


<p>Согласовано: Заместитель руководителя Управления Роспотребнадзора по Тульской области М.И. Безбородова 2020 года</p> 	<p>Согласовано: Директор МКОУ «Дедиловский центр образования» Г.С. Юрицев 2020 года</p> 
--	---



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МКОУ «Октябрьский центр образования»

Л.О.П.

О.В. Полякова

« 29 » июля 2020

Питание осуществляется в школьно-базовой столовой
МКОУ «Дедиловский центр образования»

(приказ комитета по образованию

от 21 августа 2020 № 164 - осн «Об организации деятельности школьно-базовых столовых», на основании меню, согласованного с Управлением Роспотребнадзора по Тульской области

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
рационов питания детей и подростков
МКОУ «Октябрьский центр образования»
(Тульская область, Киреевский район,
п. Октябрьский, ул. Ленина, д.18)

7-11 лет

2020-2021 учебный год

ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Прием пищи	№ рец.	Наименование блюда	Выход блюда, г	Пищевые вещ-ва			Эн/ц, ккал	Витамины, мг				Минеральные вещ-ва			
				Белки, г	Жиры, г	Углеводы		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1	2	3	4	7											
Неделя первая. День 1															
Завтрак		Помидоры свежие в нарезке	60	0,24	0,03	0,75	6,00	0,06	25,00	1,20	0,00	14,00	26,00	20,00	1,00
	536	Котлета рыбная	100	8,39	14,00	0,48	159,60	0,13	0,00	0,00	0,00	7,00	105,00	14,00	1,18
	273	Макароны отварные	200	14,80	7,33	97,61	491,24	0,27	0,00	0,06	3,14	31,50	124,80	22,77	2,31
	628	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	13,60	56,00	0,00	2,20	0,00	4,00	16,00	8,00	6,00	0,80
		Хлеб пшеничный	30	3,28	0,60	17,10	82,70	0,10	0,00	0,00	1,10	17,50	78,90	23,50	1,95
	1	Масло сливочное(порционное)	10	0,10	1,20	0,13	65,72	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,00
Итого				27,01	23,16	129,67	861,26	0,56	27,20	41,26	8,34	88,40	345,70	86,27	7,24
Обед	19	Салат из свежей моркови с маслом растительным	100	1,30	3,10	9,10	70,000	0,11	6,80	1,35	3,08				
	120	Щи из свежей капусты	250	0,20	0,30	26,20	138,00								
	401	Гуляш из куриного филе	100/75	25,13	12,59	5,73	193,30								
	472	Картофельное пюре	200	3,02	5,11	21,60	19,13	0,12	25,78	0,07	0,24	38,76	88,68	31,60	1,23
	588	Компот из изюма с витамином С	200	0,40	0,00	27,40	106,00	0,02	4,00	0,00	4,21				
		Хлеб ржаной	40	3,28	0,60	17,10	82,70	0,10	0,00	0,00	1,10	17,50	78,90	23,50	1,95
Итого				33,33	21,70	107,13	609,13	0,35	36,58	1,42	8,63	56,26	167,58	55,10	3,18
Полдник		Печенье	100	6,60	8,50	72,40	391,00								
		Йогурт	250	10,0	6,4	17,0	115,0	0,08	0,12	0,06	0	244	192	30	0,18
Итого				16,6	14,9	89,4	506,0	0,08	0,12	0,06	0,00	244,00	192,00	30,00	0,18
Итого за день				63,70	57,93	308,22	1821,97	0,83	38,90	1,54	15,77	354,76	597,38	127,87	7,65
Неделя первая. День 2															
Завтрак		Киви	120	1,10	0,50	14,70	61,00	0,03	92,70	4,00	1,46	34,00	34,00	17,00	0,31
	257	Каша вязкая молочная пшеничная	200/10	6,69	8,38	44,12	267,68	0,06	1,30	0,08	1,04	131,36	119,10	24,04	0,94
	690	Кофейный напиток на молоке	200	3,86	3,90	20,94	129,100	0,04	1,30	0,02	0,20	121,02	120,84	17,60	0,60
			Хлеб пшеничный	30	7,5	7,3	122,0								
	1	Масло сливочное (порционное)	10	0,10	1,20	0,13	65,720	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,00

