

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Инякинская средняя общеобразовательная школа» муниципального
образования - Шиловский муниципальный район Рязанской области
391537, Рязанская область, Шиловский район, с. Инякино, ул. Озерная, д. 56 телефон 8(49136) 25326,
e-mail: sosh.inyakino@ryazangov.ru ОГРН 1036234000307; ИНН/КПП 6225006838/622501001

И.о. директора МБОУ «Инякинская СОШ»

Ерашова

«Утверждаю»



/Ю.В. Ерашова/

Приказ от «14» августа 2023 года № 112

Примерное десятидневное меню

**МБОУ «Инякинская СОШ»
на 2023-2024 учебный год
для учащихся 5-11 классов**

1 День	№ рецептуры	до 11 Масса порции	старше 11 Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценость	Витамины			Минер. вещества	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
				ЗАВТРАК								
Картофельное пюре	694	150	180	3,26	4,68	8,04	123,9	0,11	10,53	3,14	55,08	0,74
Рыба паровая «Минтай»	74	80	100	17,89	2,5	4,77	109,3	0,032	0,16	10,1	49,5	0,48
Чай сладкий	943	200	200	3,12	3,24	17,7	109,28	0,02	0,14	0,66	128,1	0,64
Хлеб пшеничный	480	40	50	3,32	0,76	21,44	106,8	0,17	0,12	0	0	0
ИТОГО				27,59	11,18	51,95	449,28	0,33	10,95	13,9	232,68	1,86

2 День	№ рецептуры	д 11 Масса порции	старше 11 Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценость	Витамины			Минер. вещества	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
				ЗАВТРАК								
Гуляш из мяса курицы	26	80	100	11,33	18,26	15,26	270,66	0,05	0	1,93	29,9	1,14
Гречка отварная	302	150	180	9,43	6,32	46,69	281,0	0,09	0,06	0	12,6	1,5
Кисель	214	200	200	0,11	0	25,5	100,6	0,01	0,01	3	5,6	0,18
Хлеб пшеничный	480	40	50	3,32	0,76	21,44	106,8	0,168	0,12	0	0	0
ИТОГО				24,19	25,34	108,89	759,06	0,318	0,19	4,93	48,10	2,82

3 День

	№ рецептуры	до 11 Масса порции	старше 11 Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценость	Витамины			Минер. вещества	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
				ЗАВТРАК								
Щи на мясном бульоне со сметаной	187	200	250	3,08	1,74	5,42	64,98	0,06	6,7	9,98	59,14	0,88
Чай с сахаром	943	200	200	0,1	0,1	9,9	35,0				0,35	0,05
Хлеб ржаной	481	50	70	4,76	3,25	15,28	156	0,07	0,25	0,05	157,5	0,77
Печенье		30	30	2,94	2,96	20,42	120,03	0,03			5,0	0,3
ИТОГО				10,88	8,05	51,02	376,01	0,16	6,95	10,03	221,99	2,0

4 День

	№ рецептуры	до 11 Масса порции	старше 11 Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценость	Витамины			Минер. вещества	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
				ЗАВТРАК								
Рыба запечённая с макаронными изделиями	74	230	280	22,97	19,8	28,7	389,3	0,25	0,23	16,93	87,4	2,25
Кофейный напиток	951	200	200	4,58	5,04	21,5	145,34	0,12	0,3	0,36	190,62	0,14
Печенье		30	30	2,94	2,96	20,42	120,03	0,03			5,0	0,3
Хлеб ржаной	481	50	70	4,76	3,25	15,28	156	0,07	0,25	0,05	157,5	0,77
ИТОГО				35,25	31,05	85,90	810,67	0,47	0,78	17,34	440,52	3,46

5 День

	№ рецептуры	до 11 Масса порции	старше 11 Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценость	Витамины			Минер. вещества	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК												
Каша пшеничная молочная	679	150	200	5,58	6,6	26,4	187,2	0,1		0,4	96,9	0,8
Чай с сахаром	943	200	200	0,1	0,1	9,9	35,0				0,35	0,05
Хлеб пшеничный	480	50	70	3,8	4	24,6	117,5	0,06	0,02	0	10	0,55
Банан		100	100	1,5	0,5	21,0	96,0	0,04		10,0	8,0	0,6
Вафля		30	30	0,96	0,84	24,33	102,6	0,01			3,0	0,18
ИТОГО				11,94	12,04	106,23	538,3	0,21	0,02	10,4	118,25	2,18

