

**Муниципальное общеобразовательное учреждение «Фёдоровская основная школа им. Л.В. Виноградова»
Ясногорского района Тульской области**

Юридический адрес: 301049, Тульская область, Ясногорский район, деревня Фёдоровка, дом 1а.

Фактический адрес: 301049, Тульская область, Ясногорский район, деревня Фёдоровка, дом 1а.

Телефон: 8(48766)3-92-19

«Согласовано»

Главный государственный санитарный врач
в Алексинском, Зарайском и Ясногорском районах

Д.С. Пименов
2020 г.



«Утверждено»

Директор МОУ «Фёдоровская ОШ»

М.С. Чепанова

Приказ № 25 от 24.08.2020г



**Примерное циклическое десятидневное меню для организации питания детей
в МОУ «Фёдоровская ОШ»**

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».

«Сборник рецептур на продукцию общественного питания» под ред. Могильного М.П., Изд. 2-е ДеЛи плюс, 2016г.-888с.

День: понедельник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 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	Ca	Р	Mg	Fe
Завтрак														
120	Суп молочный вермишелевый	220	5	3,7	30,32	167,05	0,075	1,425	0	0,45	199,72	113,92	18,65	0,92
	Молоко	110												
	Вода	92												
	Макаронные изделия	17,6												
	Масло сливочное	1,76												
	Сахар	1,32												
1	Бутерброд с маслом	40	2,6	8,8	14,3	147	0,04	0	0	0	10,23	0	0	1,04
	Хлеб пшеничный	30												
	Масло сливочное	10												
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,7	9,7	52	0,08	0,08	0	0,06	14,6	25	8	0,56
376	Чай с сахаром	200/15	0	0	11,68	44,35	0	0	0	0	8,98	0	1,94	0,04
	Чай (заварка)	50												
	Сахар	15												
	Яблоко	75	0,19	0,13	10,36	39	0	3,4	2,3	0,1	4,5	8,3	3,8	0,1
	Всего:		9,49	13,33	76,36	449,4	0,195	4,9	2,3	0,61	238,03	147,22	32,39	2,66

День: вторник

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 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														
307	Омлет натуральный	200	6.6	9	20,64	187,04	0,04	0,9	0,26	0	106	120,78	23,26	0,46
	Яйцо	2 шт												
	Молоко	44												
	Масло сливочное	5												
	Соль	1												
243	Сосиска отварная	100	12	28,7	2,4	320	0,2	0	13	0,1	12	121	13	0,8
3	Бутерброд с сыром	50	17,64	17,05	41,17	378,52	0,2	0	0	3,52	151,1	229	39,7	2,2
	Хлеб пшеничный	30												
	Сыр	21												
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,7	9,7	52	0,08	0,08	0	0,06	14,6	25	8	0,56
62	Салат из моркови с сахаром	100	1,2	0,1	13	56	0,1	5,9	835	0,7	33	35	12	0,3
	Морковь свежая	120												
	сахар	5												
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,4	2,66	20,54	110,7	0,02	1,08	0	0,06	100,32	75	11,66	0,12
	Кофейный напиток	5												
	Сахар	20												
	Молоко	100												
	Вода	120												
	Всего:		41,54	58,21	107,45	1104,26	0,64	7,96	848,26	4,44	417,02	605,78	107,62	4,44

День: среда

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 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														
304	Рис отварной	180	3,6	0,3	42,9	195	0	0	0	0	4,5	55,5	19,5	0,3
	Рис	65												
	Масло сливочное	8												
	Соль	9												
227	Рыба припущенная	100	20,9	0	2,1	102	0,1	0	0	0,6	11,2	163,2	27,2	0,6
	Рыба (филе)	165,5												
	Молоко	32,5												
	Лук репчатый	25												
	Масло растительное	6,25												
6	Бутерброд с п/к колбасой	50	17,64	17,05	41,17	378,52	0,2	0	0	3,52	151,17	229,41	39,7	2,2
	Хлеб пшеничный	30												
	Колбаса п/к	21												
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,7	9,7	52	0,08	0,08	0	0,06	14,6	25	8	0,56
652	Салат из капусты белокочанной	100	1,65	7,08	4,92	90,77	0,03	25	0	0	45	33,6	18,33	0,59
	Капуста белокочанная	101,3												
	Морковь красная	18,8												
	Лук	12,5												
	Перец	19,8												
	Сахар-песок	2,0												
	Кислота лимонная пищевая 2%-ная 6,0(раствор)	6,0												
	Соль	0,3												
	Масло подсолнечное рафинированное	7,0												
382	Какао с молоком	200	5,72	5,76	38,42	218,98	0,06	1,92	0,02	0,3	179,42	179,02	26,06	0,92
	Какао-порошок	4												
	Сахар	20												
	Молоко	100												
	Вода	110												
	Всего:		51,21	32,06	139,21	1037,27	0,47	27	0,02	4,48	405,89	685,73	138,79	5,17

