



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ "Панинская ООШ"

Е.В. Щербакова

«30» августа 2024г.

**Примерное десятидневное цикличное меню для организации горячего питания  
(завтраки) обучающихся 5-9 классов  
в Муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении  
"Панинская основная общеобразовательная школа"  
Спасского муниципального района Рязанской области**

1-я, 3-я недели

			Порция	Белки	Жиры	Углеводы
<b>ПН</b>	Салат из моркови с растительным маслом, рожки со сливочным маслом, рыба отварная, хлеб ржаной, хлеб пшеничный, яблоко, чай, сахар, лимон, соль	морковь	30	0,39	0,03	2,1
		растительное масло	10	0	10	0
		рожки	150	3,4	0,15	15,0
		сливочное масло	5,3	0,03	4,4	0,04
		рыба	50	7,85	0,3	0
		хлеб ржаной	38	1,4	0,2	14,9
		хлеб пшеничный	20	1,5	0,19	9,2
		яблоко	100	0,5	0	11,4
		сахар	15	0,04	0	20
		лимон	7	0,9	0,1	3
		соль	0,5			
чай	5					
			<b>16,01</b>	<b>15,37</b>	<b>75,64</b>	
<b>ВТ</b>	Салат из свежей капусты с морковью и растительным маслом, гречка со сливочным маслом, мясо куриное, хлеб ржаной, хлеб пшеничный, компот с/ф, сахар, соль	капуста	30	0,57	0	1,74
		морковь	30	0,39	0,03	2,1
		растительное масло	10	0	10	0
		гречка	150	8,6	6,09	38,64
		сливочное масло	5,3	0,03	4,4	0,04
		мясо куриное	70	14,3	6,0	0,56
		хлеб ржаной	38	1,4	0,2	14,9
		хлеб пшеничный	20	1,5	0,19	9,2
		с/ф	20	0,8	0	8,3
		сахар	15	0,04	0	20,0
		соль	0,5			
			<b>27,63</b>	<b>26,91</b>	<b>95,48</b>	
<b>СР</b>	Каша рисовая молочная вязкая, бутерброд с сыром, яблоко, компот с/ф, сахар, соль	рис	150	2,1	0,28	20,0
		молоко	100	3,08	3,52	5,0
		хлеб пшеничный	38	2,2	0,66	15,9
		сыр	16	3,7	4,7	0
		с/ф	20	0,8	0	8,3
		сахар	15	0,03	0	17,0
		яблоко	70	0,35	0	7,9
		сахар	20	1,64	4,0	10,6
		сливочное масло	10	0,05	8,3	0,08
соль	0,5					

				<b>13,95</b>	<b>21,46</b>	<b>84,78</b>
<b>ЧТ</b>	Пельмени, масло сливочное, хлеб ржаной, хлеб пшеничный, кофейный напиток с молоком, соль	пельмени	100	12,2	7,7	30,8
		масло сливочное	8	0,04	6,6	0,06
		хлеб ржаной	38	1,4	0,2	14,9
		хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4
		кофейный напиток с молоком	200	3,17	2,68	15,9
		соль	0,5			
					<b>19,81</b>	<b>17,56</b>
<b>ПТ</b>	Каша пшенная молочная со сливочным маслом, бутерброд с сыром, яблоко, чай с сахаром	Крупа пшенная	200	2,24	0,16	14,3
		молоко	100	3,2	3,0	4,7
		сливочное масло	10	0,05	8,3	0,08
		хлеб пшеничный	38	2,2	0,66	15,9
		яблоко	60	0,3	0	6,8
		сахар	6	0,04	0	20,0
		соль	0,5			
		сыр	16	3,7	4,7	0
			<b>11,73</b>	<b>16,82</b>	<b>61,78</b>	

2-я, 4-я недели

			Порция	Белки	Жиры	Углеводы
<b>ПН</b>	Салат из свежей капусты с морковью и растительным маслом, картофельное пюре, масло сливочное, котлета, хлеб ржаной, хлеб пшеничный, сок, соль	капуста	30	2,7	1,76	0,68
		морковь	20	0,26	0,02	1,4
		растительное масло	10	0	10	0
		картофель	200	4,0	0,6	33,0
		масло сливочное	5,3	0,03	4,4	0,04
		котлета	75	5,65	11,95	0,55
		хлеб ржаной	38	1,4	0,2	14,9
		хлеб пшеничный	20	1,5	0,19	9,2
		сок	200	1,0	0	14,0
		соль	0,5			
				<b>16,54</b>	<b>29,12</b>	<b>73,77</b>
<b>ВТ</b>	Салат из моркови с растительным маслом, гречка со сливочным маслом, мясо куриное, хлеб ржаной, хлеб пшеничный, компот с/ф, сахар, соль	морковь	50	0,26	0,02	1,4
		растительное масло	10	0	10	0
		сливочное масло	5,3	0,03	4,4	0,04
		гречка	150	8,6	6,09	38,64
		мясо куриное	80	18,6	7,8	0,73
		хлеб ржаной	38	1,4	0,2	14,9
		хлеб пшеничный	20	1,5	0,19	9,2
		сахар	15	0,04	0	20,0
		с/ф	20	1,64	4,0	10,6
		соль	0,5			
				<b>32,07</b>	<b>32,7</b>	<b>95,51</b>
<b>СР</b>	Каша рисовая молочная вязкая, бутерброд с сыром, яблоко, хлеб пшеничный,	рис	200	2,1	0,28	20,0
		молоко	100	3,08	3,52	5,0
		хлеб пшеничный	38	2,2	0,66	15,9
		сыр	16	3,7	4,7	0
		яблоко	70	0,35	0	7,9
		сахар	15	0,03	0	17,0
		чай	5			

	чай, сахар, соль, яйцо	соль	0,5			
		яйцо	50	12,6	10,6	1,12
		сливочное масло	10	0,05	8,3	0,08
				<b>24,11</b>	<b>28,06</b>	<b>67</b>
<b>ЧТ</b>	Салат из свежей капусты с морковью и растительным маслом, котлета мясная, макаронны отварные с тертым сыром, какао с молоком, хлеб ржаной, хлеб пшеничный, сахар, соль	капуста	30	0,57	0	1,74
		морковь	30	0,39	0,03	2,1
		растительное масло	10	0	10	0
		сыр	20	4,7	5,9	0
		макаронны	150	4,5	0,23	20
		какао	200	0,48	0,2	0,3
		молоко	100	3,8	3,52	5
		хлеб ржаной	38	1,4	0,2	14,9
		хлеб пшеничный	20	1,5	0,19	9,2
		сахар	15	0,04	0	20,0
		соль	0,5			
			<b>17,38</b>	<b>20,27</b>	<b>73,24</b>	
<b>ПТ</b>	Каша пшенная молочная со сливочным маслом, бутерброд с сыром, яблоко, чай, сахар, лимон	крупа пшенная	200	2,24	0,16	14,3
		молоко	100	3,2	3,0	4,7
		сливочное масло	10	0,05	8,3	0,08
		хлеб пшеничный	38	2,2	0,66	15,9
		яблоко	60	0,3	0	6,8
		сахар	15	0,04	0	20,0
		соль	0,05			
		сыр	15	4,3	4,4	0
		лимон	7	0,9	0,1	3
			<b>13,23</b>	<b>16,62</b>	<b>64,78</b>	