

Руководитель управления Федеральной службы по надзору  
в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека  
по Рязанской области

Л.А.Сараева



Директор

Утверждаю.

МБОУ «Заборьевская средняя школа»

В.И.Чукалин

2017 г.



Примерное десятидневное циклическое меню (завтраки)

5-11 класс

муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения  
«Заборьевская средняя школа» Рязанского муниципального района  
Рязанской области

№ рец.	Наименование блюд	Масса	Белки	Жиры	Углеводы	Энерг.цен. (ккал)	Витамины				Минеральные вещества			
							Н1	А	С	Е	Са	Mg	P	Fe
	день	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
- 1 ДЕНЬ														
ЗАВТРАК														
	Каша овсяная "Геркулес" вязкая:	150												
	геркулес	20												
	молоко	100												
	вода	100												
	сахар	5						II						
	масло сливочное	5	8,16	9,84	35,6	264	0,2		0,5		137,34			1,66
376	Чан с сахаром:	200												
	чай-заварка	3												
	сахар	15												
	вода	200	0,07	0,02	15	60			0,03		11,1	1,4	2,8	0,28
3	Бутерброд с сыром и маслом:	50												
	сыр российский	15												
	масло сливочное	5												
	хлеб пшеничный	30	5,8	8,3	14,83	157	0,04	59	0,11	0,47	139,2	9,45	96	0,49
	ИТОГО:		14,03	18,16	65,43	481	0,24	59	0,64	0,47	287,64	10,85	98,8	2,43
2 ДЕНЬ														
ЗАВТРАК														
204	Макаронны отварные с сыром:	150												
	макаронны	40												
	масло сливочное	5												
	сыр российский	20	13,5	15,9	34,1	334,4	0,08	115,2	0,22	1,1	295,2	20,3	202,1	1,23
379	Кофейный напиток с молоком:	200												
	кофейный напиток	5												
	вола	120												
	сахар	15												
	молоко	50	3,2	2,7	15,9	100,6	0,044	20	13		125,8	14	90	0,134
	Печенье Юбилейное	30	2,34	6,36	22	148,6	0,04				5,2	3,6		5,2
	ИТОГО:		19,04	24,96	72	583,6	0,164	135,2	13,22	1,1	426,2	37,9	292,1	6,564

3 ДЕНЬ														
ЗАВТРАК														
171	Каша жидкая молочная	200												
	из манной крупы:													
	крупa манная	20												
	молоко	100												
	вода	100									I			
	сахар	5	5,7	3,3	40,2	214,3	0,07	17,1	1,1	0,4	125,4	19,3	109,7	0,5
6	Бутерброд с колбасой:	50												
	колбаса п/к	20												
	хлеб пшеничный	30	5,3	8,26	14,82	155	0,09			0,45	11,2	9,2	59,9	0,77
376	Чай с сахаром:	200												
	чай-заварка	3												
	сахар	15												
	вода	150	0,07	0,02	15	60			0,03		11,1	1,4	2,8	0,28
	ИТОГО:		11,07	11,28	70,02	429	0,16	17,1	1,13	0,95	147,7	29,9	172,4	1,55
4 ДЕНЬ														
ЗАВТРАК														
181	Каша молочная рисовая:	250												
	крупa рис	30			*									
	молоко	100										-		
	вода	100												
	сахар	7												
	масло сливочное	5	7,2	12,7	51,2	350	0,07	65,2	1,1	0,3	155,6	43,4	187,4	0,7
376	Какао с молоком:	200												
	какао-порошок	4												
	молоко	100												
	вода	110												
	сахар	15	4,1	3,5	17,6	118,6	0,06	24,4	1,6		152,2	21,3	124,6	0,5
	Хлеб пшеничный:	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	ИТОГО:		14,46	16,6	88,12	565,12	0,17	89,6	2,7	0,82	317	99,5	325,2	1,64

