

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МП «Детское питание»
города Рязани

Калинская И. В.
2021 год



«СОГЛАСОВАНО»
Директор МП «Детское питание»
Ирина Николаевна Яковлева

Примерное циклическое меню для организации дополнительного питания учащихся в школах с 1 по 11 класс
Муниципального предприятия «Детское питание» города Рязани

№ рец. по сборнику 2015 г	Прiem пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
1-й день													
16	Колбаса полукопченая	25	3,78	10,03	0,08	105,84	0,008	-	-	6,5	50,5	6,25	0,55
	ПР Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,68	46,87	0,02	-	-	4,61	17,44	6,62	0,22
	376 Чай с сахаром	* 200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	11,1	2,8	1,4	0,28
	Итого		5,43	10,25	24,76	212,71	0,028	0,03	0	22,21	70,74	14,27	1,05
2-й день													
№ рец. по сборнику 2015 г	Прiem пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
1	2	3	4	5	6		7	8	9	10	12	13	14
	Печенье Юбилейное	50	3,8	9	33,5	231,5	0,18	-	0,1	11,5	32,5	5	2,1
	376 Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	11,1	2,8	1,4	0,28
	Итого		3,87	9,02	48,5	291,5	0,18	0,03	0,1	22,6	35,3	6,4	2,38

№ 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	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
3-й день														
16	Вегчина варено-копченая (порциями)	25	5,65	5,23	-	70	-	-	-	2,92	67	8,75	-	
	ПР Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,68	46,87	0,02	-	-	4,61	17,44	6,62	0,22	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	11,1	2,8	1,4	0,28	
	Итого		7,3	5,45	24,68	176,87	0,02	0,03	0	18,63	87,24	16,77	0,5	

№ 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	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
4-й день														
15	Сыр российский (порциями)	25	5,8	7,38	-	90	0,008	0,175	0,1	220	125	8,75	0,25	
	ПР Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,68	46,87	0,02	-	-	4,61	17,44	6,62	0,22	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	11,1	2,8	1,4	0,28	
	Итого		7,45	7,6	24,68	196,87	0,028	0,205	0,1	235,71	145,24	16,77	0,75	

Сборник технических нормативов – Сборник рецептов 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	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
5-й день														
ПР 376	Вафли Сливочные	50	3,9	6,4	18,8	147,8	0,041	0,14	0,1	30,89	50,6	6,97	0,49	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	11,1	2,8	1,4	0,28	
	Итого		3,97	6,42	33,8	207,8	0,041	0,17	0,1	41,99	53,4	8,37	0,77	

Сборник технических нормативов – Сборник рецептов 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	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
6-й день														
ПР 376	Печенье Топленое молоко	50	3,8	8,5	33,5	225	0,04	-	0	4,5	45	10	1,05	
	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	11,1	2,8	1,4	0,28	
	Итого		3,87	8,52	48,5	285	0,04	0,03	0	15,6	47,8	11,4	1,33	

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

№ реч. по сборнику 2015 г	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
7-й день														
16	Колбаса полукопченая	25	3,78	10,03	0,08	105,84	0,008	-	-	6,5	50,5	6,25	0,55	
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,68	46,87	0,02	-	-	4,61	17,44	6,62	0,22	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	11,1	2,8	1,4	0,28	
	Итого		5,43	10,25	24,76	212,71	0,028	0,03	0	22,21	70,74	14,27	1,05	

№ реч. по сборнику 2015 г	Прим. пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15	
8-й день														
ПР	Пряник Сливочный	50	2,5	4,5	35	195	-	-	-	-	-	-	-	
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	11,1	2,8	1,4	0,28	
	Итого		2,57	4,52	50	255	0	0,03	0	11,1	2,8	1,4	0,28	

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
9-й день													
16	Вегчина варено-копченая (порциями)	25	5,65	5,23	-	70	-	-	-	2,92	67	8,75	-
	ПР Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,68	46,87	0,02	-	-	4,61	17,44	6,62	0,22
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	11,1	2,8	1,4	0,28
	Итого		7,3	5,45	24,68	176,87	0,02	0,03	0	18,63	87,24	16,77	0,5

№ 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	Ca	P	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	12	13	14	15
10-й день													
15	Сыр российский (порциями)	25	5,8	7,38	-	90	0,008	0,175	0,1	220	125	8,75	0,25
	ПР Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,68	46,87	0,02	-	-	4,61	17,44	6,62	0,22
376	Чай с сахаром	200	0,07	0,02	15	60	-	0,03	-	11,1	2,8	1,4	0,28
	Итого		7,45	7,6	24,68	196,87	0,028	0,205	0,1	235,71	145,24	16,77	0,75