

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МП «Детское питание» города Рязани

Истомина И.В.
« »



«СОГЛАСОВАНО»
Руководитель управления По
Роспотребнадзору Ряз. обл.

Сараева Л.А.
2018 г



**Примерное десятидневное циклическое меню учащихся общеобразовательных школ города Рязани на 2019 год
Муниципального предприятия «Детское питание» города Рязани
(завтраки 30 руб. 00 коп., обеды 52 руб. 40 коп. - стоимость одного дня 82 руб. 40 коп.)**

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1-й день														
Завтрак														
173	Каша вязкая молочная из овсяных хлопьев «Геркулес» с сахаром	210	8,23	5,87	47,48	276,0	0,18	0,96	0,015	0,52	147,52	231,98	70,82	1,74
15	Сыр российский (порциями)	30	6,96	8,85	-	108,0	0,01	0,21	0,078	0,15	264,0	150,0	10,5	0,3
ПР	Масло сливочное фасованное	10	0,08	7,25	0,13	66,0	-	-	0,04	0,11	2,4	3,0	-	0,02
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,22	1,3	0,02	-	125,78	90,0	14,0	0,13
ПР	Зефир	20	0,13	0,	16,0	64,51	0	0	0	0	5,36	2,64	1,36	0,24
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Итого					708,63								
Обед														
59	Салат из моркови с яблоками	60	0,64	0,10	5,11	23,94	0,03	0,55	-	0,21	14,40	26,71	18,23	0,64
111	Суп с макаронными изделиями на бульоне ¹	250	2,39	5,08	12,99	117,0	0,06	0,95	-	2,63	27,3	36,78	15,23	0,73
291	Плов из птицы	150	12,71	7,85	26,8	229,0	0,08	4,52	0,015	0,37	34,76	131,5	40,53	1,48
352	Кисель из яблок	200	0,11	0,12	25,09	119,2	0,01	1,83	-	0,06	11,46	6,62	3,64	0,57
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,52	23,7	91,96	0,05	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
338	Фрукт свежий (яблоко)	100	0,4	0,4	9,8	47,0	0,03	10,0	-	0,20	16,0	11,0	9,0	2,20
	Итого					721,62								
	Всего за день					1430,25								

Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Могильного и В. А Тутельяна. –М.: Дели, 2015. – 544 с.

Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/ Под ред. П.М. Могильного и В. А Тутельяна. –М.: Дели, 2015. – 544 с.

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

2-й день														
Завтрак														
210	Омлет натуральный	150	13,94	24,83	2,64	289,79	0,10	0,26	0,32	0,75	103,09	225,78	16,14	2,64
ПР	Кефир 3,2% жирности	200	5,8	6,4	8,0	118,0	0,06	1,41	40,0	0	240,0	190,0	28,00	0,21
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62,0	-	2,83	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
ПР	Печенье сахарное	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,02	0	2,2	0,7	5,8	18,0	4,0	0,42
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Итого					646,71								
Обед														
ПР	Икра кабачковая для детского питания	60	1,2	5,4	4,68	72,0	0,01	4,2	0,01	-	30,0	22,2	9,0	0,42
99	Суп из овощей	250	1,59	4,99	9,15	95,25	0,07	10,38	-	2,33	34,85	49,28	20,75	0,78
229	Рыба, тушенная в томате с овощами (минтай)	50/50	9,75	4,95	2,80	105,0	0,05	3,73	0,01	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	0,14	18,16	-	0,18	36,98	86,60	27,75	1,0
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	0,01	100,0	-	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,52	23,7	91,96	0,05	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого					683,18								
	Всего за день					1329,89								

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

3-й день														
Завтрак														
183	Каша жидкая молочная из гречневой крупы с сахаром	210	9,01	5,74	45,03	269,0	0,21	1,64	0,03	0,29	181,48	242,75	99,23	2,88
ПР	Масло сливочное фасованное	10	0,08	7,25	0,13	66,0	-	-	0,04	0,11	2,4	3,0	-	0,02
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60,0	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Печенье сахарное	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,02	0	2,2	0,7	5,8	18,0	4,0	0,42
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Итого					571,92								
Обед														
52	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	-	1,62	21,28	24,38	12,42	0,79
96	Рассольник ленинградский на бульоне ²	250	2,02	5,09	11,98	107,25	0,09	8,38	-	2,35	29,15	56,73	24,18	0,93
260	Гуляш из свинины	50/50	10,64	28,19	2,89	309,0	0,28	0,92	-	2,6	20,0	128,6	22,39	2,21
309	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	-	-	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	-	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,52	23,7	91,96	0,05	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
338	Фрукт свежий (банан)	100	1,50	0,50	21,0	96,0	0,04	10,0	-	0,40	8,0	28,0	42,0	0,60
	Итого					1054,66								
	Всего за день					1626,58								

