
«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ «Льговская СШ»

Е.Н. Ерохина

Приказ № 76 от 23 августа 2022 г.



Примерное десятидневное меню
рациона питания учащихся 5 – 11 классов
в муниципальном бюджетном общеобразовательном учреждении
«Льговская средняя школа» муниципального образования –
Рязанский муниципальный район Рязанской области и ее филиалах
(Вышгородская ОШ, Кораблинская ОШ, Новоселковская ОШ)

	картофель	150												
	молоко	10												
	масло сливочное	10	4	6.4	27.3	183	0.19		24.2	0.2	49.3	37	115.5	1.3
382	Чай с сахаром:	200												
	чай-заварка	3												
	сахар	15												
	вода	200	0.07	0.02	15	60			0.03		11.1	1.4	2.8	0.28
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2.8	0.55	24.7	114.95	0.05		0.45		11.5	53.2	12.5	1.55
	ИТОГО:		21.67	30.64	94.29	758.65	1.163	16.99	55.66	19.8	198.98	152.87	298.87	10.51
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		36.13	47.24	182.41	1323.77	1.333	106.59	58.36	20.62	515.98	252.37	624.07	12.15
	5 ДЕНЬ													
	ЗАВТРАК													
183	Каша гречневая с молоком:	200												
	крупа гречневая	50												
	вода	100												
	молоко	50												
	сахар	5	8.6	5.5	42.9	256	0.2	24	1.5	0.3	172.9	94.5	231.2	2.7
376	Какао с молоком:	200												
	какао-порошок	4												
	молоко	100												
	вода	110												
	сахар	15	4.1	3.5	17.6	118.6	0.06	24.4	1.6		152.2	21.3	124.6	0.5
3	Бутерброд с сыром и маслом:	50												
	сыр российский	15												
	масло сливочное	5												
	хлеб пшеничный	30	5.8	8.3	14.83	157	0.04	59	0.11	0.47	139.2	9.45	96	0.49
	ИТОГО:		18.5	17.3	75.33	531.6	0.3	107.4	3.21	0.77	464.3	125.25	451.8	3.69
	ОБЕД													
	Суп картофельный с горохом:	250												
	картофель	100												
	горох	20												
	лук репчатый	12												
	морковь	12												
	петрушка	3												
	масло растительное	6												
	бульон костный	150	6.6	6.3	19.8	177.9	0.3		7	2.9	51.2	42.7	105.7	2.5
	Огурец свежий	60	0.42	0.06	1.14	7.2	0.048		5.88	0.12	20.14	16.8	36	0.6

	вода	200	0.07	0.02	15	60			0.03		11.1	1.4	2.8	0.28
	ИТОГО:		12.98	16.45	60.46	439.8	0.18	137.3	1.54	0.73	337.8	64.05	318.4	1.97
ОБЕД														
104	Суп картофельный с мясными фрикадельками:													
	картофель	250												
	морковь	120												
	лук репчатый	12												
	томатное пюре	3												
	масло растительное	3												
	бульон костный	150												
	фрикадельки из говядины:	35	2.6	3.34	18.5	127.2	0.144		13.29	1.53	35.6	35.6	86.7	1.38
	говядина I категория	40												
	лук репчатый	10												
	вода	3												
	яйцо	2												
	Огурец свежий	60	0.42	0.06	1.14	7.2	0.048		5.88	0.12	20.14	16.8	36	0.6
304	Рис отварной:	150												
	крупа рис	40												
	масло сливочное	10												
	вода	80	4.9	7.2	48.9	279.6	0.034		0.4	1.82	21.78	91.26	0.7	
304	Гуляш:	100												
	говядина I категория	50												
	масло растительное	5												
	лук репчатый	10												
	томатное пюре	5												
	мука	2	14.55	16.79	2.89	221	0.03		0.92	2.61	21.81	22.03	154.15	3.06
226	Компот из сухофруктов:	200												
	сухофрукты	20												
	сахар	10												
	лимонная кислота	0.2												
	вода	150	0.7	0.09	32	132.8	0.016		0.7	0.5	32.5	17.5	23.4	0.7
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2.8	0.55	24.7	114.95	0.05		0.45	11.5	53.2	12.5	1.55	
	Апельсин	100	0.9	0.2	8.1	43	0.04	8	60	0.2	34	13	23	0.3
	ИТОГО:		26.87	28.23	136.23	925.75	0.362	8	80.79	5.81	157.37	179.91	427.01	8.29
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		39.79	44.68	196.69	1365.55	0.542	145.3	82.33	6.54	495.17	243.96	745.41	10.26
8 ДЕНЬ														

ЗАВТРАК													
	Каша овсяная "Геркулес" вязкая:	150											
	геркулес	20											
	молоко	100											
	вода	100											
	сахар	5											
	масло сливочное	5	8.16	9.84	35.6	264	0.2		0.5		137.34		1.66
379	Кофейный напиток с молоком:	200											
	кофейный напиток	5											
	вода	120											
	сахар	20											
	молоко	50	3.2	2.7	15.9	100.6	0.044	20	1.3		125.8	14	90
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.52	0.04			0.52	9.2	34.8	13.2
	ИТОГО:		14.52	12.94	70.82	458.12	0.284	20	1.8	0.52	272.34	48.8	103.2
ОБЕД													
96	Суп рассольник со сметаной:	250											
	картофель	75											
	крупа перловая	5											
	морковь	10											
	лук репчатый	5											
	огурцы соленые	15											
	масло растительное	5											
	сметана	5											
	вода	200	2.4	6.1	14.4	128.7	0.1		10.1	2.82	34.98	29	68.1
	Помидор квашеный	60	0.66	0.06	0.96	9.6	0.024				6	15.6	0.54
288	Птица отварная	80											
	курица	93											
	масло сливочное	13	25.5	28	0.48	356.7	0.05	106.9	2.5	1.08	61.05	22.08	182
202	Макароны отварные:	150											
	макароны	60											
	масло сливочное	7	12.69	14.92	31.97	313.5	0.075	108	0.21	73.5	276.75	19.05	189.45
	Чай с лимоном:	200											
	чай-заварка	3											
	сахар	15											
	вода	200											
	лимон свежий	2	0.13	0.02	15.2	62			2.83		14.2	2.4	4.4

