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

Д.С.Тименев

« 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»

	Томатная паста	5												
	Растительное масло	5												
67	Гречневая каша	180	7.12	6.03	34.31	225.42	0.175	0	0.025	0	11.862	168.85	112	3.787
	Гречка	60												
	Сливочное масло	5												
105	Тефтели из говядины	120	15.62	13.5	6.09	211.23	0.07	1.2	0.01	0	13.73	164	21.27	2.56
	Мясо	120												
	Лук	5												
	Соль	2												
	Мука	4												
18	Салат из моркови с яблоком и раст. маслом	100г	0,59	4,28	2,28	56.58	0,03	8,52	0	0	10,92	20	9,834	0,45
	Морковь	95												
	Яблоко	5												
	Растительное масло	5												
11	Хлеб ржаной	60	2,16	0,54	18,72	89,1	0,12	0	0	0	21	0	0	2,34
122	Компот из сухофруктов	200	0,94	0	24,26	96,7	0,018	0,72	0	0	37,026	26,28	20,664	0,612
	Сухофрукты	50												
	Сахар	20												
	Вода	150												
	Всего:		51,41	54,9 1	165,92	1318,14	0,597	22,556	0,176	0	257,18 8	626,89 9	208,97 9	12,999

	Растительное масло	5												
56	Картофельное пюре	180	3,47	4,99	8,58	132,16	0,112	3,344	0,096	0	58	87	24	0,784
	Картофель	150												
	Молоко	22												
	Сливочное масло	5												
	Соль	3												
93	Гуляш	120	13.16	9.42	2.71	147.57	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												
9	Салат из капусты с зелёным горошком	100	0.46	3.21	0.99	34.56	0.013	3.231	0	0	19	16	10	0.252
	Капуста	95												
	Злѐный горошек	5												
	Растительное масло	5												
11	Хлеб ржаной	60	2,16	0,54	18,72	89,1	0,12	0	0	0	21	0	0	2,34
118	Кисель	200	0	0	17,64	72	0,54	27	0,45	0	8,1	0	1,8	0
	Кисель из концентрата	20												
	Сахар	20												
	Вода	180												
	Всего:		55,36	53,83	138,18	1338,74	1,249	56,109	0,842	0	473,78	669,14	140,236	8,527

67	Гречневая каша	180	7.12	6.03	34.31	225.42	0.175	0	0.025	0	11.862	168.85	112	3.787
	Гречка	60												
	Сливочное масло	5												
98	Котлета мясная	120	11.44	12.42	8.11	194.51	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												
11	Салат из капусты белокочанной с морковью	100	0.99	4.25	2.95	54.46	0.018	15	0	0	27	20.16	11	0.354
	Капуста	90												
	Морковь	10												
	Растительное масло													
11	Хлеб ржаной	60	2.16	0.54	18.72	89.1	0.12	0	0	0	21	0	0	2.34
122	Компот из сухофруктов	200	0.94	0	24.26	96.7	0.018	0.72	0	0	37.026	26.28	20.66 4	0.612
	Сухофрукты	50												
	Сахар	20												
	Вода	150												
	Всего:		74,96	70,63	251,1	1504,47	0,742	34,907	0,44	0	633,98 6	836,4	151,4 36	8,748

88	Рыба тушеная в томате	120	15	8.2	7.28	165.07	0.1	7.1	0.1	0	63	26	65	1.2
	Рыба	120												
	Лук/морковь	5/5												
	Томатная паста	5												
	Растительное масло	5												
7	Салат из капусты и свёклы припущенной с маслом	100	0.46	3.21	0.99	43.56	0.013	3.231	0	0	19	16	10	0.252
	Капуста	60												
	Свёкла	40												
	Растительное масло	5												
11	Хлеб ржаной	60	2.16	0.54	18.72	89.1	0.12	0	0	0	21	0	0	2.34
118	Кисель	200	0	0	17,64	72	0,54	27	0,45	0	8,1	0	1,8	0
	Кисель и концентрата	20												
	Сахар	20												
	Вода	180												
	Всего:		58,79	59,12	157,99	1194,95	1,073	51,631	0,81	0	341,78	269,82 6	175,9 9	8,148

	Растительное масло	5												
54	Картофель отварной	180	2.61	3.81	14.55	129.99	0.1	18.9	0	0	12	71	26	1
	Картофель	180												
	Сливочное масло	5												
93	Гуляш	120	13.16	9.42	2.71	147.57	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												
21	Салат с капустой, морковью и яблоком с раст. маслом	100	0.68	4.29	4.72	60.54	0	11.4	0	0	25	16	10	0.6
	Капуста	90												
	Морковь	5												
	Яблоко	5												
	Растительное масло	5												
11	Хлеб ржаной	60	2.16	0.54	18.72	89.1	0.12	0	0	0	21	0	0	2.34
122	Компот из сухофруктов	200	0.94	0	24.26	96.7	0.018	0.72	0	0	37.026	26.28	20.66 4	0.612
	Сухофрукты	50												
	Сахар	20												
	Вода	150												
	Всего:		44,97	42,8	234,77	1146,15	0,767	44,624	0,296	0	689,96 6	1007,0 4	180,7 8	10,018

