

Согласовано:

Начальник территориального отдела
Управления Роспотребнадзора
по Рязанской области в Рязском районе



/Е.В. Хомченко/

Утверждаю:

Директор МБОУ "Бурминская ООШ" Александро-
Невского муниципального района Рязанской области



/Х.Н. Абдулжалилова/

**Примерное десятидневное цикличное меню
для организации горячего питания обучающихся 5-9 классов муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения "Бурминская основная общеобразовательная школа" Александро-
Невского муниципального района Рязанской области**

	№ технологической карты	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Минеральные вещества (мг)						
				Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Мg	Fe
1 День ОБЕД	87	Суп с рыбный с консервами	200	6,89	6,72	11,47	133,80	0,08	7,29	12,0	36,24	141,22	37,88	1,01
	688	Макароны отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0,06	0,00	21,00	4,86	37,17	21,12	1,11
	243	Сосиски, сардельки отварные	80	8,69	22,84	1,80	247,15	-	-	0,08	7,44	137,39	15,51	1,74
	33	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,70	0,00	21,09	24,58	12,54	0,80
	283	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	6,3	30,5	6,7	1,4
	122	Кисель из концентрата	200	0,00	0,00	19,6	80	0,6	30	-	9	-	-	0,00
		ИТОГО:	755	25,36	38,93	84,42	790,83	0,85	49,99	33,08	84,93	370,86	93,75	6,06
2 день ОБЕД	187	Щи из свежей капусты с картофелем	200	1,40	3,91	6,79	67,80	0,05	14,77	0,00	34,66	38,1	17,8	0,64
	43	Салат из белокочанной капусты (с луком)	60	0,85	3,05	5,19	51,54	0,02	19,47	0,00	22,42	16,57	9,10	0,31
	302	Гречка отварная рассыпчатая	100	0,38	64,16	0,62	581,38	-	-	0,77	91,11	14,77	0,95	0,80
	246	Гуляш из птицы	85	20,30	17,00	35,69	377,00	0,07	1,01	48,00	45,10	199,30	47,50	2,19
	376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,0	28,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
	283	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	9,20	42,4	10,0	1,24
		ИТОГО:	685	25,37	88,56	82,25	1197,68	0,18	35,25	48,77	208,49	311,14	85,35	5,58
3 день ОБЕД	102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,8	0,18	4,65	0,00	30,46	69,74	28,24	1,62
	304	Плов из птицы	80	20,30	17,00	35,69	377,00	0,06	1,01	48,00	45,10	199,30	47,50	2,19
	45	Винегрет овощной(с луком репчатым)	60	0,82	3,71		129,26	0,04	5,34	0,20	21,40	39,91	18,03	0,75
	382	Какао с молоком	200	2,86	2,88	19,21	109,49	0,03	0,96	0,01	89,71	89,51	13,03	0,46
		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	9,20	42,4	10,0	1,24
		ИТОГО:	580	30,61	28,25	87,72	815,51	0,35	11,96	48,21	195,87	440,86	116,8	6,26
4 день	187	Борщ с капустой и	200	0,30	0,02	2,12	9,43	0	5,16	0,41	34,36	8,70	4,25	0,34