	3	Сыр (порционный)	15	1,70	2,80	19,70	111,000	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Итого				20,95	24,08	221,59	634,500	0,13	95,30	44,10	2,80	288,78	276,94	58,64	1,85	
Обед	43	Салат из свежей капусты с маслом растительным	100	7,60	21,30	10,07	267,00	0,040	9,90	60,00	2,00					
	132	Рассольник ленинградский	250	2,40	5,50	17,86	134,00									
	444	Курица тушеная в соусе	100/50	18,93	22,58	4,69	296,60	0,09	4,80	0,83	0,36	31,80	250,90	34,73	3,32	
	463	Каша гречневая	200	16,61	7,41	85,12	452,36	1,14	0,00	0,06	9,25	179,50	502,80	369,01	23,94	
	631	Компот из свежих яблок с витамином С	200	0,10	17,90	17,00	71,00									
		Хлеб ржаной	40	3,28	0,60	17,10	82,70	0,10	0,00	0,00	1,10	17,50	78,90	23,50	1,95	
Итого				48,92	75,29	151,84	1303,66	1,37	14,70	60,89	12,71	228,80	832,60	427,24	29,21	
Полдник	775	Булочка российская	60	7,9	18,05	58,1	343									
		Сок яблочный	200	10,00	6,40	17,00	55,00	0,08	0,12	0,06	0,00	244,00	192,00	30,00	0,18	
Итого				17,90	24,45	75,10	398,00	0,08	0,12	0,06	0,00	244,00	192,00	30,00	0,18	
Итого за день				87,77	123,82	448,53	2336,16	1,58	110,12	105,05	15,51	761,58	1301,54	515,88	31,24	
Неделя первая. День 3																
Завтрак	297	Запеканка творожная со сгущенным молоком	180	15,28	14,63	22,38	276,86	0,05	0,89	0,15	0,04	165,78	207,90	24,56	0,63	
	685	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,29	62,40									
Итого				15,28	14,63	37,67	339,26	0,05	0,89	0,15	0,04	165,78	207,90	0,00	0,63	
Обед	16	Салат витаминный с маслом растительным	100	1,20	3,30	11,70	82,00	0,02	16,00							
	139	Суп картофельный с бобовыми	250	13,280	7,040	26,250	214,950	0,770	22,520	1,270	2,480	52,220	202,300	56,400	3,550	
	403	Печень по-строгановски	100/50	14,50	6,90	3,20	131,60	0,20	16,70	3,40	0,50	20,20	281,49	23,49	9,12	
	646	Рис отварной	200	16,61	7,41	85,12	452,36	1,14	0,00	0,06	9,25	179,50	502,80	369,01	23,94	
	638	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,30	0,00	15,?	62,00									
		Хлеб ржаной	40	3,28	0,60	17,10	82,70	0,10	0,00	0,00	1,10	17,50	78,90	23,50	1,95	
Итого				49,17	25,25	143,37	1025,61	2,23	55,22	4,73	13,33	269,42	1065,49	472,40	38,56	
Полдник	770	Булочка дорожная	100	7,9	8,5	58,1	343									
		Кисломолочный продукт Ряженка	200	10,00	6,40	17,0	169,0	0,08	0,12	0,06	0,00	244,00	192,00	30,00	0,18	
Итого				17,90	14,90	75,1	512,0	0,08	0,12	0,06	0,00	244,00	192,00	30,00	0,18	
Итого за день				#ЗНАЧ!	54,78	256,14	1876,87	2,36	56,23	4,94	13,37	679,20	1465,39	502,40	36,42	
Неделя первая. День 4																

