

Муниципальное общеобразовательное учреждение «Климовская основная общеобразовательная школа»

Юридический адрес: 301045, Тульская область, Ясногорский район, село Климовское, ул. Школьная, дом 1.

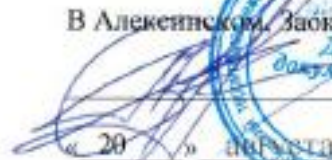
Фактический адрес: 301045, Тульская область, Ясногорский район, село Климовское, ул. Школьная, дом 1.

Телефон: 8(48766)3-41-40

Согласовано

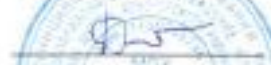
Главный государственный санитарный врач

В Алексинском, Заокском и Ясногорском районах


Д.С. Пименов
« 20 » августа 2020 г.

«Утверждаю»

Директор МОУ «Климовская ООШ»


Г.С. Дежников

Приказ № 24 от 20 августа 2020 г.

Примерное циклическое десятидневное меню для организации питания детей

В МОУ «Климовская ООШ»

Ясногорского района Тульской области

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий: Для предприятий общественного питания/Авт.- сост.: А.И.Здобнов, В.А.Цыганенко. М. 2014г.
Издательство «Арий»

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-10 лет

№ Рецеп- туры	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые			Энерге- тичес- кая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
75	Вермишель с маслом	150	5,07	5,33	27,09	179,72	0	0	0	0	5,4	32	7,2	0,7
	Вермишель	50												
	Сливочное масло	3												
98	Котлета мясная	80	11,44	12,4 2	8,11	194,51	0,06	0,22	0,1	0	67,69	128	22,57	0,94
	Говядина	80												
	Яйцо	0,25												
	Лук	2												
	Масло растит.	3												
18	Салат из моркови с яблоком и рас. маслом	60	0,59	4,28	2,28	56,58	0,03	8,52	0	0	10,92	20	9,834	0,45
	Морковь	45												
	Яблоко	12												
	Растит. масло	3												
10/2/ 97/131	Бутерброд с маслом и колбасой	70/15/ 15	33,92	23,8 5	26,74	486,1	0,14	52,02	0	0	191,66	81	7,5	2,51
	Хлеб пшеничный	70												
	Масло сливочное	15												
	Колбаса в/к	15	,											
378	Чай с молоком	200	0	0	11.68	44.35	0	0	0	0	8.982	0	1.944	0.036
	Чай	0,5												
	Молоко	15												
	Вода	180												
	Сахар	10												
	Всего:		51,02	45,8 8	75,9	961,26	0,597	22,556	0,176	0	257,18 8	626,89 9	208,97 9	12,999

Возрастная категория : 7-10 лет

[illegible]

	Кофейный напиток	5												
	Сахар	15												
	Вода	90												
	Всего:		39,65	34,42	71,15	762,86	1,249	56,10 9	0,842	0	473,7 8	669,14	140,236	8,527

Возрастная категория: 7-10 лет

[illegible]

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-10 лет

№ Рецеп- туры	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак														
67	Гречневая каша	150	7,12	6,03	34,31	225,42	0,175	0	0,025	0	13,73	164	21,27	2,56
	Гречка	50												
	Сливочное масло	3												
110	Тушёная курица	80	17	15	3,74	201,11	0	0,6	13	0	48	95	18	1,1
	Мясо куриное	80												
	Лук/морковь	10/10												
	Растительное масло	5												
21	Салат с капустой, морковью и яблоком	60	0,68	4,29	4,72	60,54	0	11,4	0	0	25	16	10	0,6
	Капуста	40												
	Морковь	10												
	Яблоко	10												
10/2/ 97	Бутерброд с маслом и колбасой	70/15/ 15	33,92	23,85	26,74	486,1	0.14	52,02	0	0	191,66	81	7,5	2,52
	Хлеб пшеничный	70												
	Масло сливочное	15												
	Колбаса в/к	15												
132	Чай с сахаром	200	10,8	2,75	11,7	44,35	0	5,4	0	0	10,44	4,446	4,05	0,486
	Чай	0,5												
	Сахар	10												
	Вола	150												
	Всего:		69,52	51,92	81,21	1017,52	1,073	51,631	0,81	0	341,78	269,82 6	175,9 9	8,148

[illegible]

[illegible]

Возрастная категория: 7-10 лет

[illegible]

[illegible]

Возрастная категория: 7-10 лет

[illegible]

	Молоко	15												
	Сахар	10												
	Вода	180												
	Всего:		49,01	50,07	94,49	1052,65	1,214	71,168	0,807	0	520,1	537,52	163,0 86	8,264

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-10 лет

[illegible]

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-10 лет

№ Рецеп- туры	Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции (г)	Пищевые			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак														
75	Вермишель с маслом	150	5,07	5,33	27,09	179,72	0	0	0	0	5,4	32	7,2	0,7
	Вермишель	50												
	Сливочное масло	3												
98	Котлета мясная	80	11,44	12,42	8,11	194,51	0,06	0,22	0,1	0	67,69	128	22,57	0,94
	Мясо говядина	80												
	Яйцо	0,25												
	Лук	3												
	Растительное масло	2												
9	Салат из капусты с горошком	60	0,46	3,21	0,99	34,56	0,013	3,231	0	0	19	16	10	0,252
	Капуста	55												
	Горошек консерв.	5												
	Растител. масло	2												
10/2/ 27	Бутерброд с маслом и сыром	70/10/ 15	13,26	10,55	26,6	263,76	0,015	0,56	52	0,01	348,1	181	14,5	1,71
	Хлеб пшеничный	70												
	Масло сливочное	10												
	Сыр твердый	15												
126	Кофейный напиток	200	10.8	2.75	11.7	44.35	0	5.4	0	0	10.44	4.446	4.05	0.486
	Молоко	100												
	Кофейный напиток	5												
	Сахар	15												
	Вода	90												
	Всего:		32,52	30,49	74,66	649,04	1,014	48,831	0,71	0	441,54	283,44 6	166,8 5	8,198

Возрастная категория: 7-10 лет

[illegible]

[illegible]