

<<Согласовано>>

С ТС Управления Федеральной службы по надзору в
сфере защиты прав потребления и благополучия человека
по Тульской области в Ефремовском, Каменском и Куркинском районах



<< 21 >> << 08 >> 2020

<<Утверждаю>>

Директор школы: МКОУ Долголесковская ОШ



Ахромеева Н.И.

<< 21 >> << 08 >> 2020

Примерное меню

Для организации 2-х разового питания детей (7-10 и 11-18 лет)

в МКОУ Долголесковская ОШ

(осенне – зимний период)

Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для питания детей в образовательных
учреждениях под редакцией М.П. Могильного, В.А. Тутельяна.

Д. Кондаурова 28

№ ре- п- туры	Наименова- ние блюда	7-10 лет										11-18 лет																					
		Пищевые вещества (г)					Энергети- ческая ценность ккал	Вита- мин С	С	В1	В2	Са	Fe	Пищевые вещества (г)					Вита- мин С	С	В1	В2	Са	Fe									
		белк и	жи ры	угле- воды	Жиры	Углево- ды								ккал	Белки	жиры	Углево- ды	ккал															
		Ма- сса пор- ции	Ма- сса пор- ции	Ма- сса пор- ции	Ма- сса пор- ции	Ма- сса пор- ции	Ма- сса пор- ции	Ма- сса пор- ции	Ма- сса пор- ции	Ма- сса пор- ции	Ма- сса пор- ции	Ма- сса пор- ции	Ма- сса пор- ции	Ма- сса пор- ции	Ма- сса пор- ции	Ма- сса пор- ции	Ма- сса пор- ции	Ма- сса пор- ции	Ма- сса пор- ции	Ма- сса пор- ции	Ма- сса пор- ции	Ма- сса пор- ции	Ма- сса пор- ции	Ма- сса пор- ции	Ма- сса пор- ции	Ма- сса пор- ции							
1 день																																	
завтрак																																	
259	Каша рисовая молочная	205	5,12	6,6	32,6	210,13	0,5	0,07	1,39	0,05	0,17	131, 85	0,17	0,05	1,39	0,07	0,5	0,07	1,39	0,05	0,17	131, 85	0,17	0,05	1,39	0,07	0,5	0,07	1,39	0,05	0,17	131, 85	
377	Чай с лимоном	200 /15 /7	0,13	0,0	15,2	62		0	0	0,1	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	0	0,1	0	0	0	0,1	0	0	0	0	0	0	0	
	Хлеб пшеничный	50	3,5	1,0	29	128		5,02	0,004	4,9	0,17	0,17	4,9	0,004	5,02	0,004	4,9	0,17	5,02	0,004	4,9	0,17	4,9	0,004	5,02	0,004	4,9	0,17	5,02	0,004	4,9	0,17	
	итого		20,19	37, 91	75,1 6	713,71		5,07	1234	0,114	6835	0,54	6835	0,114	5,07	1234	0,114	6835	0,54	5,07	1234	0,114	6835	0,54	5,07	1234	0,114	6835	0,54	5,07	1234	0,114	6835
обед																																	
24	Салат из свежих овощей	100	0,95	6,0	3,04	70,60		6,0	0,02	0,02	14,12	0,6	14,12	0,02	6,0	0,02	0,02	14,12	0,02	6,0	0,02	14,12	0,6	14,12	0,02	6,0	0,02	0,02	14,12	0,6	14,12	0,6	
88	Щи из свежей капусты с картофелем	250	1,77	4,9	7,90	89,75		14,77	0,05	0,04	34,66	0,64	34,66	0,05	14,77	0,05	0,04	34,66	0,05	14,77	0,05	34,66	0,64	34,66	0,05	14,77	0,05	0,04	34,66	0,64	34,66	0,64	
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	6,06	5,7	37,8	229,5		0	0,1	0,1	0	0	0	0,1	0	0,1	0,1	0	0	0,1	0,1	0	0	0	0,1	0,1	0	0,1	0,1	0	0	0	
331	соус	50	0,88	2,5	3,51	40,05		0,01	0,01	0,01	8,19	0,06	8,19	0,01	0,01	0,01	8,19	0,06	0,01	0,01	8,19	0,06	8,19	0,06	0,01	0,01	0,01	8,19	0,06	8,19	0,06	8,19	

