

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 циклическое десятидневное меню для организации питания детей

В МОУ «Климовская ООШ»

Ясногорского района Тульской области

Сборник рецептур 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: 7-10 лет

[illegible]

	Bcero:		29,38	34,4 9	83,35	770,01	0,597	22,556	0,176	0	257,18 8	626,89 9	208,97 9	12,999

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: весенний

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														
60	Рис отварной	150	0,77	2,51	8,72	115,86	0,16	8,3	0,01	0	25,07	77,96	30,74	0,61
	Рис	50												
	Сливочное масло	3												
88	Рыба тушёная в томате	80	14,24	5,75	0,97	112,7	0,1	7,1	0,1	0	63	26	65	1,2
	Рыба	80												
	Лук/ морковь	5/5												
	Растительное масло	5												
	Томатная паста	2												
28	Салат из варёной свёклы с сол. огурцом	60	1,03	1,98	6,03	45,48	0,013	3,231	0	0	191,1 6	16	10	0,252
	Свёкла варёная	55												
	Солёный огурец	5												
	Растительное масло	2												
10/2/ 366	Бутерброд с маслом и сыром	70/15/ 10	8,19	15,95	34,29	316,7	0,015	0,56	52	0,01	348,1	181	14,5	1,71
	Хлеб пшеничный	70												
	Масло сливочное	15												
	Сыр	10												
126	Кофейный напиток	200	3,1	3,44	23,21	134,55	0,108	6,624	0,036	0	171	126,36	20,286	0,126
	Кофейный напиток	5												
	Молоко	100												
	Сахар	15												
	Вода	90												
	Всего:		27,33	29,63	73,22	725,29	1,249	56,10	0,842	0	473,7	669,14	140,236	8,527

[illegible]

День: среда

Неделя: первая

Сезон: весенний

Возрастная категория: 7-10 лет

[illegible]

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: весенний

Возрастная категория: 7-10 лет

[illegible]

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: весенний

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														
77	Омлет натуральный	150	14,6	15,29	2,64	211,82	0	0,1	0,1	0	80	121	11	1
	Яйцо	106												
	Молоко	40												
	Сливочное масло	3												
	Соль	2												
37	Салат из картофельный с сол. огурцом	60	1,06	2,19	8,49	59,86	0,03	8,52	0	0	10,92	20	9,384	0,45
	Отварной картофель	50												
	Солёный огурец	8												
	Растительное масло	2												
10/2/ 27	Бутерброд с маслом и сыром	70/10/ 15	9,39	17,43	34,31	334,84	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	3,1	3,44	23,31	134,55	0,108	6,624	0,036	0	171	126,36	20,28 6	0,126
	Кофейный напиток	5												
	Молоко	100												
	Сахар	10												
	Вода	90												
	Всего:		28,15	38,35	68,75	741,07	0,767	44,624	0,296	0	689,96 6	1007,0 4	180,7 8	10,018

[illegible]

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: весенний

Возрастная категория: 7-10 лет

[illegible]

	Bcero:		34,2	45,81	89,76	894,99	0,397	35,152	0,397	35,152	420	476,9	153,3 02	8,69
--	---------------	--	------	-------	-------	--------	-------	--------	-------	--------	-----	-------	-------------	------

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: весенний

Возрастная категория: 7-10 лет

[illegible]

	Вода	180												
	Всего:		23,51	27,62	60,77	643,3	1,214	71,168	0,807	0	520,1	537,52	163,0 86	8,264

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: весенний

Возрастная категория: 7-10 лет

[illegible]

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: весенний

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	15,6	1,65	107,25	194,2	0	0	0	0	5,4	32	7,2	0,7
	Вермишель	50												
	Сливочное масло	3												
98	Котлета мясная	80	14,4	16	0	208	0,06	0,22	0,1	0	67,69	128	22,57	0,94
	Мясо говядина	80												
	Яйцо	5												
	Растительное масло	5												
10	Салат из квашеной капусты и рас. маслом	60	1,08	0,06	2,64	11,4	0,03	8,52	0	0	10,92	20	9,834	0,45
	Квашеная капуста	60												
	Растительное масло	2												
10/2/ 97	Бутерброд с маслом и колбасой	70/10/ 15	8,16	14,91	34,23	307,15	0,14	52,02	0	0	191,66	81	7,5	2,52
	Хлеб пшеничный	70												
	Масло сливочное	10												
	Колбаса в/к	15												
126	Кофейный напиток	200	3,1	3,44	23,21	134,55	0,108	6,624	0,036	0	171	126,36	20,28 6	0.126
	Молоко	100												
	Сахар	15												
	Кофейный напиток	5												
	Вода	90												
	Всего:		42,34	35,06	167,33	855,3	1,014	48,831	0,71	0	441,54	283,44 6	166,8 5	8,198

День: пятница

Неделя: вторая

Сезон: весенний

Возрастная категория: 7-10 лет

[illegible]

	Всего:		26,9	44,58	58,48	719,44	0.314	28.292	16.477	0	427.51 6	543.28	157.2 66	9.1112
	Всего за 10 дней		310,3 1	350,27	850,54	7567,03								
	В среднем за 1 день		31,03	35,02	85,05	756,7								
	Соотношение		1	1	2,7									

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