Завтрак		Зеленый горошек отварной консервированный	30	3,00	3,90	6,30	72,00								
	416	Омлет натуральный	200	18,60	26,90	2,10	199,00								
	690	Кофейный напиток на молоке	200	3,86	3,90	20,94	129,00	0,04	1,30	0,02	0,20	121,02	120,84	17,60	0,60
		Хлеб пшеничный	30	3,28	0,60	17,10	82,70	0,10	0,00	0,00	1,10	17,50	78,90	23,50	1,95
	1	Масло сливочное(порционное)	10	0,10	1,20	0,13	65,72	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,00
Итого				28,84	36,50	46,57	548,42	0,14	1,30	40,02	1,40	140,92	202,74	41,10	2,55
Обед	102	Салат из моркови с яблоком	100	2,30	7,10	19,60	102,00	6,30							
	110	Суп крестьянский	250	2,60	5,30	14,30	116,00								
	387	Шницель куриный	100	13,90	21,90	12,50	299,60	0,10	3,30	0,00	4,10	34,10	155,68	22,73	2,04
	273	Макароны отварные	200	14,80	7,33	97,61	491,24	0,27	0,00	0,06	3,14	31,50	124,80	22,77	2,31
	585	Напиток из кураги витаминиз.	200	0,20	0,00	13,60	56,00	0,00	2,20	0,00	4,00	16,00	8,00	6,00	0,80
		Хлеб ржаной	40	3,28	0,60	17,10	82,70	0,10	0,00	0,00	1,10	17,50	78,90	23,50	1,95
Итого				37,08	42,23	174,71	1147,54	6,77	5,50	0,06	12,34	99,10	367,38	75,00	7,10
Полдник	806	Коржик молочный	80	2,7	17,6	26,8	270,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,5	89	10	1,35
		Сок фруктовый	200	10,00	6,40	17,00	55,00	0,08	0,12	0,06	0,00	244,00	192,00	30,00	0,18
Итого				12,70	24,04	43,75	324,95	0,10	0,12	0,06	0,00	246,50	281,00	40,00	1,53
Итого за день				78,62	102,77	265,03	2020,91	7,01	6,92	40,14	13,74	486,52	851,12	156,10	11,18
Неделя первая. День 5															
Завтрак	451	Котлета говяжья	100	15,55	11,55	15,70	228,75	0,10	0,15	28,75	0,00	43,75	166,38	32,13	1,50
	482	Капуста тушеная	200	14,80	7,33	97,61	491,24	0,27	0,00	0,06	3,14	31,50	124,80	22,77	2,31
	694	Какао на молоке	200	3,86	3,90	20,94	129,10	0,04	1,30	0,02	0,20	121,02	120,84	17,60	0,60
		Хлеб ржаной	40	3,28	0,60	17,10	82,70	0,10	0,00	0,00	1,10	17,50	78,90	23,50	1,95
Итого			540	37,49	23,38	151,35	931,79	0,51	1,45	28,83	4,44	213,77	490,92	96,00	6,36
Обед	20	Салат из свеклы заправленный растительным маслом	100	5,40	14,20	7,20	178,00	0,00	7,70						
	129	Лапша домашняя	250	3,14	3,14	10,73	144,81	0,03	0,00	30,00	17,20				
	465	Рыба тушеная	100	11,18	19,97	2,02	232,06	0,07	9,63	0,02	7,13	34,90	154,30	18,18	0,73
	390	Картофельное пюре	200	3,02	5,11	21,60	139,13	0,12	25,78	0,07	0,24	38,76	88,68	31,60	1,23
	651	Компот из свежих яблок	200	0,10	17,90	17,00	71,00								
		Хлеб ржаной	40	3,28	0,60	17,10	82,70	0,10	0,00	0,00	1,10	17,50	78,90	23,50	1,95
Итого			890	26,12	60,92	75,65	847,70	0,32	43,11	30,09	25,67	52,40	321,88	73,28	3,91