	70	5,72	8,6	6,2	126	007	0,13	5,12	0,2	100	5,72	8,6	6,2	126	007	0,13	5,12	0,2	100	5,72	8,6	6,2	126	007	0,13	5,12	0,2	
346	Котлета домашняя	200	0,45	0,1	33,9	0	003	11,5	1		0,45	0,10	33,99	141,2	008	003	11,5	1		0,45	0,10	33,99	141,2	008	003	11,5	1	
	Компот из свежих фруктов					0				200																		
	Хлеб пшеничный	50	3,5	1,0	29	0,5	0,11	63,36	0,34		4,9	1,4	40,6	128	123	0,11	63,36	0,34		4,9	1,4	40,6	179,2	123	0,11	63,36	0,34	
	Хлеб ржаной	80	4,8	0,8	33,2	0	003	14	1,56	70	7,2	1,2	49,32	166,4	007	003	14	1,56		7,2	1,2	49,32	249,6	007	003	14	1,56	
	Итого		24,13	29,74	154,8					120	32,48	36,65	161,8	991,5						32,48	36,65	161,8	1105,2					
	полдник																											
	пряник	50	2,9	3,0	36,3	0002	0016	3,46	0,244		2,9	3,0	36,3	182	0002	0016	3,46	0,244		2,9	3,0	36,3	182	0002	0016	3,46	0,244	
	Итого		2,9	3	36,3	22084	168			50	2,9	3	36,3	182	22084	168				2,9	3	36,3	182	22084	168	22084	168	22084

Итого за день	47,22	70, 65	266, 26	1887,21				0,486	154,31	4,64 4	59,15	80,27	296,19	2130 4 1	0,48 6	154, 31	4,64 4		
2 день																			
завтрак																			
223 Творожная запеканка	200	22,28	15, 18	70,2 3	507,5		0,5	003	135	0,4	22,28	15,18	70,23	507, 5	0,5	003	135	0,4	
330 Соус сметанный	50	0,7	2,5	2,93	37,05		001	001	8,19	0,06	0,98	3,5	4,1	51,8 7	001	001	8,19	0,06	
209 яйцо	40	5,08	4,6 0	0,28	63		5,02	0004	9623		5,08	4,60	0,28	63	2,1	1,3	0,9	7,96	38,9
382 книсьель	200	0,43	0,1 2	38,6 2	157,28		1,43	00,5	1,37	0,43	0,43	0,12	38,62	157, 28	1,43	00,5	0,17	1,37	0,43
Хлеб пшеничный	50	3,5	1,0	29	128,		0	008	11,5	1					0	008	003	11,5	1
итого		35,64	26, 82	120, 02	854,15		0,96	0,174	27,4	206	37,32	28,22	132,79	920, 17	0,96	0,17 4	27,4	206	
обед																			
76 Сельдь с луком	100	10,12	13, 38	3,28	174		3,23	0,65	34,54	0,87	10,12	13,38	3,28	174	3,23	0,65			

сухари	50	4,3	5,7	33,5	203,5	0	0	0	11,6	0,8	50	4,3	5,7	33,55	203,5						
Итого		4,3	5,7	33,5	203,5				11,6	0,8	50	4,3	5,7	33,55	203,5						
Итого за день		44,88	47,54	225,16	1520,58				52,95	51,04	260,64	1711,68									
4 день																					
завтрак																					
210	200	18,59	33,10	3,52	386,21	0,2			40,8		200	18,59	33,10	3,52	386,21	0,2			40,8	0,2	
377	200	0,13	0,0	15,2	62	5,02			0,004	4,99		0,13	0,02	15,20	62	5,02			0,004	0,004	4,99
15	50/10	5,82	3,9	29	164	0			0,004	0,62	200	5,82	3,95	29	164	0			0,004	0,004	0,62
	Итого	24,54	37,07	47,7	612,21				24,54	37,07	47,72	612,21									
обед																					
71	100	0,85	5,2	7,85	82,06	0,08			4,16	35,39	56,7	2				0,08			4,16	35,3	56,7
	Салат из свежей моркови с яблоком с		3							5						1			0	9	5