День: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 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														
203	Макароны отварные с маслом	180	13,05	14	87	504,8	0,24	0	0	8	2,33	110	20,55	2,3
	Макаронные изделия	61,25												
	Масло сливочное	5												
98	Котлета из мяса птицы	100	11,44	12,42	8,11	194,51	0,06	0,22	0,1	0	67,69	128	22,57	0,94
	Грудка куриная	95,96												
	Хлеб пшеничный	18,71												
	Молоко	26,25												
	Сухари панировочные	10												
	Масло сливочное	3,7												
18	Салат из свеклы с чесноком	100	0,8	2,3	4,4	40,9	0	2,0	0	0	17,0	0	0	0,6
	Свекла	115,0												
	Чеснок	5,0												
	Масло растит.	7												
	соль	0,25												
1	Бутерброд с маслом	40	2,6	8,8	14,3	147	0,04	0	0	0	10,23	0	0	1,04
	Хлеб пшеничный	30												
	Масло сливочное	10												
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,7	9,7	52	0,08	0,08	0	0,06	14,6	25	8	0,56
376	Чай с сахаром	200/15	0	0	11,68	44,35	0	0	0	0	8,98	0	1,94	0,036
	Чай (заварка)	50												
	Сахар	15												
	Всего:		29,59	38,22	135,19	983,56	0,42	2,3	0,1	8,06	120,83	263	53,06	5,476

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 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														
219	Сырники из творога	200	32,4	11,7	36	378	0,144	0,54	18	1,8	237,6	356,4	54	1,08
	Творог	127,5												
	Мука пшеничная	17,5												
	Яйца	2 шт												
	Масло растительное	7,5												
327	Соус молочный (сладкий)	20	0,6	1,1	3,4	25,4	0,008	0,180	10	0,4	19,64	15,8	2,32	0,04
	Молоко	100												
	Масло сливочное	9												
	Мука пшеничная	9												
	Вода	100												
	Сахар	16												
	Ванилин	0,01												
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,4	2,66	20,54	110,7	0,02	1,08	0	0,06	100,32	75	11,66	0,12
	Кофейный напиток	5												
	Сахар	20												
	Молоко	100												
	Вода	120												
3	Бутерброд с сыром	50	17,64	17,05	41,17	378,52	0,2	0	0	3,52	151,1	229	39,7	2,2
	Хлеб пшеничный	30												
	Сыр	21												
	Яблоко	75	0,19	0,13	10,36	39	0	3,4	2,3	0,1	4,5	8,3	3,8	0,1
	Всего:		53,23	32,64	111,47	931,62	0,372	5,2	30,3	5,88	513,16	684,5	111,42	3,54

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 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														
302	Гречка отварная рассыпчатая	180	6,5	8,1	34,5	237	0	0	1,01	2,6	136,7	22,15	1,43	1,2
	Гречка	82,62												
	Масло сливочное	6,3												
	Соль	1,8												
261	Печень тушенная в соусе	100	9,14	12,6	2	157,6	0,152	16	1,92	1,52	26,3	179,8	10,8	4,4
	Печень куриная	86,25												
	Мука пшеничная	3												
	Масло растительное	5												
	Соус сметанный	50												
62	Салат из моркови с сахаром	100	1,2	0,1	13	56	0,1	5,9	835	0,7	33	35	12	0,3
	Морковь свежая	120												
	сахар	5												
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,7	9,7	52	0,08	0,08	0	0,06	14,6	25	8	0,56
376	Чай с сахаром	200/15	0	0	11,68	44,35	0	0	0	0	8,98	0	1,94	0,03
	Чай (заварка)	50												
	Сахар	15												
1	Бутерброд с маслом	40	2,6	8,8	14,3	147	0,04	0	0	0	10,23	0	0	1,04
	Хлеб пшеничный	30												
	Масло сливочное	10												
	Всего:		21,14	30,3	85,18	693,95	0,372	21,98	837,93	4,88	229,81	261,95	34,17	7,53