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

4-й день														
Завтрак														
222	Пудинг из творога (запеченный) с молоком сгущенным	150	19,41	15,19	49,74	413,57	0,11	0,66	0,09	0,66	272,16	301,22	40,48	1,22
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62,0	-	2,83	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Итого					569,09								
Обед														
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	10,26	-	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28
102	Суп картофельный с горохом	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	5,83	-	2,43	42,68	88,1	35,58	2,05
261/332	Печень, тушенная в соусе	50/50	2,72	8,76	3,81	159,0	0,2	28,86	5,54	2,95	25,62	223,3	14,8	4,72
302	Гречка отварная	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,21	-	-	0,61	14,82	203,9	135,83	4,56
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	-	0,08	14,18	4,4	5,14	0,95
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,52	23,7	91,96	0,05	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого					887,32								
	Всего за день					1456,41								

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

5-й день														
Завтрак														
175	Каша вязкая молочная из риса и пшена с сахаром	210	6,0	3,93	43,33	233,0	0,10	0,96	0,015	0,08	131,28	153,72	37,22	0,82
15	Сыр российский (порциями)	30	6,96	8,85	-	108,0	0,01	0,21	0,078	0,15	264,0	150,0	10,5	0,3
ПР	Масло сливочное фасованное	10	0,08	7,25	0,13	66,0	-	-	0,04	0,11	2,4	3,0	-	0,02
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	0,54	118,6	0,06	1,59	0,02	-	152,2	124,56	21,34	0,48
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Итого					539,41								
Обед														
ПР	Огурец соленый	60	0,48	0,12	1,56	8,4	0,12	6,0	6,0	0,06	13,8	25,2	8,4	0,36
97	Суп картофельный с рыбными консервами ³	10/250	2,34	2,83	16,87	114,0	0,13	12,0	-	1,28	30,45	77,73	31,4	1,2
243	Сосиска отварная со сливочным маслом	80	8,07	22,62	0,36	238,55	0,13	-	0,03	0,36	26,91	117,82	14,55	1,31
316	Овощи, припущенные с маслом (морковь)	150	2,27	3,67	14,29	99,3	0,09	4,26	0,021	0,71	42,83			
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	-	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,52	23,7	91,96	0,05	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого					778,53								
	Всего за день					1317,94								

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

6-й день														
Завтрак														
211	Омлет с сыром	150	17,93	29,43	2,55	347,5	0,1	0,33	0,36	0,05	261,5	312,25	21,83	2,75
ПР	Йогурт 1,5% жирности	125	5,13	1,88	7,38	66,88	0,04	0,75	12,5	0	155,0	118,75	18,75	0,13
376	Чай с сахаром	200/15	0,07	0,02	15,0	60,0	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Итого					567,9								
Обед														
59	Салат из моркови с яблоком	60	0,64	0,10	5,11	23,94	0,03	2,63	-	0,21	14,40	26,72	18,23	0,64
88	Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне ²	250	1,77	4,95	7,90	89,75	0,06	15,78	-	2,35	49,25	49,0	22,13	0,83
290/331	Птица, тушенная в соусе	50/50	11,09	11,26	3,51	160,0	0,04	0,66	0,03	0,49	29,84	75,3	15,6	1,04
302	Гречка отварная	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,21	-	-	0,61	14,82	203,9	135,83	4,56
388	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,2	0,01	100,0	-	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,52	23,7	91,96	0,05	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Фрукт свежий (апельсин) ⁴	100	0,9	0,2	8,1	38,0	0,04	60,0	0,01	0,2	34,0	23,0	13,0	0,3
	Итого					829,12								
	Всего за день					1397,02								

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

7-й день

Завтрак

182	Каша пшенная жидкая молочная с сахаром	210	7,43	4,47	46,90	258,0	0,19	1,17	0,02	0,11	136,0	181,37	47,6	1,24
ПР	Масло сливочное фасованное	10	0,08	7,25	0,13	66,0	-	-	0,04	0,11	2,4	3,0	-	0,02
379	Кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,6	0,22	1,3	0,02	-	125,78	90,0	14,0	0,13
ПР	Зефир	20	0,13	0,	16,0	64,51	0	0	0	0	5,36	2,64	1,36	0,24
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Итого					582,63								

