

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 /Ю.В. Ерашова/

Приказ «14» августа 2023 года № 112

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ВТОРОГО ПИТАНИЯ
ОБУЧАЮЩИХСЯ ЛЬГОТНЫХ КАТЕГОРИЙ,
ОРГАНИЗОВАННОГО В МБОУ «ИНЯКИНСКАЯ СОШ»
НА ПЕРИОД 2023-2024 УЧ.ГОД**

№ рецептуры	Наименование блюда, напитков	Выход, г		Содержание основных питательных веществ							
				Белки, г		Жиры, г		Углеводы, г		Энергетическая ценность, Ккал	
		До 11 лет	Старше 11 лет	До 11 лет	Старше 11 лет	До 11 лет	Старше 11 лет	До 11 лет	Старше 11 лет	До 11 лет	Старше 11 лет
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1 день											
Завтрак											
187	Щи из свежей капусты с курицей	200	250	2,4	2,4	0,0	0,0	14,0	14,0	28,0	28,0
943	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	4,52	5,42	26,45	31,73	168,45	202,14
	Печенье	30	30	2,94	2,94	2,96	2,96	20,42	20,42	120,03	120,03
	Яблоко	1 шт.	1 шт.	0,9	0,9	0,7	0,7	4,0	4,0	47	47
481	Хлеб ржаной	40	50	8,1	13,5	3,3	5,5	40,8	68,0	52,2	87,0
	Итого			14,54	19,94	11,48	14,58	105,67	138,15	415,68	484,17
2 день											
Завтрак											
40	Суп гороховый с курицей	200	250	14,7	16,4	17	18,2	11,5	13,2	260,7	280,3
943	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0,0	0,0	14,0	14,0	28,0	28,0
694	Печенье	30	30	2,94	2,94	2,96	2,96	20,42	20,42	120,03	120,03
480	Хлеб пшеничный	40	50	3,32	3,32	0,76	0,76	21,44	21,44	106,8	106,8
473	Груша	1 шт.	1 шт.	0,6	0,6	0,45	0,45	15,45	15,45	70,5	70,5
	Итого			21,76	23,46	21,17	22,37	82,81	84,51	586,03	605,63
3 день											
Завтрак											
72	Суп рыбный	200	250	5,3	6,62	6,65	8,31	17,02	21,28	147,58	184,48
943	Чай с сахаром	200	200	0,2	0,2	0,0	0,0	14,0	14,0	28,0	28,0

	Сухари	50	50	8	8	0,5	0,5	35	35	167,75	167,75
481	Хлеб ржаной	40	50	8,1	13,5	3,3	5,5	40,8	68,0	52,2	87,0
	Итого			21,6	28,32	10,45	14,31	106,82	138,28	395,53	467,23
4 день											
Завтрак											
204	Суп рисовый с курицей	200	250	1,41	1,41	1,74	1,74	12,62	12,62	66,09	66,09
251	Кисломолочный напиток	180	180	4,86	4,86	1,8	1,8	21,96	21,96	124,2	124,2
481	Хлеб ржаной	40	50	8,1	13,5	3,3	5,5	40,8	68,0	52,2	87,0
	Пряник	50	50	0,96	0,96	0,56	0,56	15,54	15,54	67,2	67,2
	Итого			15,33	20,73	7,4	9,6	90,92	118,12	309,69	344,49
5 день											
Завтрак											
586	Суп с вермишелью на курином бульоне	200	250	5,3	6,62	6,65	8,31	17,02	21,28	147,58	184,48
283	Компот из сухофруктов	200	200	0,56	0,56	0	0	27,89	27,89	113,79	113,79
	Печенье	30	30	2,94	2,94	2,96	2,96	20,42	20,42	120,03	120,03
481	Хлеб ржаной	40	50	8,1	13,5	3,3	5,5	40,8	68,0	52,2	87,0
	Итого			16,9	23,62	12,91	16,77	106,13	137,59	433,60	505,30
6 день											
Завтрак											
688	Макароны отварные	150	180	5,52	6,62	4,52	5,42	26,45	31,73	168,45	224,60
26	Гуляш из курицы	70	70	13,8	13,8	20,2	20,2	5,1	5,1	260,2	260,2
283	Компот из сухофруктов	200	200	0,56	0,56	0	0	27,89	27,89	113,79	113,79
	Печенье	30	30	2,94	2,94	2,96	2,96	20,42	20,42	120,03	120,03
481	Хлеб ржаной	40	50	8,1	13,5	3,3	5,5	40,8	68,0	52,2	87,0
	Итого			30,92	37,42	30,98	34,08	120,66	153,14	714,67	805,62

7 день											
Завтрак											
187	Щи из свежей капусты с курицей	200	250	2,4	2,4	4,9	4,9	8,6	8,6	95	95
959	Какао с молоком	200	200	3,52	3,52	3,72	3,72	25,49	25,49	145,2	145,2
74	Пряник	50	50	0,96	0,96	0,56	0,56	15,54	15,54	67,2	67,2
481	Хлеб ржаной	40	50	8,1	13,5	3,3	5,5	40,8	68,0	52,2	87,0
	Груша	1 шт.	1 шт.	0,6	0,6	0,45	0,45	15,45	15,45	70,5	70,5
	Итого			15,58	20,98	12,93	15,13	105,88	133,08	430,10	464,90
8 день											
Завтрак											
72	Суп рыбный	200	250	5,3	6,62	6,65	8,31	17,02	21,28	147,58	184,48
293	Сок фруктовый	200	200	2,0	2,0	0,2	0,2	5,8	5,8	36,0	36,0
74	Пряник	50	50	0,96	0,96	0,56	0,56	15,54	15,54	67,2	67,2
481	Хлеб ржаной	40	50	8,1	13,5	3,3	5,5	40,8	68,0	52,2	87,0
	Яблоко	1 шт.	1 шт.	0,9	0,9	0,7	0,7	4,0	4,0	47	47
	Итого			17,26	23,98	11,41	15,27	83,16	114,62	349,98	421,68
9 день											
Завтрак											
302	Гречка отварная	150	180	9,43	9,43	6,32	6,32	46,69	46,69	281,0	281,0
26	Гуляш из курицы	70	70	13,8	13,8	20,2	20,2	5,1	5,1	260,2	260,2
481	Хлеб ржаной	40	50	8,1	13,5	3,3	5,5	40,8	68,0	52,2	87,0
251	Кисломолочный напиток	180	180	4,86	4,86	1,8	1,8	21,96	21,96	124,2	124,2
	Печенье	30	30	2,94	2,94	2,96	2,96	20,42	20,42	120,03	120,03
	Итого			39,13	44,53	34,58	36,78	134,97	162,17	837,63	872,43
10 день											
Завтрак											
187	Щи из свежей капусты с	200	250	2,4	2,4	4,9	4,9	8,6	8,6	95	95