6 День

	№ рецептуры	до 11 Масса порции	старше 11 Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценость	Витамины			Минер. вещества	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Са	Fe
ЗАВТРАК												
Плов из курицы	211	150	200	18,3	20,25	33,15	391,5	0,75		1,42	23,1	
Какао с молоком	959	200	200	3,77	3,93	25,95	153,92	0,03		1,0	121,94	0,51
Печенье		30	30	2,94	2,96	20,42	120,03	0,03			5,0	0,3
Хлеб ржаной	481	50	70	4,76	3,25	15,28	156	0,07	0,25	0,05	157,5	0,77
ИТОГО				29,77	30,39	94,8	821,45	0,88	0,25	2,47	307,54	1,58

7 День	№ рецептуры	до 11 Масса порции	старше 11 Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценость	Витамины			Минер. вещества	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
				ЗАВТРАК								
Запеканка из творога	224	100	150	18,33	13,22	23,39	287,22	0,06		0,37	182,94	0,63
Кисель	274	200	200	0,11	0	25,5	100,6	0,01	0,01	3	5,6	0,18
Яблоко		1 шт.	1 шт.	0,4	0,05	9,9	47	0,03		10	16	2,2
ИТОГО				18,84	13,27	58,79	434,82	0,1	0,01	13,37	204,54	3,01

8 День	№ рецептуры	до 11 Масса порции	старше 11 Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценость	Витамины			Минер. вещества	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
				ЗАВТРАК								
Макароны отварные с овощами	688	150	200	3,9	7,89	21,58	74,1	0,1		8,4	17,5	0,5
Гуляш	26	80	100	11,33	18,26	15,26	270,66	0,05		1,93	29,9	1,14
Чай с сахаром	943	200	200	0,1	0,1	9,9	35,0				0,35	0,05
Хлеб ржаной	481	50	70	4,76	3,25	15,28	156	0,07	0,25	0,05	157,5	0,77
Пряник		50	50	0,96	0,56	15,54	67,2					
ИТОГО				21,05	30,06	77,56	602,96	0,22	0,25	10,38	205,25	1,46

9 День	№ рецептуры	до 11 Масса порции	старше 11 Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины			Минер. вещества	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
				ЗАВТРАК								
Рис отварной с овощами	304	150	180	3,38	5,49	25,46	118,55	0,03	2,43	1,2	6,45	0,63
Котлета из мяса курицы	TK	80	80	10,83	9,76	8,09	199	0,14	0,2	0,2	13,44	1,7
Чай сладкий с лимоном	943	200	200	0,22	4,06	13,3	52,58	0	0	4,06	15,16	0,58
Хлеб ржаной	481	50	70	4,76	3,25	15,28	156	0,07	0,25	0,05	157,5	0,77
Печенье		30	30	2,94	2,96	20,42	120,03	0,03			5,0	0,3
ИТОГО				22,13	25,52	82,55	646,16	0,27	2,88	5,51	197,55	3,458

10 День	№ рецептуры	до 11 Масса порции	старше 11 Масса порции	Пищевые вещества			Энерг. ценность	Витамины			Минер. вещества	
				Б	Ж	У		В1	В2	С	Ca	Fe
				ЗАВТРАК								
Картофельное пюре	694	150	180	3,26	4,68	8,04	123,9	0,11	10,53	3,14	55,08	0,74
Овощи натуральные свежие	71	60	60	0,08	0,06	1,02	6	0,12		2,1	13,8	0,02
Чай с сахаром	943	200	200	12	3,06	13	49,28	0	0,01	6	11,6	0,54
Хлеб ржаной	481	50	70	4,76	3,25	15,28	156	0,07	0,25	0,05	157,5	0,77
Вафля		30	30	0,96	0,84	24,33	102,6	0,01			3,0	0,18
ИТОГО				21,06	11,89	61,67	437,78	0,31	10,79	11,29	240,98	2,25