

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: 11-17 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	160	14,74	22,86	3,89	278,86	0,09	0,46	0,34	138,29	262,86	20,57	2,51
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
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 пшеничный	20	7,70	2,67	25,40	267,63	0,00	0,15	0,17	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:		38,82	31,86	61,24	887,53	13,13	0,82	0,68	805,05	1091,95	312,53	43,17

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11-17 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	180	6,62	5,42	31,74	202,14	0,00	0,07	25,20	5,83	44,60	25,34	1,33
243	Сосиска отварная	100	10,40	20,00	21,20	224,00	0,00	0,04	0,00	24,00	159,00	20,00	1,80
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 пшеничный	20	7,70	2,67	25,40	267,63	0,00	0,15	0,17	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:		34,02	31,15	113,98	990,47	1,08	0,45	25,52	558,70	712,60	142,82	6,73

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11-17 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	180	10,48	17,53	90,00	530,05	0,00	0,71	0,17	168,91	470,51	138,26	4,31
245	Рыба припущенная	100	16,90	0,65	0,31	75,00	0,56	0,06	7,50	14,25	150,63	11,25	0,51
1	Хлеб пшеничный	20	7,70	2,67	25,40	267,63	0,00	0,15	0,17	215,99	217,00	42,91	1,74
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:		47,70	27,01	169,23	1277,66	2,48	1,15	8,01	791,13	1234,16	261,39	9,22

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11-17 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	180	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	100	19,72	17,89	4,76	168,20	1,28	0,17	0,00	24,36	194,69	26,01	2,32
495	Чай с молоком	200	8,95	6,73	43,01	276,54	0,00	0,22	0,02	15,58	250,20	81,00	4,74
1	Хлеб пшеничный	20	24,65	22,36	5,95	210,25	1,60	0,21	0,00	30,45	243,36	32,51	2,90
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:		67,68	52,99	104,66	1071,44	2,88	0,95	0,19	295,93	1113,75	249,93	15,65

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11-17 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												
204	Макароны отварные с сыром	200	12,41	8,50	53,04	329,69	0,47	0,15	0,10	193,64	159,03	20,85	1,45
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 пшеничный	20	7,70	2,67	25,40	267,63	0,00	0,15	0,17	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:		29,41	14,23	114,08	894,02	1,55	0,49	0,42	722,51	668,03	118,33	5,05

День: суббота

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11-17 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	220	52,05	17,88	85,23	709,60	8,80	0,18	0,18	426,00	538,76	519,67	2,96
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:		67,23	31,18	160,88	1214,65	9,88	0,37	0,33	742,31	830,76	574,24	4,79

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11-17 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	160	14,74	22,86	3,89	278,86	0,09	0,46	0,34	138,29	262,86	20,57	2,51
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 пшеничный	20	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	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:		48,30	42,59	75,58	958,04	7,43	0,85	0,51	727,12	1080,35	301,34	43,29

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11-17 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	180	3,67	5,76	24,54	164,70	21,80	0,17	30,24	44,38	103,92	33,30	1,21
31	Сосиска отварная	100	10,40	20,00	21,20	224,00	0,00	0,04	0,00	24,00	159,00	20,00	1,80
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
1	Хлеб пшеничный	20	7,70	2,67	25,40	267,63	0,00	0,15	0,17	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:		28,87	28,83	100,24	870,33	21,80	0,53	30,56	556,93	696,92	139,12	6,89

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11-17 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	180	10,48	17,53	90,00	530,05	0,00	0,71	0,17	168,91	470,51	138,26	4,31
286	Тефтели мясные	100	14,73	16,14	18,63	278,75	1,41	0,09	63,75	72,25	176,75	35,50	1,59
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 пшеничный	20	7,70	2,67	25,40	267,63	0,00	0,15	0,17	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:		45,53	42,50	187,55	1481,41	3,33	1,18	64,26	849,13	1260,28	285,64	10,30

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11-17 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
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
1	Хлеб пшеничный	20	7,70	2,67	25,40	267,63	0,00	0,15	0,17	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:		24,35	13,06	65,84	681,42	12,24	0,43	0,36	570,66	633,95	121,36	5,39

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11-17 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												
204	Макароны отварные с сыром	200	12,41	8,50	53,04	329,69	0,47	0,15	0,10	193,64	159,03	20,85	1,45
1	Хлеб пшеничный	20	7,70	2,67	25,40	267,63	0,00	0,15	0,17	217,00	42,91	1,74	1,74
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	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:		29,41	14,23	114,08	894,02	1,55	0,49	0,42	723,52	493,94	77,16	5,05

День: суббота

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 11-17 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
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 пшеничный	20	7,70	2,67	25,40	267,63	0,00	0,15	0,17	215,99	217,00	42,91	1,74
	ВСЕГО ЗА ДЕНЬ:		60,74	24,68	141,30	1131,70	9,92	0,37	0,35	782,68	885,80	541,40	5,35
	ИТОГО ЗА 12 ДНЕЙ:		522,06	354,31	1408,66	12352,69	87,27	8,08	131,61	8125,67	10702,49	3125,26	160,88
	СРЕДНЕЕ ЗА 12 ДНЕЙ:		43,51	29,53	117,39	1029,39	7,27	0,67	10,97	677,14	891,87	260,44	13,41