	-	-	6,5	50,5	6,25	0,55								
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,68	46,87	0,02	-	-	4,61	17,44	6,62	0,22								
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	11,1	2,8	1,4	0,28								
	<b>Итого</b>		5,43	10,25	24,76	212,71	0,028	0,03	0	22,21	70,74	14,27	1,05								
<b>2-й день</b>																					
№ рецептуры по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	В <sub>1</sub>	С	А	Са	Р	Мг	Fe								
1		3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15								
ПР	Печенье Юбилейное	50	3,8	9	33,5	231,5	0,18	-	0,1	11,5	32,5	5	2,1								
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	11,1	2,8	1,4	0,28								
	<b>Итого</b>		3,87	9,02	48,5	291,5	0,18	0,03	0,1	22,6	35,3	6,4	2,38								

№ рел. по сборнику 2015 г.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)					
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Са	Р	Mg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15		
			<b>3-й день</b>												
			16	Ветчина варено-копченая (порциями)	25	5,65	5,23	-	70	-	-	2,92	67	8,75	-
			ПП	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,68	46,87	0,02	-	4,61	17,44	6,62	0,22
			376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	11,1	2,8	1,4	0,28
			<b>Итого</b>			7,3	5,45	24,68	176,87	0,02	0,03	18,63	87,24	16,77	0,5

№ рел. по сборнику 2015 г.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)						
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Са	Р	Mg	Fe			
15	Сыр российский (порциями)	25	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15			
			<b>4-й день</b>													
			15	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,68	46,87	0,02	-	4,61	17,44	6,62	0,22	
			376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	11,1	2,8	1,4	0,28	
			<b>Итого</b>			7,45	7,6	24,68	196,87	0,028	0,205	0,1	235,71	145,24	16,77	0,75

№ рел. по сборнику 2015 г.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
<b>5-й день</b>														
Пр	Вафли Сливочные	50	3,9	6,4	18,8	147,8	0,041	0,14	0,1	30,89	50,6	6,97	0,49	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	11,1	2,8	1,4	0,28	
	<b>Итого</b>		<b>3,97</b>	<b>6,42</b>	<b>33,8</b>	<b>207,8</b>	<b>0,041</b>	<b>0,17</b>	<b>0,1</b>	<b>41,99</b>	<b>53,4</b>	<b>8,37</b>	<b>0,77</b>	

Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Могильного и В.А. Тугельяна. – М.: Делта, 2015. – 544 с.

№ рел. по сборнику 2015 г.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
<b>6-й день</b>														
Пр	Печенье Топленое молоко	50	3,8	8,5	33,5	225	0,04	-	0	4,5	4,5	10	1,05	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	11,1	2,8	1,4	0,28	
	<b>Итого</b>		<b>3,87</b>	<b>8,52</b>	<b>48,5</b>	<b>285</b>	<b>0,04</b>	<b>0,03</b>	<b>0</b>	<b>15,6</b>	<b>47,8</b>	<b>11,4</b>	<b>1,33</b>	

Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Могильного и В.А. Тугельяна. – М.: Делта, 2015. – 544 с.

№ рел. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
7-й день														
16	Колбаса полукопченая	25	3,78	10,03	0,08	105,84	0,008	-	-	6,5	50,5	6,25	0,55	
ИР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,68	46,87	0,02	-	-	4,61	17,44	6,62	0,22	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	11,1	2,8	1,4	0,28	
	<b>Итого</b>		5,43	10,25	24,76	212,71	0,028	0,03	0	22,21	70,74	14,27	1,05	

№ рел. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
8-й день														
ИР	Пряник Сливочный	50	2,5	4,5	3,5	195	-	-	-	-	-	-	-	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	11,1	2,8	1,4	0,28	
	<b>Итого</b>		2,57	4,52	50	255	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28	

Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П. М. Морозового и В. А. Тугелькина. – М.: Делта, 2015. – 544 с.

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
16	Взятчина варено-копченая (порциями)	25	5,65	5,23	-	70	-	-	-	2,92	67	8,75	-	
			1,58	0,2	9,68	46,87	0,02	-	-	4,61	17,44	6,62	0,22	
			0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	11,1	2,8	1,4	0,28	
			7,3	5,45	24,68	176,87	0,02	0,03	0	18,63	87,24	16,77	0,5	
			<b>9-й день</b>											
			Итого											

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
15	Сыр российский (порциями)	25	5,8	7,38	-	90	0,008	0,175	0,1	220	125	8,75	0,25	
			1,58	0,2	9,68	46,87	0,02	-	-	4,61	17,44	6,62	0,22	
			0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	11,1	2,8	1,4	0,28	
			7,45	7,6	24,68	196,87	0,028	0,205	0,1	235,71	145,24	16,77	0,75	
			<b>10-й день</b>											
			Итого											

Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П. М. Могиланого и В. А. Тугельяна. – М.: Делта, 2015. – 544 с.