

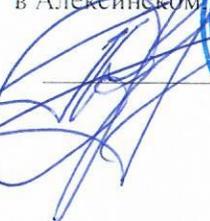
Муниципальное общеобразовательное учреждение «Первомайская средняя школа»
Ясногорского района Тульской области

Юридический адрес: 301044, Тульская область, Ясногорский район, пос. Первомайский, ул. Школьная, дом 18.

Фактический адрес: 301044, Тульская область, Ясногорский район, пос. Первомайский, ул. Школьная, дом 18.

Телефон: 8(48766)3-44-46

Согласовано:
Главный государственный санитарный врач
в Алексинском, Заокском и Ясногорском районах
Д.С. Пименов
26.08.2020 г.



Утверждаю
Директор МОУ «Первомайская СШ»
А.А. Хохлов
Приказ № 92 от «09» 2020 г.



Примерное 10 - ти дневное цикличное меню
МОУ «Первомайская СШ» на 2020-2021 уч. год.

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С	В1	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	завтрак												
210	Омлет	140	12,90	20,00	3,40	244,00	0,08	0,40	0,30	121,00	230,00	18,00	2,20
13	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	5,70	0,02	0,00	13,11	24,01	7,98	0,34
6	Бутерброд с п/к колбасой	50	17,64	17,05	41,17	378,52	0,00	0,20	0,00	151,17	229,41	39,70	2,20
377	Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,66	7,34	0,02	0,02	225,10	371,08	198,16	36,84
1	Хлеб ржаной	30	6,90	0,40	15,10	186,00	0,00	0,17	0,15	212,56	217,00	42,91	1,74
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		34,02	43,38	76,52	963,56	13,12	0,81	0,47	722,94	1071,50	306,75	43,32

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С	В1	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	завтрак												
688	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,00	0,06	21,00	4,86	37,17	21,12	1,11
608	Котлета	80	12,44	9,24	12,56	183,00	0,12	0,08	23,00	35,00	133,10	25,70	1,20
14	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,68	3,71	2,83	47,46	12,25	0,04	0,00	10,55	19,73	10,67	0,50
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,40	2,66	20,54	110,70	1,08	0,02	0,00	100,32	75,00	11,66	0,12
2	Бутерброд со сливочным маслом	35	12,78	10,64	55,11	394,35	0,00	0,17	0,15	215,99	217,00	42,91	1,71
1	Хлеб ржаной	30	6,90	0,40	15,10	186,00	0,00	0,17	0,15	212,56	217,00	42,91	1,74
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		40,72	31,17	132,59	1089,96	13,45	0,54	44,30	579,28	699,00	154,97	6,38

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С	В1	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	завтрак												
304	Рис отварной	150	8,73	14,61	75,00	441,71	0,00	0,59	0,14	140,76	392,09	115,22	3,59
245	Рыба припущенная	80	13,52	0,52	0,25	60,00	0,45	0,05	6,00	11,40	120,50	9,00	0,41
43	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	0,85	3,05	5,41	52,44	19,47	0,02	0,00	22,42	16,57	9,10	0,31
8	Бутерброд с сыром	45	16,00	1,00	70,00	335,49	0,00	0,20	0,01	250,00	250,00	50,00	2,00
382	Какао с молоком	200	5,72	5,76	38,42	218,98	1,92	0,06	0,02	179,42	179,02	26,06	0,92
1	Хлеб ржаной	30	6,90	0,40	15,10	186,00	0,00	0,17	0,15	212,56	217,00	42,91	1,74
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		51,72	25,34	204,18	1294,62	21,84	1,09	6,32	816,56	1175,18	252,29	8,97

