

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

---

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

Утверждаю:  
Директор

МБОУ «Занино-Починковская СОШ»  
Н.Е.Ефремова

2023 г.



Примерное десятидневное меню для кормления учащихся 5-11 классов  
МБОУ «Занино-Починковская СОШ»  
2023-2024 учебный год

№ по рец.сборнику 2015 г.	Наименование блюда	Масса порции старше 11 лет	Б	Ж	У	Энергетическая ценность	В1	В2	С	Са	Fe
День первый	Обед										
173	1.Молочная пшеничная 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 пшеничный	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
ПР	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
20	5.Печенье	30	2,94	2,96	20,42	120,03	0,03	0	0	5,0	0,3
	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
ПР	3.Хлеб ржаной	200	4,58	5,04	21,5	145,34	0,12	0,3	0,36	190,62	0,14
20	4.Хлеб пшеничный	70	2,94	2,96	20,42	120,03	0,03	0	0	157,5	0,77
	Итого	70	3,32	0,76	21,44	106,8	0,17	0,12	0	5,0	0,3
			15,34	12,99	62,62	486,35	0,28	7,25	10,39	412,26	2,09
День шестой	Обед										
182	1.Каша рисовая молочная	200	5,58	6,6	26,4	187,2	0,1	0	0,4	96,9	0,8
379	2.Чай сладкий с лимоном	200	0,22	4,06	13,3	52,58	0	0	4,06	15,16	0,58
ПР	3.Хлеб пшеничный	70	3,32	0,76	21,44	106,8	0,17	0,12	0	0	0
20	4.Вафля	30	0,96	0,84	24,33	102,6	0,01	0	0	3,0	0,18
	Итого		10,08	12,26	85,47	449,18	0,19	0,12	4,46	115,06	1,56
День седьмой	Обед										
102	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
ПР	3.Хлеб ржаной	100	13,7	0,3	0	59	0,06	0,08	0	44	0,5
20	4.Печенье	30	2,94	2,96	20,42	120,03	0,03	0	0	5	



ГР	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