День: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 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														
312	Пюре картофельное	180	3,51	25,07	5,7	261,03	0,045	1,51	0,27	0,66	170,4	110	16,65	0,375
	Картофель	205												
	Молоко	28,4												
	Масло сливочное	6,36												
	Соль	1,8												
234	Котлета рыбная	100	10,3	11	5,8	164	0,09	0	0	2,9	21,29	137,7	18,78	0,75
	Рыба филе	43,75												
	Хлеб пшеничный	11,25												
	Вода	16,25												
	Сухари	6,25												
	Масло растительное	6,25												
652	Салат из капусты белокочанной	100	1.65	7.08	4.92	90.77	0.03	25	0	0	45	33.6	18.33	0.59
	Капуста белокочанная	101,3												
	Морковь красная	18,8												
	Лук	12,5												
	Перец	19,8												
	Сахар-песок	2,0												
	Кислота лимонная пищевая 2%-ная 6,0(раствор)	6,0												
	Соль	0,3												
	Масло подсолнечное рафинированное	7,0												
382	Какао с молоком	200	5,72	5,76	38,42	218,98	0,06	1,92	0,02	0,3	179,42	179,02	26,06	0,92
	Какао-порошок	4												
	Сахар	20												
	Молоко	100												
	Вода	110												
6	Бутерброд с п/к колбасой	50	17,64	17,05	41,17	378,52	0,2	0	0	3,52	151,17	229,41	39,7	2,2
	Хлеб пшеничный	30												
	Колбаса п/к	21												
	Всего:		38,82	65,96	96,01	1113,3	1,235	28,43	0,29	7,38	567,28	689,91	119,52	4,835

День: среда

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 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														
224	Запеканка из творога с морковью с молоком сгущенным (или киселем)	200/20	22,3	37,4	30,1	539,5	0,09	0,54	360	2,52	228,24	301,1	36,18	1,26
	Творог	111												
	Крупа манная	11												
	Сахар	28												
	Морковь	48												
	Яйца	2 шт												
	Молоко	35												
	Масло растительное	8												
	Сухари	8												
	Сметана	8												
	Молоко сгущенное	20												
379	Кофейный напиток с молоком	200	2,4	2,66	20,54	110,7	0,02	1,08	0	0,06	100,32	75	11,66	0,12
	Кофейный напиток	5												
	Сахар	20												
	Молоко	100												
	Вода	120												
3	Бутерброд с сыром	50	17,64	17,05	41,17	378,52	0,2	0	0	3,52	151,1	229	39,7	2,2
	Хлеб пшеничный	30												
	Сыр	21												
	Яблоко	75	0,19	0,13	10,36	39	0	3,4	2,3	0,1	4,5	8,3	3,8	0,1
	Всего:		42,53	57,24	102,17	1067,72	0,31	5,02	362,3	6,2	484,16	613,4	91,34	3,68

День: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 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														
307	Омлет натуральный	200	6.6	9	20,64	187,04	0,04	0,9	0,26	0	106	120,78	23,26	0,46
	Яйцо	2 шт												
	Молоко	44												
	Масло сливочное	5												
	Соль	1												
243	Сосиска отварная	100	12	28,7	2,4	320	0,2	0	13	0,1	12	121	13	0,8
1	Бутерброд с маслом	40	2,6	8,8	14,3	147	0,04	0	0	0	10,23	0	0	1,04
	Хлеб пшеничный	30												
	Масло сливочное	10												
	Хлеб ржаной	30	1,7	0,7	9,7	52	0,08	0,08	0	0,06	14,6	25	8	0,56
18	Салат из свеклы с чесноком	100	0.8	2.3	4.4	40.9	0	2.0	0	0	17.0	0	0	0.6
	Свекла	115,0												
	Чеснок	5,0												
	Масло растит.	7												
	соль	0,25												
376	Чай с сахаром	200/15	0	0	11.68	44.35	0	0	0	0	8.98	0	1.94	0.036
	Чай (заварка)	50												
	Сахар	15												
	Всего:		8,7	49,5	63,12	791,29	0,36	2,98	13,26	0,16	168,81	266,78	46,20	3,496

