

**СОГЛАСОВАНО:**

Управление Роспотребнадзора  
по Рязанской области

Руководитель Сараяв Л.А.

10.11.2016 г.



**УТВЕРЖДАЮ:**

МБОУ «Варсковская СШ»

МБОУ

«Варсковская  
СШ»

директор школы Сальников О.А.

2016 г.



**Примерное десятидневное циклическое меню рациона питания учащихся  
МБОУ «Варсковская средняя школа» муниципального образования – Рязанский  
муниципальный район Рязанской области на 2016-2017 учебный год**







	молоко	50	3,2	2,7	15,9	100,6	0,044	20	13		125,8	14	90	0,134
	<b>Печенье Юбилейное</b>	30	2,34	6,36	22	148,6	0,04				5,2	3,6		5,2
	<b>ИТОГО:</b>		19,04	24,96	72	583,6	0,164	135,2	13,22	1,1	426,2	37,9	292,1	6,564
<b>ОБЕД</b>														
46	<b>Салат из квашеной капусты:</b>	60												
	капуста квашеная	55												
	масло растительное	5	0,073	3,07	6,74	54,2	0,033		16,9	15,4	33,5	16	29,35	0,98
96	<b>Суп рассольник со сметаной:</b>	250												
	сметана	5												
	картофель	75												
	крупа перловая	5												
	морковь	10												
	лук репчатый	5												
	огурцы соленые	15												
	масло растительное	5												
	вода	200	2,4	6,1	14,4	128,7	0,1		10,1	2,82	34,98	29	68,1	1,11
302	<b>Каша рассыпчатая гречневая:</b>	150												
	крупа гречневая	40												
	сахар	5												
	масло сливочное	10												
	вода	120	8,6	6,1	38,7	243,8	0,25			0,6	14,8	135,8	204,2	4,6
633	<b>Печень тушеная:</b>	80												
	печень говяжья	50												
	лук репчатый	10												
	морковь	10												
	масло растительное	5	17,11	12,94	4,48	194,63	0,171		8,46		15,66			6,85
	<b>Яблоко</b>	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03		10	0,2	16	9	11	2,2
360	<b>Кисель из повидла:</b>	200												
	повидло	10												
	сахар	10												
	крахмал картофельный	5												
	кислота лимонная	0,2												
	вода	150	0,1		29	113,8	0,002		0,12		14	3,4	7,6	0,32
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	50	2,8	0,55	24,7	114,95	0,05			0,45	11,5	53,2	12,5	1,55
	<b>ИТОГО:</b>		31,48	29,16	127,82	897,08	0,636		45,58	19,47	140,44	246,4	332,75	17,61
<b>ПОЛДНИК</b>														
	Сок яблочный	200	1		20,2	84,8	0,022		4	0,2	14	8	14	2,8









	морковь	12												
	лук репчатый	12												
	петрушка	3												
	томатное пюре	9												
	масло растительное	6												
	сметана	5												
	вода	240	1,9	5,8	10,3	109,5	0,04		13,1	2,9	63,03	27,8	55,3	1,3
	<b>Капуста квашеная:</b>	60												
	капуста квашеная	55												
	масло растительное	5	0,073	3,07	6,74	54,2	0,033		16,9	15,4	33,5	16	29,35	0,98
278	<b>Тефтели 1-ый вариант:</b>	70												
	фарш говяжий	50												
	Хлеб пшеничный:	12												
	лук репчатый	12												
	масло растительное	3												
	мука	4												
	масло растительное	3												
	<b>Соус сметанный:</b>	30												
	сметана	10												
	мука	4												
	вода	20												
	томатное пюре	3	12,83	14,8	10,25	237	0,85	16,99	1,43	0,85	30,55	17,47	83,42	5,1
312	<b>Пюре картофельное:</b>	200												
	картофель	150												
	молоко	10												
	масло сливочное	10	4	6,4	27,3	183	0,19		24,2	0,2	49,3	37	115,5	1,3
382	<b>Чай с сахаром:</b>	200												
	чай-заварка	3												
	сахар	15												
	вода	200	0,07	0,02	15	60			0,03		11,1	1,4	2,8	0,28
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	50	2,8	0,55	24,7	114,95	0,05			0,45	11,5	53,2	12,5	1,55
	<b>ИТОГО:</b>		21,67	30,64	94,29	758,65	1,163	16,99	55,66	19,8	198,98	152,87	298,87	10,51
	<b>ПОЛДНИК</b>													
	<b>Кефир</b>	200	5,8	5	8	100	0,08	40	1,4		240	28	180	0,2
	<b>Печенье Юбилейное</b>	50	3,9	10,6	37	247,6	0,07				8,7	6		8,7
	<b>ИТОГО:</b>		9,7	15,6	45	347,6	0,15	40	1,4		248,7	34	180	8,9
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		45,83	62,84	227,41	1671,37	1,483	146,59	59,76	20,62	764,68	286,37	804,07	21,05