52	Картофель и овощи тушеные	180	2.69	4.59	12.06	122.6	0	6.5	0	0	24	70	25	0.9
	Картофель	130												
	Капуста	20												
	Лук/морковь	10/20												
86	Котлеты рыбные любительские	120	21	2.95	5.66	129.8	0	0.5	0	0	58	24	27	0.56
	Рыба	120												
	Лук	5												
	Мука	5												
	Яйцо	0,25												
	Растительное масло	5												
18	Салат из моркови с яблоком на растител. масле	100	0.62	4.31	2.13	51.22	0	12	0	0	7.8	14	11	0.5
	Морковь	95												
	Яблоко	5												
	Растительное масло	5												
11	Хлеб ржаной	60	2.16	0.54	18.72	89.1	0.12	0	0	0	21	0	0	2.34
124	Компот из свежих фруктов	200	6.98	6.98	16.07	62.44	0	2.88	0	0	12	1.9	3.7	0.4
	Фрукты	50												
	Сахар	20												
	Вода	150												
	Всего:		72,58	75,07	152,31	1321,45	0,397	35,152	0,397	35,152	420	476,9	153,302	8,69

	Растительное масло	5												
56	Картофельное пюре	180	3,47	4,99	8,58	132,16	0,112	3,344	0,096	0	58	87	24	0,784
	Картофель	150												
	Сливочное масло	5												
	Молоко	22												
65	Печень гов. тушёная в соусе	120	13,5	9,2	8,6	171,2	0,19	12,7	524	1	30	239	17	5
	Печень	120												
	Лук/ морковь	5/5												
	Сметана	10												
	Растительное масло													
18	Салат из капусты белокочанной с морковью	100	0.99	4.25	2.95	54.46	0.018	15	0	0	27	20.16	11	0.354
	Капуста	95												
	Морковь	5												
	Растительное масло	5												
11	Хлеб ржаной	60	2.16	0.54	18.72	89.1	0.12	0	0	0	21	0	0	2.34
118	Кисель	200	0	0	17,64	72	0,54	27	0,45	0	8,1	0	1,8	0
	Кисель из концентрата	20												
	Сахар	20												
	Вода	160												
	Всего:		47,5	47,74	152,9	1297,72	1,214	71,168	0,807	0	520,1	537,52	163,0 86	8,264

	Сливочное масло	5												
98	Котлета мясная	120	11.44	12.42	8.11	194.51	0.06	0.22	0.1	0	67.69	128	22.57	0.94
	Мясо	120												
	Яйцо	0,25												
	Лук	5												
	Мука	4												
	Растительное масло	5												
14	Салат из свёклы отварной с чесноком	100	0.57	4.3	6.26	65.47	0.03	3.3	0	0	22	23	16	0.66
	Свёкла	95												
	Чеснок	2												
	Растительное масло	5												
11	Хлеб ржаной	60	2.16	0.54	18.72	89.1	0.12	0	0	0	21	0	0	2.34
124	Компот из свежих фруктов	200	6.98	6.98	16.07	62.44	0	2.88	0	0	12	1.9	3.7	0.4
	Фрукты	50												
	Сахар	20												
	Вода	150												
	Всего:		91,07	84,63	274,59	1696,12	0,611	17,397	0,612	0	587,26	730,1	160,7 32	9

	Капуста	20												
	Лук/морковь	10/20												
	Томатная паста	5												
	Сливочное масло	5												
86	Котлеты рыбные любительские	120	21	2.95	5.66	129.8	0	0.5	0	0	58	24	27	0.56
	Рыба	120												
	Яйцо	0,25												
	Лук	5												
	Мука	4												
	Растительное масло	5												
9	Салат из капусты с зелёным горошком	100	0.46	3.21	0.99	43.56	0.013	3.231	0	0	19	16	10	0.252
	Капуста	95												
	Зелёный горошек	5												
	Растительное масло	5												
11	Хлеб ржаной	60	2.16	0.54	18.72	89.1	0.12	0	0	0	21	0	0	2.34
118	Кисель	200	0	0	17,64	72	0,54	27	0,45	0	8,1	0	1,8	0
	Кисель из концентрата	20												
	Сахар	20												
	Вода	160												
	Всего:		54,12	51,83	238,59	1026,24	1,014	48,831	0,71	0	441,54	283,44	166,8	8,198
											6	5		

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

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	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак														
77	Омлет натуральный	250	6,28	7,25	2,57	99,94	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	7,52	4,65	26,6	197,1	0,14	0,42	0	0	172,1	81	7,5	1,41
	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												
Обед														
28	Борщ на мясном бульоне	300	3.85	2.18	6.78	81.23	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												
58	Рис отварной	180	2.92	4.76	22.06	163.41	0	1.7	3.1	0	5.59	53	19	0.5