ОБЕД		картофелем												
	688	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0,07	0,00	25,20	36,24	5,83	25,34	1,33
	243	Сосиски, сардельки отварные	55	8,69	22,847	1,80	247,15	-	-	0,08	7,44	137,39	15,51	1,74
	376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
		Хлеб ржано-пшеничный	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0,00	0,00	6,3	30,5	6,7	1,4
		ИТОГО:	670	18,11	28,587	64,45	558,12	0,17	5,16	25,69	90,34	182,42	51,8	5,21
5 день ОБЕД	82	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	7,66	8,58	17,14	176,42	-	8,56	-	25,04	-	27,04	1,1
	694	Пюре картофельное	180	2,34	16,71	3,79	174,02	0,03	1,01	0,18	113,59	73,32	11,10	0,25
	382	Компот из смеси сухофруктов	200	0,24	0	12,84	49,18	0	0,41	0,08	9,74	15,97	7,66	0,27
	49	Салат из белокочанной капусты (с морковью)	60	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	19,47	0,00	22,42	16,57	9,10	0,31
	283	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0,00	0,00	6,3	30,5	6,7	1,4
		ИТОГО:	675	13,39	42,03	53,98	523,46	0,15	29,45	0,26	177,09	136,36	61,6	3,33
6 день ОБЕД	102	Суп картофельный с бобовыми	200	4,39	4,22	13,06	107,8	0,18	4,65	0,00	30,46	69,74	28,24	1,62
	302	Гречка отварная рассыпчатая	150	0,38	64,16	0,62	581,38	-	-	0,77	91,11	14,77	0,95	0,80
	43	Салат из белокочанной капусты (с луком)	60	0,85	3,05	5,19	51,54	0,01	20,97	0,00	26,80	14,83	7,90	0,32
	536	Сосиски, сардельки отварные	80	8,32	16,00	16,96	179,20	0,03	0,00	0,00	19,20	127,20	16,00	1,44
	379	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,0	28,00	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
	283	Хлеб ржано-пшеничный	35	2,3	0,3	14,8	71,4	0,1	0	0	6,3	30,5	6,7	1,4
		ИТОГО:	725	16,44	87,73	64,63	1019,32	0,32	25,62	0,77	179,87	257,04	59,79	5,98
7 день ОБЕД		Борщ с капустой и картофелем	200	0,30	0,02	2,12	9,43	0	5,16	0,41	34,36	8,70	4,25	0,34
	202	Макаронные изделия с маслом	150	5,6	4,51	26,47	168,6	0,05	-	-	4,86	37,2	21,14	1,1
	33	Салат из свеклы	60	0,86	3,65	5,02	56,34	0,01	5,70	0,00	21,09	24,58	12,54	0,80

	246	Гуляш из птицы	85	20,30	17,00	35,69	377,00	0,07	1,01	48,00	45,10	199,30	47,50	2,19
	389	Какао с молоком	200	2,86	2,88	19,21	109,46	0,03	0,96	0,01	89,71	89,51	13,03	0,46
	283	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	9,20	42,4	10,0	1,24
		ИТОГО:	735	32,16	28,5	108,27	812,79	0,2	12,83	48,42	204,32	401,69	108,46	6,13
8 день	82	Суп картофельный с макаронными изделиями	200	7,66	8,58	17,14	176,42	-	8,56	-	25,04	-	27,44	1,1
ОБЕД	304	Плов из птицы	100	1,4	10,04	7,29	125,1	0,04	9,63	-	31,23	43,2	19,5	0,82
	43	Салат из белокочанной капусты (с морковью)	60	0,85	3,05	5,41	52,44	0,02	19,47	0,00	22,42	16,57	9,10	0,31
	694	Компот из смеси сухофруктов	200	0,24	0	12,84	49,18	0	0,41	0,08	9,74	15,97	7,66	0,27
	283	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	9,20	42,4	10,0	1,24
		ИТОГО:	600	12,39	13,11	62,44	495,1	0,1	38,07	0,08	97,63	118,14	73,7	3,43
9 день		Суп рыбный с консервами	200	6,89	6,72	11,47	133,80	0,08	7,29	12,0	36,24	141,22	37,88	1,01
ОБЕД	315	Пюре картофельное	180	2,34	16,71	3,79	174,02	0,03	1,01	0,18	113,59	73,32	11,10	0,25
	45	Винегрет овощной (с луком репчатым)	60	0,82	3,71	5,06	56,88	0,04	6,15	0,00	13,92	26,98	12,45	0,51
	376	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,0	28,0	0,00	0,00	0,00	6,00	0,00	0,00	0,40
	283	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	9,20	42,4	10,0	1,24
		ИТОГО:	680	12,49	27,58	54,08	484,66	0,19	14,45	12,18	178,95	283,92	71,43	3,41
10 день	187	Щи из свежей капусты и картофеля	200	1,40	3,91	6,79	67,80	0,05	14,77	0,00	34,66	38,1	17,8	0,64
ОБЕД	688	Макаронны отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	0,06	0,00	21,00	4,86	37,17	21,12	1,11
	243	Сосиски, сардельки отварные	55	8,69	22,847	1,80	247,15	-	-	0,08	7,44	137,39	15,51	1,74
	122	Кисель из концентрата	200	0,00	0,00	19,6	80	0,6	30	-	9	-	-	0,00
	283	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	9,20	42,4	10,0	1,24
		ИТОГО:	675	18,95	32,617	79,68	91,96	0,75	44,77	21,08	65,16	64,43	114,92	4,73