5 ДЕНЬ															
ЗАВТРАК															
183	<b>Каша гречневая с молоком:</b>	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	<b>Какао с молоком:</b>	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	<b>Бутерброд с колбасой:</b>	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	
ОБЕД															
	<b>Суп картофельный с горохом:</b>	250													
	картофель	100													
	горох	20													
	лук репчатый	12													
	морковь	12													
	петрушка	3													
	масло растительное	6													
	бульон костный	150	6,6	6,3	19,8	177,9	0,3		7	2,9	51,2	42,7	105,7	2,5	
	<b>Огурец свежий</b>	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,048		5,88	0,12	20,14	16,8	36	0,6	
304	<b>Рис отварной:</b>	150													
	крупa рис	40													
	масло сливочное	10													
	вода	80	4,9	7,2	48,9	279,6	0,034			0,4	1,82	21,78	91,26	0,7	
260	<b>Гуляш:</b>	100													
	говядина I категория	50													
	масло растительное	5													
	лук репчатый	10													
	томатное пюре	5													
	мука	2	14,55	16,79	2,89	221	0,03		0,92	2,61	21,81	22,03	154,15	3,06	
	<b>Апельсин</b>	100	0,9	0,2	8,1	43	0,04	8	60	0,2	34	13	23	0,3	









	<b>фрикадельками:</b>	250															
	картофель	120															
	морковь	12															
	лук репчатый	12															
	томатное пюре	3															
	масло растительное	3															
	бульон костный	150															
	фрикадельки из говядины:	35	2,6	3,34	18,5	127,2	0,144		13,29	1,53	35,6	35,6	86,7	1,38			
	говядина I категория	40															
	лук репчатый	10															
	вода	3															
	яйцо	2															
321	<b>Капуста тушеная:</b>	150															
	капуста б/к	200															
	масло сливочное	5															
	морковь	10															
	лук репчатый	10															
	томатное пюре	5															
	мука	2,4															
	сахар	6															
	перец черный горошек	0,04															
	лавровый лист	0,02	4,14	6,4	14,4	130,4	3,4		20,6	3,4	97,6	37,2	72,2	1,4			
243	<b>Сосиски отварные</b>	80	10	28,3	0,5	298,2	0,16	36,4		0,5	33,6	18,2	147,3	1,6			
	<b>Горошек зеленый консерв.</b>	60	13,8	0,72	31,98	181	0,48			5,46	69	64,2	197,4	5,64			
226	<b>Компот из сухофруктов:</b>	200															
	сухофрукты	20															
	сахар	10															
	лимонная кислота	0,2															
	вода	150	0,7	0,09	32	132,8	0,016		0,7	0,5	32,5	17,5	23,4	0,7			
	<b>Хлеб ржано-пшеничный</b>	50	2,8	0,55	24,7	114,95	0,05			0,45	11,5	53,2	12,5	1,55			
	<b>ИТОГО:</b>		34,04	39,4	122,08	984,55	3,782	36,4	34,59	11,84	279,8	225,9	539,5	12,27			
<b>ПОЛДНИК</b>																	
376	<b>Какао с молоком:</b>	200															
	какао-порошок	4															
	молоко	100															
	вода	110															
	сахар	20	4,1	3,5	17,6	118,6	0,06	24,4	1,6		152,2	21,3	124,6	0,5			











	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	<b>Кофейный напиток с молоком:</b>	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	<b>Бутерброд с сыром и маслом:</b>	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
	<b>ИТОГО:</b>		14,7	14,3	70,93	471,9	0,154	96,1	2,51	0,87	390,4	42,75	295,7	1,124
<b>ОБЕД</b>														
	<b>Суп картофельный с горохом:</b>	250												
	картофель	100												
	горох	20												
	лук репчатый	12												
	морковь	12												
	петрушка	3												
	масло растительное	6												
	бульон костный	200	6,6	6,3	19,8	177,9	0,3		7	2,9	51,2	42,7	105,7	2,5
71	<b>Огурец свежий</b>	60	0,42	0,06	1,14	7,2	0,048		5,88	0,12	20,14	16,8	36	0,6
302	<b>Каша рассыпчатая гречневая:</b>	150												
	крупа гречневая	40												
	масло сливочное	10	8,6	6,1	38,7	243,8	0,25			0,6	14,8	135,8	204,2	4,6
125	<b>Котлета говяжья:</b>	80												
	говядина 1 категория	57												
	сухари	11												
	соль	1												
	вода	30												
	Хлеб пшеничный	23												
	масло сливочное	6	14,25	20,18	14,48	299	0,08		0,034		20,78			1,7
376	<b>Чай с сахаром:</b>	200												
	чай-заварка	3												
	сахар	15												
	вода	200	0,07	0,02	15	60			0,03		11,1	1,4	2,8	0,28
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2,8	0,55	24,7	114,95	0,05			0,45	11,5	53,2	12,5	1,55

	<b>ИТОГО:</b>		32,74	33,21	113,82	902,85	0,728		12,94	4,07	129,52	249,9	361,2	11,23
	<b>ПОЛДНИК</b>													
	Сок яблочный	200	1		20,2	84,8	0,022		4	0,2	14	8	14	2,8
	Пряник	55	3,3	4,4	37,95	204,6	0,044				4,95		22,55	
	<b>ИТОГО:</b>		4,3	4,4	58,15	289,4	0,066		4	0,2	18,95	8	36,55	2,8
	<b>ИТОГО ЗА ДЕНЬ:</b>		51,74	51,91	242,9	1664,15	0,948	96,1	19,45	5,14	538,87	300,65	693,45	15,154