Полдник	738	Пирожок с повидлом	60	2,70	17,60	26,80	270,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,50	89,00	10,00	1,35	
		Молоко кипяченое	200	5,90	6,80	9,90	123,00									
Итого			260	8,60	24,40	36,70	393,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,50	89,00	10,00	1,35	
Итого за день				72,21	108,70	263,70	2172,49	0,83	44,56	58,92	30,11	268,67	901,80	179,28	10,87	
Неделя вторая. День 6																
Завтрак	443	Плов из говядины	250	2,2	0,40	11,4	291,7	0,08	0,0	0,0	0,9	14,0	63,19	18,8	1,56	
	685	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,29	62,40									
		Хлеб ржаной	30	3,28	0,60	17,10	82,70	0,10	0,00	0,00	1,10	17,50	78,90	23,50	1,95	
Итого				5,45	1,00	43,81	436,77	0,18	0,00	0,00	2,00	31,50	142,09	42,30	3,51	
Обед	28	Салат из свежей капусты	100	7,6	21,3	10,1	88,0	0,0	9,9	60,0	2,0					
	148	Борщ	250	3,37	8,99	18,55	163,94	0,750	35,50	11689,00	0,42	70,90	92,80	39,10	1,80	
	309	Жаркое по-домашнему	250	16,95	27,00	34,08	438,63	0,19	29,00	0,11	4,32	72,84	244,36	53,60	3,27	
	638	Компот из изюма с витамином С	200	0,40	0,00	27,40	106,00	0,02	4,00	0,00	4,21					
		Хлеб ржаной	40	3,28	0,60	17,10	82,70	0,10	0,00	0,00	1,10	17,50	78,90	23,50	1,95	
Итого				31,60	57,89	107,20	879,27	1,10	78,40	11749,11	12,05	161,24	416,06	116,20	7,02	
Полдник	769	Булочка домашняя	100	7,9	8,5	58,1	343									
		Йогурт питьевой	200	5,00	3,20	8,50	87,00	0,04	0,06	0,03	0,00	122,00	96,00	15,00	0,09	
Итого				12,90	11,70	66,60	430,00	0,04	0,06	0,03	0,00	122,00	96,00	15,00	0,09	
Итого за день				50,0	70,6	217,6	1746,0	1,3	78,5	11749,1	14,1	314,7	654,2	173,5	10,6	
Неделя вторая. День 7																
Завтрак	683	Биточки куриные	100	28,70	11,80	0,90	226,00									
	273	Макароны отварные	200	14,80	7,33	97,61	491,24	0,27	0,00	0,06	3,14	31,50	124,80	22,77	2,31	
	690	Кофе на молоке	200	3,86	3,90	20,09	129,10	0,04	1,30	0,02	0,20	121,02	120,84	17,60	0,60	
		Хлеб пшеничный	30	3,28	0,60	17,10	82,70	0,10	0,00	0,00	1,10	17,50	78,90	23,50	1,95	
		Хлеб ржаной	40	3,28	0,60	17,10	82,70	0,10	0,00	0,00	1,10	17,50	78,90	23,50	1,95	
		Яблоко	200	0,30	0,54	18,54	164,60	0,00	9,00	0,00	1,30	34,20	28,80	21,60	37,80	
Итого				53,92	24,23	152,80	1011,74	0,51	1,30	0,08	5,54	187,52	403,44	87,37	6,81	
Обед	216	Винегрет овощной	100	0,11	0,02	0,30	1,71	0,09	16,80	30,00	2,00					
	120	Суп картофельный	250	2,80	3,00	25,00	121,00									
	460	Мясо тушеное	100/50	13,5	5,5	3,3	275,0	0,1	9,6	0,0	7,1	34,9	154,3	18,18	0,73	
	463	Каша гречневая	180	16,61	7,41	85,12	452,36	1,14	0,00	0,06	9,25	179,50	502,80	369,01	23,94	

