

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 Алексеевском, Заокском и Ясногорском районах

Для документа
Д.С. Пименов

2020 г

«Утверждаю»

Директор МОУ «Климовская ООШ»

Г.С. Дежников

Приказ № 24 от 20 августа 2020 г.

Примерное цикличное 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: весенний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ 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	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
75	Вермишель с маслом	180	6,28	4,76	42,93	243,4	0	0	0	0	5,4	32	7,2	0,7
	Вермишель	60												
	Сливочное масло	5												
98	Котлета мясная	120	21,6	24	0	312	0,06	0,22	0,1	0	67,69	128	22,57	0,94
	Мясо	120												
	Яйцо	0,25												
	Растительное масло	5												
	мука	2												
10	Хлеб пшеничный	70	5,67	0,7	34,16	169,4	0.14	0	0	0	16,1	0	0	1.33
378	Чай с молоком	200	0,52	0,51	10,71	49,26	0	0	0	0	8.982	0	1.944	0.036
	Чай	0,5												
	Молоко	15												
	Сахар	10												
	Вода	150												
	итого					774,06								
Обед														
28	Борщ на мясном бульоне	300	13,2	10,8	16,5	189	0.075	12	0.025	0	73	159	30	1.1
	Картофель	50												
	Капуста	20												
	Лук/морковь/свёкла	5/5/8												
	Тушёнка	12												
67	Гречневая каша	180	1,83	6,14	8,79	97,6	0.175	0	0.025	0	11.862	168.85	112	3.787

	Гречка	60												
	Сливочное масло	5												
105	Тефтели из говядины	120	23,12	14,93	3,52	240,43	0,07	1,2	0,01	0	13,73	164	21,27	2,56
	Мясо	120												
	Лук	5												
	Соль	2												
	Мука	4												
10	Салат из квашеной капусты и раст. маслом	100	1,8	0,1	4,4	19	0,03	8,52	0	0	10,92	20	9,834	0,45
	Квашеная капуста	100												
	Растительное масло	5												
11	Хлеб ржаной	60	3,54	0,54	28,44	138	0,12	0	0	0	21	0	0	2,34
122	Компот из сухофруктов	200	1,44	0	45,5	187	0,018	0,72	0	0	37,026	26,28	20,664	0,612
	Сухофрукты	50												
	Сахар	20												
	Вода	130												
	итого					871,63								
	Всего:		73,33	135,81	339,17	1645,69	0,597	22,556	0,176	0	257,188	626,899	208,979	12,999

	Растительное масло	5												
	Тушёнка	12												
56	Картофельное пюре	180	3,65	5,4	25,22	163,76	0,112	3,344	0,096	0	58	87	24	0,784
	Картофель	150												
	Молоко	22												
	Сливочное масло	5												
	Соль	3												
93	Гуляш	120	16,8	11,04	3,12	177,6	0,03	0,36	0	0	19,08	121	18,89	1,78
	Мясо	120												
	Лук/морковь	5/5												
	Томатная паста	5												
	Растительное масло	5												
28	Салат из варёной свёклы с сол. огурцом	100	1,7	1,99	9,89	63,18	0,013	3,231	0	0	19	16	10	0,252
	Свёкла отварная	90												
	Солёный огурец	10												
	Масло подсолнечная	2												
11	Хлеб ржаной	60	3,54	0,54	18,74	138	0,12	0	0	0	21	0	0	2,34
118	Кисель	200	0	0	26	106	0,54	27	0,45	0	8,1	0	1,8	0
	Кисель из концентрата	20												
	Сахар	20												
	Вода	160												
	итого					789,19								
	Всего:		72,22	45,21	191,85	1809,46	1,249	56,10 9	0,842	0	473,7 8	669,14	140,236	8,527