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С	В1	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	завтрак												
302	Гречка отварная рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,00	0,18	0,02	12,98	208,50	67,50	3,95
246	Гуляш из говядины	80	19,72	17,89	4,76	168,20	1,28	0,17	0,00	24,36	194,69	26,01	2,32
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,69	2,24	44,52	10,06	0,03	0,00	11,21	20,77	9,76	0,44
495	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	1,30	0,04	0,01	127,00	93,00	15,00	0,40
590	Печенье	10	1,80	2,40	18,60	104,00	0,00	0,02	0,00	7,00	22,00	5,00	0,50
1	Хлеб ржаной	30	6,90	0,40	15,10	186,00	0,00	0,17	0,15	212,56	217,00	42,91	1,74
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		37,97	31,29	92,44	814,17	12,64	0,61	0,18	395,11	755,96	166,18	9,35

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С	В1	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	завтрак												
694	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,45	137,25	18,17	0,14	25,50	36,98	86,60	27,75	1,01
290	Птица тушеная	100	12,75	22,45	1,40	258,34	1,43	0,05	0,16	45,24	168,49	20,02	2,14
38	Салат из моркови	100	1,08	0,18	8,62	40,40	6,25	0,05	0,00	24,28	44,00	30,75	1,08
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,40	2,66	20,54	110,70	1,08	0,02	0,00	100,32	75,00	11,66	0,12
3	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	50	13,78	12,64	60,11	394,35	0,00	0,17	0,15	215,99	217,00	42,91	1,74
1	Хлеб ржаной	30	6,90	0,40	15,10	186,00	0,00	0,17	0,15	212,56	217,00	42,91	1,74
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		39,97	43,13	126,22	1127,04	26,93	0,60	25,96	635,37	808,09	176,00	7,83

День: суббота

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С	В1	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	завтрак												
223	Запеканка из творога	200	47,32	16,25	77,48	645,09	8,00	0,16	0,16	387,27	489,78	472,43	2,69
112	Фрукт (банан)	120	3,00	1,00	42,00	150,00	20,00	0,80	0,00	16,00	56,00	84,00	1,20
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,40	2,66	20,54	110,70	1,08	0,02	0,00	100,32	75,00	11,66	0,12
2	Бутерброд со сливочным маслом	35	12,78	10,64	55,11	394,35	0,00	0,17	0,15	215,99	217,00	42,91	1,71
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		65,5	30,55	195,13	1300,14	29,08	1,15	0,31	719,58	837,78	611	5,72

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С	В1	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	завтрак												
210	Омлет	140	12,90	20,00	3,40	244,00	0,08	0,40	0,30	121,00	230,00	18,00	2,20
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,69	2,24	44,52	10,06	0,03	0,00	11,21	20,77	9,76	0,44
377	Чай с лимоном	200	9,02	2,28	15,42	114,66	7,34	0,02	0,02	225,10	371,08	198,16	36,84
6	Бутерброд с п/к колбасой	50	17,64	17,05	41,17	378,52	0,00	0,20	0,00	151,17	229,41	39,70	2,20
1	Хлеб ржаной	80	6,90	0,40	15,10	186,00	0,00	0,17	0,15	212,56	217,00	42,91	1,74
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		47,05	43,42	77,33	967,7	17,48	0,82	0,47	721,04	1068,26	308,53	43,42

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С	В1	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	завтрак												
694	Картофельное пюре	150	3,06	4,80	20,45	137,25	18,17	0,14	25,20	36,98	86,60	27,75	1,01
245	Рыба припущенная	80	13,52	0,52	0,25	60,00	0,45	0,05	6,00	11,40	120,50	9,00	0,41
14	Салат из свежих помидоров с луком	60	0,68	3,71	2,83	47,46	12,25	0,04	0,00	10,55	19,73	10,67	0,50
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	0,00	0,00	0,00	60,00	0,00	0,00	0,40
8	Бутерброд с сыром	45	16,00	1,00	70,00	335,49	0,00	0,20	0,01	250,00	250,00	50,00	2,00
1	Хлеб ржаной	80	6,90	0,40	15,10	186,00	0,00	0,17	0,15	212,56	217,00	42,91	1,74
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		40,36	10,43	122,63	794,2	30,87	0,6	31,36	581,49	693,83	140,33	6,06