	Хлеб ржано-пшеничный	50	2.8	0.55	24.7	114.95	0.05			0.45	11.5	53.2	12.5	1.55
	ИТОГО:		44.18	49.65	87.71	985.45	0.299	214.9	15.74	77.85	404.48	141.33	456.99	6.39
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		58.7	62.59	158.53	1443.57	0.583	234.9	17.54	78.37	676.82	190.13	560.19	8.624
360	9 ДЕНЬ													
	ЗАВТРАК													
	Каша молочная рисовая:	150												
	крупа рис	22												
	молоко	75												
	вода	75												
	сахар	4												
	масло сливочное	4	5.4	9.52	38.4	262.5	0.052	48.9	0.83	0.23	116.7	32.6	140.5	0.5
	Какао с молоком:	200												
	какао-порошок	4												
	молоко	100												
171	вода	110												
	сахар	15	4.1	3.5	17.6	118.6	0.06	24.4	1.6		152.2	21.3	124.6	0.5
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.52	0.04			0.52	9.2	34.8	13.2	0.44
	ИТОГО:		12.66	13.42	75.32	474.62	0.152	73.3	2.43	0.75	278.1	88.7	278.3	1.44
	ОБЕД													
	Суп с макаронными изделиями													
376	и картофелем:	250												
	вермишель	20												
	картофель	20												
	морковь	12												
	лук репчатый	3												
	масло растительное	3												
	томатное пюре	9												
	вода	255	3.1	3.3	18.8	130.8	0.1		7.3	1.74	35.4	28.6	69.3	1.2
	Огурец соленый	60	0.48	0.06	1.02	6.6	0.012	3	3	0.06	13.8	8.4	14.4	0.36
291	Плов из курицы	230												
	курица	57												
	масло растительное	9												
	лук репчатый	16												
	морковь	16												
	томатное пюре	5.7												
	крупа рис	57	22.9	10.24	23.35	322								
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	9.32	93.52	0.04		4.9	0.1	17	14	30	0.5

	Хлеб ржано-пшеничный	50	2.8	0.55	24.7	114.95	0.05			0.45	11.5	53.2	12.5	1.55
	Банан	100	1.5	0.5	21	96	0.04		10	0.4	8	42	28	0.6
350	Кисель из черной смородины	200												
	черная смородина замороженная	20												
	сахар	15												
312	вода	150												
	крахмал картофельный	5	0.96	0.19	23.19	102.42	0.01		24	0.2	8.2	4.4	9	0.14
	ИТОГО:		34.9	27.07	137.18	874.55	0.483		128.43	20.63	175.2	192.1	339.15	11.52
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		47.56	40.49	212.5	1349.17	0.635	73.3	130.86	21.38	453.3	280.8	617.45	12.96
	10 ДЕНЬ													
	ЗАВТРАК													
382	Каша жидкая молочная из манной крупы:	200												
	крупа манная	20												
	вода	100												
	молоко	100												
	масло сливочное	5												
	сахар	5	5.7	3.3	40.2	214.3	0.07	17.1	1.1	0.4	125.4	19.3	109.7	0.5
226	Кофейный напиток с молоком:	200												
	Кофейный напиток	5												
	сахар	15												
	вода	120												
	молоко	50	3.2	2.7	15.9	100.6	0.044	20	1.3		125.8	14	90	0.134
	Бутерброд с сыром и маслом:	50												
	сыр российский	15												
	масло сливочное	5												
	хлеб пшеничный	30	5.8	8.3	14.83	157	0.04	59	0.11	0.47	139.2	9.45	96	0.49
	ИТОГО:		14.7	14.3	70.93	471.9	0.154	96.1	2.51	0.87	390.4	42.75	295.7	1.124
171	ОБЕД													
	Суп картофельный с горохом:	250												
	картофель	100												
	горох	20												
	лук репчатый	12												
	морковь	12												
	петрушка	3												
379	масло растительное	6												
	бульон костный	200	6.6	6.3	19.8	177.9	0.3		7	2.9	51.2	42.7	105.7	2.5

	Огурец свежий	60	0.42	0.06	1.14	7.2	0.048		5.88	0.12	20.14	16.8	36	0.6
	Каша рассыпчатая гречневая:	150												
	крупа гречневая	40												
4	масло сливочное	10	8.6	6.1	38.7	243.8	0.25			0.6	14.8	135.8	204.2	4.6
	Котлета говяжья:	80												
	говядина I категория	57												
	сухари	11												
	соль	1												
	вода	30												
	Хлеб пшеничный	23												
	масло сливочное	6	14.25	20.18	14.48	299	0.08		0.034		20.78			1.7
	Чай с сахаром:	200												
	чай-заварка	3												
	сахар	15												
	вода	200	0.07	0.02	15	60			0.03		11.1	1.4	2.8	0.28
	Хлеб ржано-пшеничный	50	2.8	0.55	24.7	114.95	0.05		0.45	11.5	53.2	12.5	1.55	
	ИТОГО:		32.74	33.21	113.82	902.85	0.728		12.94	4.07	129.52	249.9	361.2	11.23
125	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		47.44	47.51	184.75	1374.75	0.882	96.1	15.45	4.94	519.92	292.65	656.9	12.354

376