

Российская Федерация  
Министерство образования Рязанской области  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Занино-Починковская средняя общеобразовательная школа»  
муниципального образования – Шиловский муниципальный район Рязанской области

391544, Рязанская область, Шиловский район, село Занино-Починки, ул. Школьная, дом № 2  
тел. (84913) 636327

Утверждаю:

Директор

МБОУ «Занино-Починковская СОШ»

*Н.Е.Ефремова*  
Н.Е.Ефремова



Примерное десятидневное меню для кормления учащихся 5-11 классов  
МБОУ «Занино-Починковская СОШ»  
2024-2025 учебный год

по ред. сборнику 2015 г.	Наименование блюда	Масса порции старше 11 лет	Б	Ж	У	Энерге тическая цен ность	В1	В2	С	Са	Fe
День первый	Обед										
173	1. Молочная шпеленная каша	200	5,58	6,6	26,4	187,2	0,1	0	0,4	96,9	0,8
376	2. Чай сладкий	200	0,1	0,1	9,9	35,0	0	0	0	0,35	0,05
ПР	3. Хлеб шпеленный	50	3,32	0,76	21,44	106,8	0,17	0,12	0	0	0
20	4. Печенье	30	2,94	2,96	20,42	120,03	0,03	0	0	5,0	0,3
	Итого		11,94	10,42	78,16	449,03	0,3	0,12	0,4	102,25	1,15
День второй	Обед										
302	1. Гречка отварная	180	3,38	5,49	25,46	118,55	0,03	2,43	1,2	6,45	0,63
289	2. Мясо, тушенное с овощами	100	17,89	2,5	4,77	109,3	0,032	0,16	10,1	49,5	0,48
379	3. Чай сладкий с лимоном	200	0,22	4,06	13,3	52,58	0	0	4,06	15,16	0,58
ПР	4. Хлеб ржаной	70	4,76	3,25	15,28	156	0,07	0,25	0,05	157,5	0,77
ПР	5. Печенье	30	2,94	2,96	20,42	120,03	0,03	0	0	5,0	0,3
20	Итого		29,19	18,26	79,23	556,46	0,162	2,84	15,41	233,61	2,76





379	2. Кофейный напиток с молоком	250	3,08	1,74	5,42	64,98	0,06	6,7	9,98	59,14	0,88
ИР 20	3. Хлеб ржаной 4. Хлеб пшеничный	200 70 70	4,58 4,76 2,94 3,32	5,04 3,25 2,96 0,76	21,5 15,28 20,42 21,44	145,34 156 120,03 106,8	0,12 0,07 0,03 0,17	0,3 0,25 0 0,12	0,36 0,05 0 0	190,62 157,5 5,0 0	0,14 0,77 0,3 0
	Итого		15,34	12,99	62,62	486,35	0,28	7,25	10,39	412,26	2,09
День шестой 182	Обед 1. Каша рисовая молочная										
379	2. Чай сладкий с лимоном	200	5,58	6,6	26,4	187,2	0,1	0	0,4	96,9	0,8
ИР 20	3. Хлеб пшеничный 4. Вафля	200 70 30	0,22 3,32 0,96	4,06 0,76 0,84	13,3 21,44 24,33	52,58 106,8 102,6	0 0,17 0,01	0 0,12 0	4,06 0 0	15,16 0 3,0	0,58 0 0,18
	Итого		10,08	12,26	85,47	449,18	0,19	0,12	4,46	115,06	1,56
День седьмой 102	Обед 1. Суп гороховый с мясом	250	15,2	8,1	38,4	297,3	0,14	5,2	0	25,1	3,43
379	2. Чай сладкий с лимоном	200	9,43	6,32	46,69	281	0,09	0,06	0	12,8	1,7
ИР 20	3. Хлеб ржаной 4. Печенье	100 30	13,7 2,94	0,3 2,96	0 20,42	59 120,03	0,06 0,03	0,08 0	0 0	44 5	0,5

	Итого		46,05	24,99	134,09	965,91	0,39	5,59	4,11	259,56	0,3
День восьмой	Обед		44,1	205,8	0	103,71	0	0	1,57	21,7	0,27
ТК	1.Рис отварной с мясом	200									0,77
	3.Хлеб ржаной	70	4,76	3,25	15,28	156	0,07	0,25	0,05	157,5	0,48
ПК	4.Яйцо отварное	1 шт.	3,1	4,6	0,3	62	0,3	0,8	50,4	20,0	0,05
	5.Чай сладкий										0,05
	Итого	200	0,1	0,1	9,9	35,0	0	0	0	0,35	1,57
	Итого		52,06	213,75	25,48	356,71	0,37	1,05	52,02	199,55	
День девятый	Обед										
88	1.Щи с мясом	250	10,5	4,2	23,4	203,86	0,06	6,7	9,98	0	0
342	2.Компот из сухофруктов	200	0,1	0,1	9,9	35,0	0	0	0	0,35	0,05
ПР	3.Хлеб ржаной	70	4,76	3,25	15,28	156	0,07	0,25	0,05	157,5	0,77
20	4.Пряник	50	0,96	0,56	15,54	67,2		0			
	Итого		16,32	8,11	64,12	462,06	0,13	6,95	10,03	157,85	0,82
День десятый	Обед										
312	1.Макаронные отварные	180	3,26	4,68	8,04	123,9	0,11	10,53	3,14	55,08	0,74
59	2.Сыр	20	4,28	4,425	0	54	0	0,00075	0,105	76	5,25
71	3.Салат овощной	100	0,78	1,28	4,68	0,01	0	3,1	3,1	13,9	0,4
379	4.Чай сладкий с лимоном	200	0,22	4,06	13,3	52,58	0	0	4,06	15,16	0,58

ПР	4.Хлеб пшеничный	50	3,32	0,76	21,14	106,8	0,17	0,12	0	0	0
	Итого		11,86	15,27	46,71	337,29	1,03	11,38	87,1	84,89	6,97