Обед

32	Рассольник на мясном бульоне	300	4.20	6	15	126	0.125	9.125	0	0	53.25	178	36.3	1.1
	Перловая крупа	20												
	Картофель	50												
	Лук/морковь	5/5												
	Томатная паста	5												
	Мясо	15												
67	Гречневая каша	180	1,83	6.14	16,5	189	0.175	0	0.025	0	11.862	168.85	112	3.787
	Гречка	60												
	Сливочное масло	5												
98	Котлета мясная	120	21,6	24	0	312	0.06	0.22	0.1	0	67.69	128	22.57	0.94
	Мясо	120												
	Лук	5												
	Яйцо	0,25												
	Растительное масло	5												
	Мука	5												
37	Салат картофельный с сол. огурцом	100	2,08	5,36	16,87	128,05	0.018	15	0	0	27	20.16	11	0.354
	Картофель отварной	90												
	Солёный огурец	10												
	Растительное масло	5												
11	Хлеб ржаной	60	3,54	0.54	28,74	138	0.12	0	0	0	21	0	0	2.34
122	Компот из сухофруктов	200	1,44	0	45,5	187,6	0.018	0.72	0	0	37.026	26.28	20.66	0.612
	Сухофрукты	50											4	
	Сахар	20												
	Вода	150												
	итого					1080,65								
	Всего:		92,4	67,34	213,52	1929,14	0,742	34,907	0,44	0	633,98	836,4	151,4	8,748
											6		36	

	Лук/морковь	5/5												
	Растительное масло	5												
75	Вермишель с маслом	180	6,28	4,76	42,93	243,4	0	0	0	0	5.4	32	7.2	0.7
	Вермишель	60												
	Сливочное масло	5												
88	Рыба тушеная в томате	120	21,31	6,16	1,2	145,3	0.1	7.1	0.1	0	63	26	65	1.2
	Рыба	100												
	Лук/морковь	5/5												
	Томатная паста	5												
	Растительное масло	5												
19	Салат из отварной моркови с зелёным горошком	100	6,3	2,28	20,7	122,98	0.013	3.231	0	0	19	16	10	0.252
	Морковь отварная	95												
	Зелёный горошек конс.	5												
	Растительное масло	5												
11	Хлеб ржаной	60	3,54	0.54	28,74	138	0.12	0	0	0	21	0	0	2.34
118	Кисель	200	0	0	26	106	0,54	27	0,45	0	8,1	0	1,8	0
	Кисель из концентрата	20												
	Сахар	20												
	Вода	160												
	итого					928,58								
	Всего:		55,02	35,97	223,91	1268,77	1,073	51,631	0,81	0	341,78	269,82 6	175,9 9	8,148

Обед														
43	Суп с мак. изд. на курином бульоне	300	6.42	9,38	23,22	203,7	0.15	5.3	0	0	44	383	40.2	1.3
	Картофель	50												
	Лук/морковь	5/5												
	Мясо	20												
	Вермишель	20												
	Растительное масло	5												
54	Картофель отварной	180	3,64	4,82	30,09	184,66	0.1	18.9	0	0	12	71	26	1
	Картофель	180												
	Сливочное масло	5												
93	Гуляш	120	16,8	11,04	3,12	177,6	0.03	0.36	0	0	19.08	121	18.89	1.78
	Мясо	120												
	Лук/морковь	5/5												
	Томатная паста	5												
	Растительное масло	5												
10	Салат из квашенной капусты с раст. маслом	100	1,8	0,1	4,4	19	0	11.4	0	0	25	16	10	0.6
	Квашеная капуста	100												
	Растительное масло	5												
11	Хлеб ржаной	60	3,54	0.54	28,74	138	0.12	0	0	0	21	0	0	2.34
122	Компот из сухофруктов	200	1,44	0	45,5	187,6	0.018	0.72	0	0	37.026	26.28	20.66	0.612
	Сухофрукты	50												
	Сахар	20												
	Вода	150												
	итого					910,56								
	Всего:		72,96	74,25	196,38	1759,95	0,767	44,624	0,296	0	689,96	1007,0	180,7	10,018
											6	4	8	