	585	Компот из свежих фруктов	200	0,20	0,00	13,60	56,00	0,00	2,20	0,00	4,00	16,00	8,00	6,00	0,80
		Хлеб ржаной	40	3,28	0,60	17,10	82,70	0,10	0,00	0,00	1,10	17,50	78,90	23,50	1,95
Итого				36,50	16,53	144,44	988,77	1,40	28,63	30,08	23,48	247,90	744,00	416,69	27,42
Полдник		Кисломолочный продукт Ацидолакт	200	10,00	6,40	17,00	161,40	0,08	0,12	0,06	0,00	244,00	192,00	30,00	0,18
		Вафли	100	4,80	8,50	48,40	288,00								
Итого				14,80	14,90	65,40	449,40	0,08	0,12	0,06	0,00	244,00	192,00	30,00	0,18
Итого за день				105,22	55,66	362,64	2449,91	1,99	30,05	30,22	29,02	679,42	1339,44	534,06	34,41
Неделя вторая. День 8															
Завтрак		Огурец свежий в нарезке	50	0,46	3,65	1,43	40,38	0,02	5,7	0	0	13,11	24,01	7,98	0,34
	536	Шницель рыбный	200	8,39	14	0,48	159,6	0,13				7	105	14	1,18
	286	Картофельное пюре	200	3,0	5,1	21,6	252,0	0,1	25,8	0,1	0,2	38,8	88,68	31,6	1,23
	685	Чай с лимоном	200	0,20	0,00	13,60	56,00	0,00	2,20	0,00	4,00	16,00	8,00	6,00	0,80
		Бутерброд с сыром	30.окт	3,28	0,60	17,10	82,70	0,10	0,00	0,00	1,10	17,50	78,90	23,50	1,95
		Хлеб ржаной	40	3,28	0,60	17,10	82,70	0,10	0,00	0,00	1,10	17,50	78,90	23,50	1,95
	1	Масло сливочное (порционное)	10	0,10	1,20	0,13	65,72	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,00
Итого				18,73	25,16	71,44	739,10	0,47	33,68	40,07	6,54	112,27	386,49	106,58	7,45
Обед	19	Салат витаминный с растительным маслом	100	1,30	4,20	7,10	82,000	73,00							
	137	Щи из свежей капусты	250	0,20	0,30	26,20	88,00								
	394	Куры отварные	100	15,70	8,90	0,40	144,00								
	646	Рис отварной	200	16,61	7,41	85,12	452,36	1,14	0,00	0,06	9,25	179,50	502,80	369,01	23,94
	638	Компот из изюма с витамином С	200	0,40	0,00	27,40	106,00	0,02	4,00	0,00	4,21				
		Хлеб ржаной	40	3,28	0,60	17,10	82,70	0,10	0,00	0,00	1,10	17,50	78,90	23,50	1,95
Итого				37,49	21,41	163,32	955,06	74,26	4,00	0,06	14,56	197,00	581,70	392,51	25,89
Полдник	793	Кекс столичный	100	2,7	17,60	26,80	394,00	0,00	0,00	0,00	0,00	2,50	89,00	10,00	1,35
		Кисломолочный продукт Снежок	200	10,00	6,40	17,00	161,40	0,08	0,12	0,06	0,00	244,00	192,00	30,00	0,18
Итого				12,70	24,00	43,80	555,40	0,08	0,12	0,06	0,00	246,50	281,00	40,00	1,53
Итого за день				68,9	70,6	278,6	2249,6	74,8	37,8	40,2	21,1	555,8	1249,2	539,1	34,9
Неделя вторая. День 9															
Завтрак	403	Печень по-строгановски	80/50	14,50	6,90	3,20	131,60	0,20	16,70	3,40	0,50	20,20	281,49	23,49	9,12
	463	Каша гречневая	200	16,61	7,41	85,12	452,36	1,14	0,00	0,06	9,25	179,50	502,80	369,01	23,94
	694	Какао на молоке	200	3,86	3,90	20,94	129,100	0,04	1,30	0,02	0,20	121,02	120,84	17,60	0,60

