"УТВЕРЖДАЮ"
Директор МП "Детское питание"
города Рязани

Каминская И. В. _____

"СОГЛАСОВАНО"
Директор МБОУ "Школа № 53"
_____

Примерное десятидневное цикличное меню приготавливаемых блюд
Муниципального предприятия «Детское питание» города Рязани

Возрастная категория: 7-11 лет

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры
			Белки	Жиры	Углеводы		
Неделя 1							
День 1							
	Фрукт свежий	120	0,46	0,36	13,08	50,4	ТК
	Сыр российский (порциями)	25	5,8	7,38	-	90	15
	Каша овсяная молочная с сушеной вишней и маслом сливочным	180	6,56	3,28	39,94	218,72	ТК
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	5,02	20	376
Завтрак	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,8	83,65	ПР
Итого за завтрак		**560**	**15,66**	**11,39**	**74,84**	**462,77**	
	Овощи натуральные свежие	50	0,35	0,05	0,95	6	71
	Суп картофельный с горохом и птицей	210	6,91	4,96	13,23	135,6	102
	Плов со свининой	230	12,88	29,44	39,79	477,25	ТК
	Компот из кураги	200	0,78	0,05	18,61	78,8	348
Обед	Хлеб ржаной Здоровье	35	2,1	0,63	14,21	72,8	ПР
Итого за обед		**725**	**23,02**	**35,13**	**86,79**	**770,45**	

День 2							
	Овощи натуральные свежие	50	0,55	0,1	1,9	11	71
	Напиток кисломолочный	100	2,5	1,2	13,1	73	ПР
	Сосиска отварная	60	6,61	14,3	0,22	157,2	243
	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	309
	Чай с сахаром и лимоном	207	0,13	0,02	5,22	22	377
Завтрак	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,8	83,65	ПР
Итого за завтрак		**502**	**18,08**	**20,49**	**63,69**	**515,3**	
	Салат из б/к капусты с морковью	50	0,066	1,62	3,23	30,2	45
	Фрукт свежий	120	0,48	0,48	11,76	56,4	338
	Суп Харчо с говядиной	210	2,8	5,26	12,12	106,43	ТК
	Котлета Морячок	100	12,2	7,76	14,68	178	ТК
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	312
	Компот их смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	22,99	96,8	349
Обед	Хлеб ржаной Здоровье	35	2,1	0,63	14,21	72,8	ПР
Итого за обед		**745**	**21,37**	**20,64**	**99,43**	**677,88**	
День 3							
	Фрукт свежий	120	0,46	0,36	13,08	50,4	ТК
	Запеканка из творога Лакомка	150	22,75	16,41	26,49	347,08	ТК
	Кисель из ягод с/м	200	0,15	0,08	15,47	78,6	ТК
Завтрак	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,8	83,65	ПР
Итого за завтрак		**505**	**26,13**	**17,2**	**71,84**	**559,73**	
	Овощи натуральные свежие	50	0,35	0,05	0,95	6	71
	Суп с макаронными изделиями, картофелем и птицей	210	4,57	2,96	12,55	104,2	112
	Гуляш из свинины с соусом	100	10,64	28,19	2,89	309	260
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	302
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	9,92	42,6	342
Обед	Хлеб ржаной Здоровье	35	2,1	0,63	14,21	72,8	ПР
Итого за обед		**745**	**26,42**	**38,08**	**79,16**	**778,35**	

День 4							
	Фрукт свежий	120	0,48	0,48	11,76	56,4	338
	Сыр российский (порциями)	25	5,8	7,38	-	90	15
	Омлет натуральный	150	15,14	16,9	2,69	223,58	210
	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	5,97	60,6	379
Завтрак	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,8	83,65	ПР
Итого за завтрак		**530**	**27,36**	**27,79**	**37,22**	**514,23**	
	Салат из моркови с сахаром	50	0,63	0,05	5,74	4,85	62
	Фрукт свежий	120	0,46	0,36	13,08	50,4	ТК
	Суп картофельный с крупой и рыбой	210	3,34	2,27	9,59	76,5	101
	Биточек куриный	100	15,23	22,14	15,33	322	295
	Картофель, тушенный с овощами в соусе	150	3,56	13,86	26,12	242,21	ТК
	Напиток лимонный	200	0,14	0,02	6,42	26,26	ТК
Обед	Хлеб ржаной Здоровье	35	2,1	0,63	14,21	72,8	ПР
Итого за обед		**745**	**25,46**	**39,33**	**90,49**	**795,02**	
День 5							
	Фрукт свежий	100	0,8	0,2	7,5	33	ТК
	Напиток кисломолочный	100	2,5	1,2	13,1	73	ПР
	Каша пшенная жидкая молочная с изюмом и маслом сливочным	180	6,53	12,77	29,5	255,56	ТК
	Чай с сахаром и лимоном	207	0,13	0,02	5,22	22	377
Завтрак	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,8	83,65	ПР
Итого за завтрак		**522**	**12,73**	**14,54**	**72,12**	**467,21**	
	Овощи натуральные свежие	50	0,55	0,1	1,9	11	71
	Борщ из свежей капусты с картофелем и говядиной	210	4,02	5,62	8,75	108,4	82
	Филе куриное, тушенное в соусе	100	16,79	3,9	3,71	121,7	ТК
	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,65	5,37	36,68	209,7	304
	Компот их смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	22,99	96,8	349
Обед	Хлеб ржаной Здоровье	35	2,1	0,63	14,21	72,8	ПР
Итого за обед		**745**	**27,77**	**15,71**	**88,24**	**620,4**	