	Лук/морковь	5/5												
	Мясо	20												
	Растительное масло	5												
52	Картофель и овощи тушеные	180	3,3	0,47	20,87	100,6	0	6.5	0	0	24	70	25	0.9
	Картофель	100												
	Капуста	50												
	Лук/морковь	10/20												
	Сливочное масло	5												
86	Котлеты рыбные любительские	120	19,99	6,16	5,4	158,29	0	0.5	0	0	58	24	27	0.56
	Рыба	120												
	Яйцо	0,25												
	Лук	5												
	Хлеб пшеничный	10												
	Растительное масло	5												
28	Салат из отварной свёклы с сол. огурцом и раст. маслом	100	1,7	1,99	9,89	63,18	0	12	0	0	7.8	14	11	0.5
	Свёкла отварная	95												
	Солёный огурец	5												
	Растительное масло	5												
11	Хлеб ржаной	60	3,54	0.54	28,74	138	0.12	0	0	0	21	0	0	2.34
124	Компот из свежих фруктов	200	0,3	0,1	56,3	227	0	2.88	0	0	12	1.9	3.7	0.4
	Фрукты	50												
	Сахар	50												
	Вода	150												
	итого					831,77								
	Всего:		64,14	67,65	204,83	1757,91	0,397	35,152	0,397	35,152	420	476,9	153,302	8,69

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ 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	Са	Р	Mg	Fe
Завтрак														
89	Рыба, запечённая в сметанном соусе	120	19,5	8,04	1,19	155,9	0,09	0,28	62,5	56,76	171,57	28,5	28,5	1,64
	Рыба	120												
	Сметана	10												
	Лук/морковь	5/5												
	Растительное масло													
60	Рис отварной	180	2,74	4,28	31,35	177,4	0,16	8,3	0,01	0	25,07	77,96	30,74	0,61
	Рис	60												
	Сливочное масло	5												
10/2	Бутерброд с маслом	70/10	5,74	8,9	34,23	243,4	0,141	0	0	0	19	0	0	1,36
	Масло сливочное	10												
	Хлеб пшеничный	70												
378	Чай с молоком	200	0,52	0,51	10,71	49,26	0,108	6,624	0,036	0	171	126,36	20,28	0,126
	Чай	0,5												
	Молоко	15												
	Сахар	10												
	Вода	180												
	итого					625,96								
Обед														

28	Борщ на мясном бульоне	300	13,2	10,8	16,5	189	0,075	12	0,025	0	73	159	30	1.1
	Картофель	50												
	Капуста	20												
	Лук/морковь	5/5												
	Мясо	20												
	Томатная паста	5												
	Растительное масло	5												
56	Картофельное пюре	180	3,65	5,4	25,22	163,76	0,112	3,344	0,096	0	58	87	24	0,784
	Картофель	180												
	Сливочное масло	5												
65	Печень гов. тушёная в соусе	120	24,7	12,68	6,3	240,1	0,19	12,7	524	1	30	239	17	5
	Печень	120												
	Лук/морковь	5/5												
	Сметана	20												
	Растительное масло	5												
37	Салат из отварного карт. с солёным огурцом и рас. масл.	100	2,08	5,36	16,87	128,05	0,018	15	0	0	27	20.16	11	0.354
	Отварной картофель	95												
	Солёный огурец	5												
	Растительное масло	5												
11	Хлеб ржаной	60	3,54	0,54	28,74	138	0,12	0	0	0	21	0	0	2.34
118	Кисель	200	0	0	26	106	0,54	27	0,45	0	8,1	0	1,8	0
	Кисель из концентрата	20												
	Сахар	20												
	Вода	180												
	итого					964,91								
	Всего:		75,67	48,31	162,88	1590,87	1,214	71,168	0,807	0	520,1	537,52	163,086	8,264

	Лук/морковь	5/5												
	Мясо	20												
	Томатная паста	5												
	Растительное масло	5												
75	Вермишель с маслом	180	6,28	4,76	42,93	243,4	0	0	0	0	5.4	32	7.2	0.7
	Вермишель	60												
	Сливочное масло	5												
98	Котлета мясная	120	21,6	24	0	312	0.06	0.22	0.1	0	67.69	128	22.57	0.94
	Мясо	120												
	Яйцо	0,25												
	Лук	5												
	Хлеб	10												
	Растительное масло	5												
10	Салат из квашен. капусты и рас. масл.	100	1,8	0,1	4,4	19	0.03	3.3	0	0	22	23	16	0.66
	Квашеная капуста	100												
	Растительное масло	5												
11	Хлеб ржаной	60	3,54	0.54	28,74	138	0.12	0	0	0	21	0	0	2.34
124	Компот из свежих фруктов	200	0,3	0,1	56,3	227	0	2.88	0	0	12	1.9	3.7	0.4
	Фрукты	50												
	Сахар	20												
	Вода	150												
	итого					1065,4								
	Всего:		83,67	68,9	218,66	1843,54	0,611	17,397	0,612	0	587,26	730,1	160,7 32	9