5 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК															
183	Каша гречневая с молоком:	200													
	крупa гречневая	50													
	вода	100													
	молоко	50													
	сахар	5	8,6	5,5	42,9	256	0,2	24	1,5	0,3	172,9	94,5	231,2	2,7	
376	Какао с молоком:	200													
	какао-порошок	4													
	молоко	100													
	вода	110													
	сахар	15	4,1	3,5	17,6	118,6	0,06	24,4	1,6		152,2	21,3	124,6	0,5	
6	Бутерброд с колбасой:	50													
	колбаса п/к	20													
	хлеб пшеничный	30	5,3	8,26	14,82	155	0,09			0,45	11,2	9,2	59,9	0,77	
	<b>ИТОГО:</b>		18	17,26	75,32	529,6	0,35	48,4	3,1	0,75	336,3	125	415,7	3,97	
*, 6 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК															
210	Омлет натуральный:	150													
	яйцо	Зштг.(120)													
	молоко	15													
	масло сливочное	15	27,9	49,8	5,4	579	0,21	649,2	0,6	1,5	206,1	32,4	451,5	5,4	
382	Чай с сахаром:	200													
	чай заварка	3													
	вода	200													
	сахар	15	0,07	0,02	15	60			0,03		11,1	1,4	2,8	0,28	
	Хлеб пшеничный	50	3,95	0,5	24,15	116,9	0,05			ь;62	11,5	43,5	16,5	0,55	
	<b>ИТОГО:</b>		31,92	50,32	44,55	755,9	0,26	649,2	0,63	2,12	228,7	77,3	470,8	6,23	

7 ДЕНЬ														
ЗАВТРАК														
305	Каша вязкая молочная из риса													
	и пшена:	200												
	рис	15												
	пшено	15												
	молоко	100												
	вода	100												
	сахар	5												
	масло сливочное	5	7,11	8,13	30,63	222,8	0,14	78,3	1,4	0,26	187,5	53,2	219,6	1,2
4	Бутерброд с сыром и маслом:	50												
	сыр российский	15												
	масло сливочное	5												
	хлеб пшеничный	30	5,8	8,3	14,83	157	0,04	59	0,11	0,47	139,2	9,45	96	0,49
382	Чай с сахаром:	200												
	чай-заварка	3												
	сахар	15												
	вода	200	0,07	0,02	15	60			0,03		11,1	1,4	2,8	0,28
	ИТОГО:		12,98	16,45	60,46	439,8	0,18	137,3	1,54	0,73	337,8	64,05	318,4	1,97
8 ДЕНЬ														
ЗАВТРАК														
	Каша овсяная "Геркулес" вязкая:	150												
	геркулес	20												
	молоко	100												
	вода	100												
	сахар	5												
	масло сливочное	5	8,16	9,84	35,6	264	0,2		0,5		137,34			1,66
379	Кофейный напиток с молоком:	200												
	кофейный напиток	5												
	вода	120												
	сахар	20												
	молоко	50	3,2	2,7	15,9	100,6	0,044	20	1,3		125,8	14	90	0,134
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	ИТОГО:		14,52	12,94	70,82	458,12	0,284	20	1,8	0,52	272,34	48,8	103,2	2,234

9 ДЕНЬ														
ЗАВТРАК														
171	Каша молочная рисовая:	150												
	крупa рис	22												
	молоко	75												
	вода	75			**									
	сахар	4												
	масло сливочное	4	5,4	9,52	38,4	262,5	0,052	48,9	0,83	0,23	116,7	32,6	140,5	0,5
376	Какао с молоком:	200												
	какао-порошок	4												
	молоко	100												
	вода	110												
	сахар	15	4,1	3,5	17,6	118,6	0,06	24,4	1,6		152,2	21,3	124,6	0,5
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04			0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	ИТОГО:		12,66	13,42	75,32	474,62	0,152	73,3	2,43	0,75	278,1	88,7	278,3	1,44
10 ДЕНЬ														
ЗАВТРАК														
171	Каша жидкая молочная													
	из манной крупы:	200												
	крупa манная	20												
	вода	100												
	молоко	100												
	масло сливочное	5												
	сахар	5	5,7	3,3	40,2	214,3	0,07	17,1	1,1	0,4	125,4	19,3	109,7	0,5
379	Кофейный напиток с молоком:	200												
	Кофейный напиток	5	...											
	сахар	15												
	вода	120												
	молоко	50	3,2	2,7	15,9	100,6	0,044	20	1,3		125,8	14	90	0,134
4	Бутерброд с сыром и маслом:	50												
	сыр российский	15												
	масло сливочное	5												
	хлеб пшеничный	30	5,8	8,3	14,83	157	0,04	59	0,11	0,47	139,2	9,45	96	0,49
	ИТОГО:		14,7	14,3	70,93	471,9	0,154	96,1	2,51	0,87	390,4	42,75	295,7	1,124