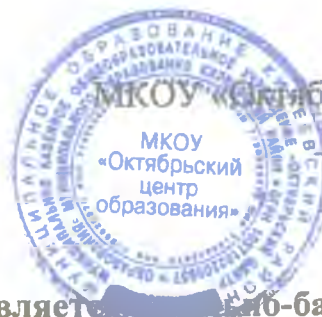


<p>Согласовано: Заместитель руководителя Управления Роспотребнадзора по Тульской области</p> <p><i>М.И. Безбородова</i></p> <p>Управление делами</p> <p>2020 года</p>	<p>Согласовано: Директор МКОУ «Дедиловский центр образования»</p> <p><i>Г.С. Юрицев</i></p> <p>2020 года</p>
---	---



УТВЕРЖДАЮ:

Директор

МКОУ «Октябрьский центр образования»

Ю.В.

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)**

11-18 лет

2020-2021 учебный год

Обед	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				84,87	119,32	414,00	2098,44	1,55	17,42	61,05	13,95	725,18	1264,54	498,88	30,93
Неделя: первая. День: 3															
Завтрак	297	Запеканка творожная со сгущенным молоком	100/10	7,72	7,39	11,30	139,83	0,05	0,89	0,15	0,04	83,73	105,00	12,39	0,63
	685	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,29	62,40								
Итого				7,72	7,39	26,59	202,23	0,05	0,89	0,15	0,04	83,73	105,00	12,39	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				74,79	47,54	245,06	1739,84	2,36	56,23	4,94	13,37	597,15	1362,49	514,79	36,42
Неделя: первая. День: 4															
Завтрак	416	Омлет натуральный	100	8,45	12,28	0,95	90,45								
	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
Итого				15,59	16,78	38,99	302,15	0,14	1,30	0,02	1,30	138,52	199,74	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				65,37	83,05	257,45	1774,64	7,01	6,92	0,14	13,64	484,12	848,12	156,10	11,18
Неделя: первая. День: 5															
Завтрак	439	Котлета куриная	100	28,70	11,80	0,90	226,00								
	482	Капуста тушеная	150	10,09	5,00	66,55	334,97	0,18	0,00	0,06	3,14	31,50	85,09	22,77	2,31
	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 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			490	45,93	21,30	105,49	772,67	0,32	1,30	0,08	4,44	170,02	284,83	63,87	4,86
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				80,65	106,62	217,84	2013,37	0,64	44,41	30,17	30,11	224,92	695,71	147,15	10,87
Неделя: вторая. День: 6															
	443	Плов куриный	200	2,6	0,48	13,7	350,0	0,08	0,0	0,0	0,9	14,0	63,19	18,8	1,56

Завтрак	685	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,29	62,40									
		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				5,88	1,08	46,09	495,10	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				50,4	70,7	219,9	1804,4	1,3	78,5	11749,1	14,1	314,7	654,2	173,5	10,6	
Неделя: вторая. День: 7																
Завтрак	683	Биточки куриные	50	14,35	5,90	0,45	113,00									
	273	Макароны отварные	150	11,10	5,50	73,21	368,43	0,27	0,00	0,06	3,14	31,50	93,60	17,08	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 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				32,59	15,90	110,85	693,23	0,41	1,30	0,08	4,44	170,02	293,34	58,18	4,86	
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				83,89	47,33	320,69	2131,40	1,89	30,05	30,22	27,92	661,92	1229,34	504,87	32,46	

Итого				18,20	24,80	68,50	479,00								
Итого за день				82,57	77,58	288,18	2029,62	1,54	22,80	3,46	11,95	234,70	942,09	439,50	3,52
Неделя: вторая. День: 10															
Завтрак	294	Пудинг творожный со сметаной	100/10	6,27	8,36	7,64	129,09	0,10	0,80	0,10	4,30	71,59	95,23	23,73	0,55
	685	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,29	62,40								
Итого				6,27	8,36	22,93	191,49	0,10	0,80	0,10	4,30	71,59	95,23	23,73	0,55
Обед	16	Салат из капусты	100	7,60	21,06	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				79,85	57,19	222,71	1818,13	0,69	26,62	61,22	15,04	427,79	654,18	141,85	8,11

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

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