	итого	35,64	26,82	120,02	854,15	35,64	26,82	120,02	854,15										35,64							
71	обед Овощи натуральные е свежие	100	0,70	0,1	12	0	0,70	0,1	12	0,70	0,10	1,9	12	14,12	0,6	100	0,70	0,10	1,9	12	6,0	0,02	0,02	0,02	14,12	0,6
111	Суп с макаронны ми изделиями	250	2,39	5,0	117	8	2,39	5,08	117	2,39	5,08	13,0	117	10,2	0,4	200	2,39	5,08	13,0	117	0,4	0	0	0	10,2	0,4
312	Капуста тушеная	200	5,79	15,96	343,46	7	5,79	15,96	343,46	0,08	43,09	0	7	151,22	118,7	57,06	4,5	43,09	0	7	43,09	0	0	0	151,22	118,7
229	Рыба тушеная с овощами	110	9,75	4,9	105	5	9,75	6,44	105	26,282	1,30	6	5	26,282	1,30	130	12,68	6,44	4,94	5	136,5	3,16	0,10	0,093	26,282	1,30
346	сок	200	0,20	0,2	126,00	0	0,20	0,20	126,00	8,00	2,80	0	0	8,00	2,80	200	0,20	0,20	24,00	0	126,00	0,02	4,00	14,0	8,00	0,20
	Хлеб пшеничный	50	3,5	1,0	128		3,5	1,4	128	63,36	0,34		2	63,36	0,34	70	4,9	1,4	40,6	2	179,2	0,5	12,3	0,11	63,36	0,34

	Хлеб ржаной	80	4,8	0,8	33,2 8	166,4	0	007	003	14	1,56	120	7,2	1,2	49,92	249, 6	0	007	003	14	1,56
	итого		24,65	16, 83	135, 41	806,85							32,41	20,72	171,6	1018, 5					
338	подлик фрукты	200	0,80	0,6 0	20,6	94	0,6	0,6	14,76			200	0,80	0,60	20,6	94	0,6	0,6	14,7 6		
	итого		0,80	0,6 0	20,6	94							0,80	0,60	20,6	94					
	Итого за День		61,09	44, 25	276, 03	1755							70,53	49,54	324,99	2032, 67					
	6 день																				
396	забрак Блжны с повидлом	170	11,0	8,1 8	70,6 8	400	1,12	0,12	009	27,2	1,84	170	11,0	8,18	70,68	400	1,12	0,12	009	27,2	1,12
382	Кофейный напиток	200	4,07	3,5 4	17,5 8	118,6	0,8	0	0	169	0,8	200	4,07	3,54	17,58	118, 6	0,8	0	0	169	0,8

15	Хлеб пшеничный с сыром	50/10	5,82	3,9	29	164	0,32	0,14	0,11	245,63	0,40	50/10	5,82	3,95	29	164	0,32	0,14	0,11	245,63	0,32	
	Итого		16,95	12,15	114,88	626							16,95	12,15	114,88	626						
67	обед Салат свеколка	100	1,40	10,04	7,29	125,1	5,11	0,01		18,91	0,76		1,40	10,04	7,29	125,1	5,11	0,01		18,91	0,76	
102	Щи из свежей капусты	250	5,49	5,27	16,54	148,25	17,622	0,022		44,198	0,572	100	5,49	5,27	16,54	148,25	17,622	0,022		44,198	0,572	
171	Жаркое по домашнему с мясом	75/180	18,42	20,09	27,95	346,55	0,15	0,34		0,50	29,21		18,42	20,09	27,95	346,55	0,15	0,34		0,50	29,21	
346	Компот из шиповника	200	0,68	0,27	20,76	88,20	0,012	21,34	3,44	0,63	1	40	0,68	0,27	20,76	88,20	0,012	21,34	3,44	0,63	1	
	Хлеб пшеничный	50	3,5	1,4	40,6	128	0,5	12,3	0,11	63,36	0,34		4,9	1,4	40,6	128	0,5	12,3	0,11	63,36	0,34	
	Хлеб ржаной	80	4,8	0,8	33,2	166,4	0	0,07	0,03	14	157		7,2	1,2	49,92	249,6	0	0,07	0,03	14	157	

