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@ryazan.gov.ru ОГРН 1036234000307; ИНН/КПП 6225006838/622501001

«Утверждаю»

И.о. директора МБОУ «Инякинская СОШ»

Enamoba

/Ю.В. Ерашова

Приказ от«23» августа 2024 года № 112

Примерное десятидневное меню

МБОУ «Инякинская СОШ» на 2024-2025 учебный год для учащихся 5-11 классов

1 День	№ рецептуры	до 11 Масса порции	старше 11 Масса порции	Пищє Б	евые вещ Ж	ества У	Энерг. ценость	B1	Витаминь В2	C	Минер. ве Са	ещества 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 По	Nº	4.4										
2 День	рецептуры	д 11 Масса	старше 11 Масса		евые веще	OCT DO	Энерг.	l ,	Витаминь	. 1	Минер. ве	шества І
					<u> </u>		·			•		
		порции	порции	Б	Ж	У	ценость	B1	B2	C	Ca	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

	№ рецептуры											
3 День	1	до 11	старше 11			-					<u>.</u>	•
l	1	Macca	Macca	Пищє	евые вещ	ества	Энерг.	E	Витамины]	Минер. в	эщества
	1	порции	порции	Б	Ж	У	ценость	B1	B2	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	1	30	30	2,94	2,96	20,42	120,03	0,03			5,0	0,3
	1											
	<u></u>											
ИТОГО	1		l	10,88	8,05	51,02	376,01	0,16	6,95	10,03	221,99	2,0
	1		l									
			-			-	·			-	•	-

	№ рецептуры											
4 День		до 11 Масса	старше 11 Масса	Пище	евые вещ	ества	Энерг.	Е	Витаминь	ı	Минер. в	ещества
		порции	порции	Б	Ж	У	ценость	B1	B2	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
	Į											ļ

5 День

	№ рецептуры	до 11	старше 11									
		Macca	Macca	Пище	вые вещ	ества	Энерг.	Е	Витамины		Минер. ве	эщества
		порции	порции	Б	Ж	У	ценость	B1	B2	С	Ca	Fe
ЗАВТРАК												
Каша пшенная 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	старше 11									
		Macca	Macca	Пище	вые вещ	ества	Энерг.	Е	Витаминь	ol	Минер. в	ещества
		порции	порции	Б	Ж	У	ценость	B1	B2	С	Ca	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				20.77	20.20	04.0	001.45	0.00	0.05	2.47	207.54	1 50
VITOLO				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		евые вещ Ж	ества у	Энерг. ценость	B1	Витамины В2	С	Минер. ве Са	ещества Fe
Запеканка из творога Кисель Яблоко	224 274	100 200 1 шт.	150 200 1 шт.	18,33 0,11 0,4	13,22 0 0,05	23,39 25,5 9,9		0,06 0,01 0,03	0,01	0,37 3 10	182,94 5,6 16	0,63 0,18 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	старше 11									
• •	1	Macca	Macca		евые веще	<i>э</i> ства	Энерг.	į F	Витаминь	ы	Минер. ве	эщества
	1	порции	порции	Б	Ж	У	ценость	B1	B2	С	Ca	Fe
ЗАВТРАК				1			1	1			1	
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	1		J	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	1				
ИТОГО				21,05	30,06	77,56	602,96	0,22	0,25	10,38	205,25	1,46
	1		ļ	1		J	1	1		J	1	
	•		•			•	•			•		•

9 День	№ рецептуры	до 11 Масса	старше 11 Масса	Пиш	евые веще	аства І	Энерг.	E	Витаминь		Минер. ве	шастра
		порции	порции	Б	Ж	у	ценость	<u>_</u> B1	<u>В2</u>	С	Са	<u>щества</u> 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
	l											
	l No			l								

10 День	№ рецептуры	до 11 Масса порции	старше 11 Масса порции		евые веща Ж	ества у	Энерг.		итаминь В2	ol C	Минер. в Са	ещества Fe
ЗАВТРАК						-	40					
Картофельное пюре Овощи натуральные свежие Чай с сахаром Хлеб ржаной Вафля	694 71 943 481	150 60 200 50 30	180 60 200 70 30	12 4,76	4,68 0.06 3,06 3,25 0,84	8,04 1,02 13 15,28 24,33	49,28 156	0,12 0 0,07	10,53 0,01 0,25	3,14 2,1 6 0,05	55,08 13,8 11,6 157,5 3,0	0,74 0,02 0,54 0,77 0,18
ИТОГО				21,06	11,89	61,67	437,78	0,31	10,79	11,29	240,98	2,25