		Хлеб ржаной	40	3,28	0,60	17,10	82,70	0,10	0,00	0,00	1,10	17,50	78,90	23,50	1,95	
Итого				38,25	18,81	126,36	795,760	1,48	18,00	3,48	11,05	338,22	984,03	433,60	35,61	
Обед	43	Салат из свежей моркови	100	1,50	4,00	11,00	86,00	0,000	6,10							
	132	Суп с крупой	250	7,0	7,4	24,7	141,0									
	375	Бефстроганов из говядины	100/50	25,20	22,05	22,44	474,75									
	273	Сложный гарнир (карт., капуста)	200	4,10	9,10	30,90	154,00									
	638	Компот из сухофруктов с витамином С	200	0,30	0,00	15,70	62,00									
		Хлеб ржаной	40	3,28	0,60	17,10	82,70	0,10	0,00	0,00	1,10	17,50	78,90	23,50	1,95	
Итого				41,38	43,15	121,84	1000,45	0,10	6,10	0,00	1,10	17,50	78,90	23,50	1,95	
Полдник	648	Кисель	200	10,00	6,40	17,00	78,00									
	774	Булочка с помадкой	100	8,20	18,40	51,50	401,00									
Итого				18,20	24,80	68,50	479,00									
Итого за день				97,83	86,76	316,70	2275,21	1,58	24,10	3,48	12,15	355,72	1062,93	457,10	3,52	
Неделя вторая. День 10																
Завтрак	294	Пудинг творожный со сметаной	200/10	13,80	18,40	16,80	284,00	0,10	0,80	0,10	4,30	157,50	209,50	23,73	0,55	
	685	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,29	62,40									
Итого				13,80	18,40	32,09	346,40	0,10	0,80	0,10	4,30	157,50	209,50	23,73	0,55	
Обед	16	Салат из капусты	100	7,60	21, №	10,07	88,00	0,04	9,90	60,00	2,00					
	110	Суп рыбный	250	6,30	5,10	16,70	233,70	0,10	13,60	1,00	0,50	22,20	66,25	25,85	0,97	
	439	Котлета куриная	100	28,70	11,80	0,90	226,00									
	465	Макароны отварные	200	14,80	7,33	97,61	491,24	0,27	0,00	0,06	3,14	31,50	124,80	22,77	2,31	
	631	Компот из яблок витаминиз.	200	0,20	0,00	13,60	56,00	0,00	2,20	0,00	4,00	16,00	8,00	6,00	0,80	
		Хлеб ржаной	40	3,28	0,60	17,10	82,70	0,10	0,00	0,00	1,10	17,50	78,90	23,50	1,95	
Итого				60,88	24,83	155,98	1177,64	0,51	25,70	61,06	10,74	87,20	277,95	78,12	6,03	
Полдник		Сок яблочный	200	10,0	6,4	17,0	55,0	0,1	0,1	0,1	0,0	244,0	192	30	0,18	
	767	Булочка ванильная	100	2,70	17,60	26,80	394,00	0,00	0,00	0,00	0,00	25,00	89,00	10,00	1,35	
Итого				12,70	24,00	43,80	449,00	0,08	0,12	0,06	0,00	269,00	281,00	40,00	1,53	
Итого				87,38	67,23	231,87	1973,04	0,69	26,62	61,22	15,04	513,70	768,45	141,85	8,11	

Составила калькулятор МКОУ "Деделовский центр образования" А.Н.Гуляева

Овощи (картофель, свекла, морковь, капуста) - урожай 2020 года до 01 марта 2021 года. Сборник рецептов Лапшиной В.Т., 2004 год