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С	В1	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	завтрак												
304	Рис отварной	150	8,73	14,61	75,00	441,71	0,00	0,59	0,14	140,76	392,09	115,22	3,59
286	Тефтели мясные	80	11,78	12,91	14,90	223,00	1,13	0,07	51,00	57,80	141,40	28,40	1,27
43	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44	19,47	0,02	0,00	22,42	16,57	9,10	0,31
382	Какао с молоком	200	5,72	5,76	38,42	218,98	1,92	0,06	0,02	179,42	179,02	26,06	0,92
590	Печенье	10	1,80	2,40	18,60	104,00	0,00	0,02	0,00	7,00	22,00	5,00	0,50
1	Хлеб ржаной	80	6,90	0,40	15,10	186,00	0,00	0,17	0,15	212,56	217,00	42,91	1,74
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		35,78	39,13	167,43	1226,13	22,52	0,93	51,31	619,96	968,08	226,69	8,33

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С	В1	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	завтрак												
284	Запеканка картофельная с мясом	145	8,25	8,69	9,44	146,79	10,94	0,07	0,03	15,11	106,95	20,54	1,51
15	Салат из свежих помидоров и огурцов	60	0,59	3,69	2,24	44,52	10,06	0,03	0,00	11,21	20,77	9,76	0,44
495	Чай с молоком	200	1,50	1,30	15,90	81,00	1,30	0,04	0,01	127,00	93,00	15,00	0,40
3	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	35	13,78	12,64	60,11	394,35	0,00	0,17	0,15	215,99	217,00	42,91	1,74
1	Хлеб ржаной	80	6,90	0,40	15,10	186,00	0,00	0,17	0,15	212,56	217,00	42,91	1,74
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		31,02	26,72	102,79	852,66	22,30	0,48	0,34	581,87	654,72	131,12	5,83

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С	В1	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	завтрак												
302	Гречка отварная рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	0,00	0,18	0,02	12,98	208,50	67,50	3,95
246	Гуляш из говядины	80	19,72	17,89	4,76	168,20	1,28	0,17	0,00	24,36	194,69	26,01	2,32
13	Салат из свежих огурцов	60	0,46	3,65	1,43	40,38	5,70	0,02	0,00	13,11	24,01	7,98	0,34
8	Бутерброд с сыром	45	16,00	1,00	70,00	335,49	0,00	0,20	0,01	250,00	250,00	50,00	2,00
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,40	2,66	20,54	110,70	1,08	0,02	0,00	100,32	75,00	11,66	0,12
1	Хлеб ржаной	80	6,90	0,40	15,10	186,00	0,00	0,17	0,15	212,56	217,00	42,91	1,74
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		52,94	31,21	147,67	1071,22	8,06	0,76	0,18	613,33	969,2	206,06	10,47

День: суббота

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

№ рецепта	Наименование блюда	Вес порции	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал	Витамины, мг			Минеральные вещества, мг			
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г		С	В1	А	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
	завтрак												
223	Запеканка из творога	200	47,32	16,25	77,48	645,09	8,00	0,16	0,16	387,27	489,78	472,43	2,69
112	Фрукт (яблоко)	120	0,48	0,48	11,76	56,40	12,00	0,04	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64
382	Какао с молоком	200	5,72	5,76	38,42	218,98	1,92	0,06	0,02	179,42	179,02	26,06	0,92
3	Бутерброд со сливочным маслом и сыром	50	13,78	12,64	60,11	394,35	0,00	0,17	0,15	215,99	217,00	42,91	1,74
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		67,30	35,13	187,77	1314,82	21,92	0,43	0,33	801,88	899,00	552,2	7,99
	ИТОГО ЗА 12 дней:		544,35	390,90	1632,70	12816,22	240,21	8,82	161,53	7788,41	10600,60	3232,12	163,67
	СРЕДНЕЕ ЗА 12 ДНЕЙ:		45,36	32,58	136,06	1068,02	20,02	0,74	13,46	649,03	883,38	269,34	13,64