	Мясо	20												
	Лук/морковь	5/5												
	Растительное масло	5												
57	Рагу овощное	180	3.62	4.92	13.96	122.1	0	8.1	0	0	93	10	36	1
	Капуста	50												
	Картофель	100												
	Лук/морковь	10/20												
	Сливочное масло	5												
86	Котлеты рыбные любительские	120	15,12	7,08	18	129.8	0	0.5	0	0	58	24	27	0.56
	Рыба	120												
	Лук	5												
	Яйцо	0,25												
	Мука	5												
	Растительное масло	5												
28	Салат из отварной моркови с зелёным горошком	100	6,3	2,28	20,7	122,98	0.013	3.231	0	0	19	16	10	0.252
	Морковь отварная	95												
	Зелёный горошек	5												
	Растительное масло	5												
11	Хлеб ржаной	60	3,54	0.54	28,74	138	0.12	0	0	0	21	0	0	2.34
118	Кисель	200	0	0	26	106	0,54	27	0,45	0	8,1	0	1,8	0
	Кисель из концентрата	20												
	Сахар	20												
	Вода	160												
	итого					762,88								
	Всего:		51,82	37,59	244,04	1426,83	1,014	48,831	0,71	0	441,54	283,44	166,8	8,198
											6	5		

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: весенний

Возрастная категория: с 11 лет и старше

№ Рецеп- туры	Прием пищи, наименование блюда	5Масса порции (г)	Пищевые			Энерге- тическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак														
77	Омлет натуральный	250	26,83	27,5	3,79	380	0	0,1	0,1	0	80	121	11	1
	Яйцо	200												
	Молоко	50												
	Сливочное масло	5												
	Соль	2												
10/27	Бутерброд с сыром	70/15	9,29	5,12	34,2	223,85	0,14	0,42	0	0	172,1	81	7,5	1,51
	Хлеб пшеничный	70												
	Сыр	15												
117	Какао молочное	200	5.58	5.76	20.12	152.84	0.036	0.972	0.252	0	199	166	28.60	0.63
	Какао порошок	5												
	Молоко	100												
	Сахар	15												
	Вода	90												
	итого					756,69								
Обед														
28	Борщ на мясном бульоне	300	13,2	10,8	16,5	189	0,075	12	0,025	0	73	159	30	1.1

	Картофель	50												
	Свёкла	20												
	Капуста	10												
	Лук/морковь	5/5												
	Мясо	20												
	Томатная паста	5												
	Растительное масло	5												
58	Рис отварной	180	2,74	4,28	31,35	177,4	0	1,7	3,1	0	5,59	53	19	0,5
	Рис	60												
	Сливочное масло	5												
110	Тушёная курица	120	19,2	24	0	289	0	0,6	13	0	48	95	18	1,1
	Мясо куриное	120												
	Лук/морковь	5/5												
	Томатная паста	5												
	Растительное масло	5												
18	Салат из отварной свёклы с сол. огурцом и раст. маслом	100	1,7	1,99	9,89	63,18	0	12	0	0	7,8	14	11	0,5
	Свёкла отварная	95												
	Солёный огурец	5												
	Растительное масло	5												
11	Хлеб ржаной	60	3,54	0,54	28,74	138	0,12	0	0	0	21	0	0	2,34
128	Компот из сухофруктов	200	1,44	0	45,5	187,6	0,018	0,72	0	0	37,026	26,28	20,664	0,612
	Сухофрукты	50												
	Сахар	20												
	Вода	150												
	Всего:		83,52	74,23	190,09	1800,87	0,314	28,292	16,477	0	427,516	543,28	157,266	9,1112
	Всего за 10 дней		724,68	654,93	2185,33	16833,03								
	В среднем за 1 день		72,47	65,49	218,53	1683,30								
	Соотношение		1	0,9	3,02									

Примечание: с 01.03.2021г. салаты из свежих овощей урожая прошлого года (салат из моркови, капусты, свёклы) без термической обработки не используются.