Обед

52	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,61	4,96	55,68	0,01	3,99	-	1,62	21,28	24,38	12,42	0,79
103	Суп картофельный с макаронными изделиями на бульоне ²	250	2,69	2,84	17,46	118,25	0,11	8,25	-	1,43	29,2	67,58	27,28	1,13
268	Котлета из говядины	80	11,52	16,39	9,61	234,18	0,04	-	0,03	0,14	9,32	123,5	22,25	1,96
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0,03	-	-	0,28	1,37	60,95	16,34	0,53
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	-	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,52	23,7	91,96	0,05	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого					936,09								
	Всего за день					1518,72								

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

8-й день

Завтрак

223	Запеканка из творога с молоком сгущенным	150	15,62	14,81	49,07	392,14	0,1	1,2	0,07	2,38	257,27	263,7	40,44	1,01
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62,0	-	2,83	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Итого					547,66								

Обед

ПР	Икра кабачковая для детского питания	60	1,2	5,4	4,68	72,0	0,01	4,2	0,01	-	30,0	22,2	9,0	0,42
119	Суп гороховый на бульоне ²	250	7,80	48,02	15,94	552,25	0,3	1,0	-	22,25	53,03	95,43	37,03	2,68
287/331	Голубцы с мясом и рисом тушеные	108/50	10,0	8,22	16,92	182,0	0,07	14,19	0,03	0,53	53,41	127,6	34,15	1,2
342	Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	27,88	114,6	0,01	0,9	-	0,08	14,18	4,4	5,14	0,95
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,52	23,7	91,96	0,05	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого					1106,33								
	Всего за день					1653,99								

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

9-й день														
Завтрак														
174	Каша вязкая молочная из риса с сахаром	210	5,92	3,60	52,80	268,0	0,06	0,96	0,015	0,13	128,57	154,4	36,46	0,61
ПР	Масло сливочное фасованное	10	0,08	7,25	0,13	66,0	-	-	0,04	0,11	2,4	3,0	-	0,02
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62,0	-	2,83	-	0,01	14,2	4,4	2,4	0,36
ПР	Зефир	20	0,13	0,	16,0	64,51	0	0	0	0	5,36	2,64	1,36	0,24
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Итого					554,03								
Обед														
ПР	Огурец соленый	60	0,48	0,12	1,56	8,4	0,12	6,0	6,0	0,06	13,8	25,2	8,4	0,36
82	Борщ с капустой и картофелем на бульоне ¹	250	1,8	4,92	10,93	103,75	0,05	10,68	-	2,4	49,73	54,6	26,13	1,23
243	Сарделька отварная со сливочным маслом	80	8,36	18,47	1,02	205,09	0,03	-	0,03	0,36	20,36	97,45	11,64	1,31
309	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06	-	-	0,97	4,86	37,17	21,12	1,11
350	Кисель из ягод свежемороженых	200	0,1	0	29	110,0	0	1,4	0	0	9,8	8,6	1,6	0,2
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,52	23,7	91,96	0,05	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
338	Фрукт свежий (банан)	100	1,50	0,50	21,0	96,0	0,04	10,0	-	0,40	8,0	28,0	42,0	0,60
	Итого					877,17								
	Всего за день					1431,2								

№ рец. по сборнику 2015 г	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15

10-й день														
Завтрак														
212	Омлет с колбасой	150	15,79	30,45	2,72	347,14	0,15	0,21	0,29	0,75	95,57	245,6	20,08	2,79
378	Чай с молоком	150/50/15	1,52	1,35	15,9	81,0	0,04	1,33	0,01	-	126,6	92,8	15,4	0,41
ПР	Печенье сахарное	20	1,5	2,0	14,9	83,4	0,02	0	2,2	0,7	5,8	18,0	4,0	0,42
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
	Итого					605,06								
Обед														
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,79	1,95	3,88	36,24	0,01	10,26	-	5,03	14,98	16,98	9,05	0,28
97	Суп картофельный с рыбными консервами ³	10/250	2,34	2,83	16,87	114,0	0,13	12,0	-	1,28	30,45	77,73	31,4	1,2
294	Котлета, рубленая из птицы с маслом сливочным	80	11,56	18,52	12,06	257,45	0,07	0,64	0,08	2,24	43,26	59,56	15,27	1,27
312	Пюре картофельное	150	3,06	4,80	20,44	137,25	0,14	18,16	-	0,18	36,98	86,60	27,75	1,0
349	Компот из смеси сухофруктов	200	0,66	0,09	32,01	132,8	0,02	0,73	-	0,51	32,48	23,44	17,46	0,70
ПР	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,04	0	0	0,52	9,2	34,8	13,2	0,44
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,52	23,7	91,96	0,05	0	0	0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Итого					863,22								
	Всего за день					1468,28								