Неделя 2							
День 6							
	Фрукт свежий	120	0,46	0,36	13,08	50,4	ТК
	Напиток кисломолочный	100	2,5	1,2	13,1	73	ПР
	Каша жидкая молочная из риса с курагой и маслом сливочным	180	4,47	11,3	24,8	216,18	ТК
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	5,02	20	376
Завтрак	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,8	83,65	ПР
Итого за завтрак		**535**	**10,27**	**13,23**	**72,8**	**443,23**	
	Овощи натуральные свежие	50	0,35	0,05	0,95	6	71
	Суп картофельный с горохом и говядиной	210	6,97	5,9	13,23	144	102
	Бибигон из филе куриного	100	15,1	7,01	5,53	149,36	ТК
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	302
	Компот из кураги	200	0,78	0,05	18,61	78,8	348
Обед	Хлеб ржаной Здоровье	35	2,1	0,63	14,21	72,8	ПР
Итого за обед		**745**	**33,90**	**19,73**	**91,17**	**694,71**	
День 7							
	Фрукт свежий	120	0,48	0,48	11,76	56,4	338
	Запеканка из творога Сладкоежка	150	22,75	16,41	26,49	347,08	ТК
	Какао с молоком	200	4,08	3,54	0,54	82,6	382
Завтрак	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,8	83,65	ПР
Итого за завтрак		**505**	**30,08**	**20,78**	**55,59**	**569,73**	
	Салат из моркови с сахаром	50	0,63	0,05	5,74	4,85	62
	Фрукт свежий	120	0,46	0,36	13,08	50,4	ТК
	Щи из свежей капусты с картофелем и говядиной	210	3,99	5,64	6,32	97,20	88
	Картофель, тушенный с индейкой	230	16,65	19,65	19,98	323;31	ТК
	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	9,92	42,6	342
Обед	Хлеб ржаной Здоровье	35	2,1	0,63	14,21	72,8	ПР
Итого за обед		**725**	**23,99**	**26,49**	**69,25**	**591,16**	

День 8							
	Овощи натуральные свежие	50	0,55	0,1	1,9	11	71
	Фрукт свежий	100	0,8	0,2	7,5	33	ТК
	Котлета Морячок	100	12,2	7,76	14,68	178	ТК
	Рис отварной с маслом сливочным	150	3,65	5,37	36,68	209,7	304
	Чай с сахаром и лимоном	207	0,13	0,02	5,22	22	377
Завтрак	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,8	83,65	ПР
Итого за завтрак		**642**	**20,1**	**13,8**	**82,78**	**537,35**	
	Овощи натуральные свежие	50	0,35	0,05	0,95	6	71
	Борщ из свежей капусты с картофелем и птицей	210	3,96	4,68	8,75	100	82
	Запеканка из печени Богатырь	100	16,31	5,88	18,38	189,39	ТК
	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,44	137,25	312
	Компот из ягод с/м	200	0,18	0,06	7,44	31,3	ТК
Обед	Хлеб ржаной Здоровье	35	2,1	0,63	14,21	72,8	ПР
Итого за обед		**745**	**25,96**	**16,1**	**70,17**	**536,74**	
День 9							
	Фрукт свежий	120	0,46	0,36	13,08	50,4	ТК
	Напиток кисломолочный	100	2,5	1,2	13,1	73	ПР
	Омлет, запеченный с сыром	150	19,44	22,2	2,59	289	211
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	5,02	20	376
Завтрак	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,8	83,65	ПР
Итого за завтрак		**505**	**25,24**	**24,13**	**50,59**	**516,05**	
	Кукуруза консервированная прогретая	30	0,85	0,7	3,6	26,7	ТК
	Солянка мясная	210	2,75	5,38	2,11	67,85	ТК
	Голубцы ленивые	266	17,89	16,19	23,06	309,26	ТК
	Компот из кураги	200	0,78	0,05	18,61	78,8	348
Обед	Хлеб ржаной Здоровье	35	2,1	0,63	14,21	72,8	ПР
Итого за обед		**741**	**24,37**	**22,95**	**61,59**	**555,41**	

День 10							
	Фрукт свежий	120	0,48	0,48	11,76	56,4	338
	Сыр российский (порциями)	25	5,8	7,38	-	90	15
	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом сливочным	180	6,08	11,18	30,48	248	175
	Чай с сахаром и лимоном	207	0,13	0,02	5,22	22	377
	Хлеб пшеничный	35	2,77	0,35	16,8	83,65	ПР
Итого за завтрак		**567**	**15,26**	**19,41**	**64,26**	**500,05**	
	Овощи натуральные свежие	50	0,35	0,05	0,95	6	71
	Суп картофельный с крупой и рыбой	210	3,34	2,27	9,59	76,5	101
	Котлета Аппетитная	100	16,43	13,54	16,73	254,05	ТК
	Паста с томатным соусом	150	4,65	8,75	32,88	232,56	ТК
	Компот их смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	22,99	96,8	349
Обед	Хлеб ржаной Здоровье	35	2,1	0,63	14,21	72,8	ПР
Итого за обед		**745,00**	**27,53**	**25,33**	**97,35**	**738,71**	
Итого средние показатели за цикл завтрак		**537,30**	**20,09**	**18,28**	**64,57**	**508,57**	
Итого средние показатели за цикл обед		**740,60**	**25,98**	**25,95**	**83,36**	**675,88**	