346	80	10	8,2	16,9 2	182	0,1	0	0,1	28,4	2,1	100	10	8,22	16,92	182	0,1	0	0,1	28,4	2,1
	200	0,45	0,1	33,9 0 9	141,2	0	008	003	11,5	1		0,45	0,10	33,99	141, 2	0	008	003	11,5	1
	50	3,5	1,0	29	870,20	0	008	003	11,5	1	200	4,9	28,8	40,6	179, 2	0	008	003	11,5	1
	80	4,8	0,8	33,2 8	166,4	0	007	003	14	1,56	70	7,2	1,2	49,92	249, 6	0	007	003	14	0
		22,4	26, 8	129, 38	998,2						120	25,82	30,2	152,83	999, 15					
338	200	0,80	0,6 0	20,6	94	0,6	0,6	0,6	14,76	66,8 4	200	0,80	0,60	20,6	94					
		0,80	0,6 0	20,6	94							0,80	0,60	20,6	94					
		0,80	0,6 0	20,6	94							0,80	0,60	20,6	94					

FT

232	рис	150	3,06	4,8	20,4	137,25	0,5	0	0	112,2	0,4	7,54	8,1	42,64	274	0,5	0	0	112,2	0,4
346	кисель	200	0,43	0,1	38,6	157,28	0	008	003	11,5	1	0,43	0,12	38,62	157,28	0	008	003	11,5	1
	Хлеб пшеничный	50	3,5	1,0	29	128	0,5	1,23	0,11	3,36	0,34	4,9	1,4	40,6	179,2	0,5	1,23	0,11	3,36	0,34
	Хлеб ржаной	80	4,8	0,8	33,2	166,4	0	007	003	14	156	7,2	1,2	49,92	249,6	0	007	003	14	156
	Итого		39,69	38,77	157,38	1167,96						45,67	41,88	197,8	1380,65					
	полдник печенье	200	1,0	-	20,2	84,8	1,05	005	0,26	180	0,15	1,0	-	20,2	84,8	1,05	005	0,26	180	0,15
	Итого		1,0	-	20,2	84,8						1,0	-	20,2	84,8					

ESC

Итого за день	54,90	54,55	262,83	1783,31	54,90	60,61	313,51	2072,14											
10 день завтрак	200	18,59	33,10	386,21	0,1	0	0,3	55,7	1,4	18,59	33,10	3,52	386,21	0,1	0	0,3	55,7	1,4	
оплат																			
382 Компот из свеж. яблок	200	4,16	0,16	114,6	0,012	0,9	14,18	5,14	0,95	4,16	0,16	27,88	114,6	0,012	0,9	14,18	5,14	0,95	
16 Хлеб пшеничный с шоколад. маслом	50/10	5,01	5,01	170,33	0	0	0	8,1	0,6	5,01	5,01	29,03	170,33	0	0	0	8,1	0,6	
Итого		27,68	41,65	675,14						27,68	41,65	50,13	675,14						
71 обед	100	0,70	0,1	12	24,5	0	0,2	79,8	3,8	0,70	0,10	1,9	12	24,5	0	0,2	79,8	3,8	
Икра кабачковая																			
101 Суп картофельный с рыбными консервами	250	1,97	2,7	85,75	8,025	0,1	0,1	107,92	1,3	1,97	2,71	12,11	85,75	8,025	0,1	0,1	107,92	1,3	

	200	5,8	5,0	8,0	100	1,65	0	0	0	270	0	200	5,8	5,0	8,0	100	1958	8,0	5,0	8,0	100
итого		5,8	5,0	8,0	100								5,8	5,0	8,0	100		5,8	5,0	8,0	100
Итого за день		57.66	68. 19	216	1704.04								66.36	75.2	256.19	1958. .94		62.84	64.30	290.55	1995. 29
Итого за весь период		553.3 2	589 .02	2508. 33	17745.5								628.46	643.02	2905.57	19952 .97		62.84	64.30	290.55	1995. 29
Среднее значение за период		55.33	58. 90	250.8 3	1774.55								62.84	64.30	290.55	1995. 29		62.84	64.30	290.55	1995. 29
Содержание белков, жиров, углеводов за период в % от калорийности		12.6	30. 2	57.2									13.7	28.7	57.6			13.7	28.7	57.6	