
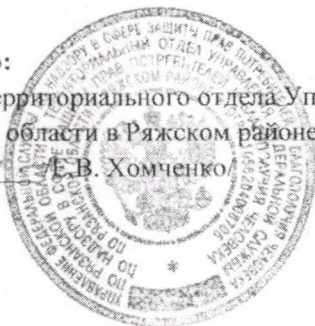


Согласовано:

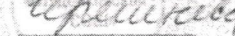
Начальник территориального отдела
Управления Роспотребнадзора
по Рязанской области в Рязском районе

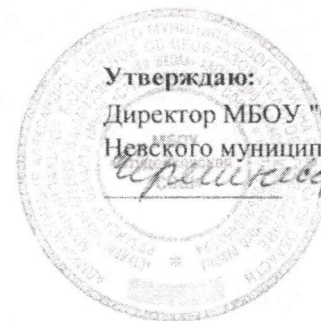

Е.В. Хомченко



Утверждаю:

Директор МБОУ "Студенковская СОШ" Александро-
Невского муниципального района Рязанской области


Т.Н. Черешнева



**Примерное десятидневное цикличное меню
для организации горячего питания обучающихся 5-11 классов
муниципального бюджетного
общеобразовательного учреждения "Студенковская средняя общеобразовательная школа" Александро-
Невского муниципального района Рязанской области**

Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (Кал.)
		Б	Ж	У	
День1. Щи из свежей капусты; Плов из курицы Чай с сахаром; Хлеб ржано-пшеничный.	250/25/10	5.3	6.5	21.5	257
	50/150	14.83	9.16	31.27	267.17
	1/100	20.2	15,3	75,4	207
	100	5,1	-0,7	33.7	160,5
День2. Суп пшениный рыбный; Каша гречневая Гуляш из говядины Чай с сахаром; Хлеб ржано-пшеничный.	1\200	5,2	10	30,8	294
	75\75	15	13,8	8,8	296
	1\100	20.6	6	18.1	198.4
	200	20.0	15.3	75.4	207
	100	5,1	0,7	33,7	160,5
День3. Суп гороховый с мясом; Рожки с сыром С соусом; Чай с сахаром Хлеб ржано-пшеничный.	250	11,5	7.2	50,2	240
	1\200	4.8	7,6	51,1	298,7
	100	20,6	6	18,1	198,4
	200	20.0	15.3	75.4	207
	100	5.1	0,7	33,7	160,2

День 4					
Суп мясной с фасолью	250\25	11.5	7.6	50.2	257
Рис отварной;	1/200	4.8	7.6	51.1	228.7
Сосиска	1/100	20.2	15.3	76.3	231.2
Чай с сахаром	1\200	20.0	15.3	75.4	207
Хлеб ржано-пшеничный.	100	5,1	0,7	33,7	160,5
День5.					
Суп мясной вермишелевый	250/25/10	7.7	10.3	14.7	158
Картофельное пюре	1\150	3.06	4.8	20.44	137.25
Котлета домашняя	1/80	10.83	9.76	8.09	199
Чай с сахаром;	200	20.0	15.3	75.4	207
Хлеб ржано-пшеничный	100	5,1	0,7	13.5	160.5
День6.					
Суп с мясом рисовый;	250/25/10	7,7	10,3	14,7	158
рожки;	1/150	5,52	4.25	26.44	168.45
поджарка из говядины	1/100	13.88	18.07	2.67	228
Чай с сахаром;	200	20.0	15.3	75.4	207
Хлеб ржано-пшеничный.	100	5,1	-0,7	13,5	160,5
День 7.					
Суп мясной вермишелевый	250/25/10	7,7	10,3	14,7	158
Картофельное пюре	1/80	10.83	9.76	8.09	199
Сосиски;	1/100	20.2	15,3	75,4	207

Чай с сахаром; Хлеб ржано-пшеничный.	200 100	20.0 5,1	15.3 -0,7	75.4 13,5	207 160,5
День 8. Щи из свежей капусты с мясом; гречка бефстрогонов из филе куриного Чай с сахаром; Хлеб ржано-пшеничный.	1\250 1/150 80/30 200 100	11.5 8.6- 9.2 20.0 5,1	7.2 6.09 17,07 15.3 0,7	50.2 38,64 17.17 75.4 13,5	240 243.75 176 207 160,5
День9. Суп мясной фасолевый Рис отварной; сосиски; Чай с сахаром; Хлеб ржано-пшеничный.	250/25 1\200 100 200 100	11,5 4.8 20,6 20.0 5.1	7.6 7,6 6 15.3 0,7	50,2 51,1 18,1 75.4 13,5	257 298,7 198,4 207 160,2
День10. Суп пшеничный рыбный Рожки с сыром; Чай с сахаром; Хлеб ржано-пшеничный.	1/200 200\1 1\200 100	5,2 4.8 20.0 5,1	10 7.6 -15.3 0,7	30.8 51.1 75.4 13,5	294 298.7 207 160,5