|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Номер рецептуры | Наименование блюда | Масса порции (гр) | Пищевые вещества (г) | Энергетическая ценность (ккал) | Минеральные вещества (мг) | Витамины (мг) |
| Ca | Mg | P | Fe | B1 | C | A |
| Б | Ж | У |
| **1 ДЕНЬ** |
| **ЗАВТРАК** |
| 173 | Каша вязкая молочная из овсяной крупы | 200 | 146,39 | 5,90 | 44,32 | 263 | 148,32 | 71,32 | 232,68 | 1,84 | 0,18 | 1,10 | 14,8 |
| 15 | Сыр (порциями) | 20 | 6,96 | 8,85 | - | 108 | 264,0 | 10,5 | 150,0 | 0,3 | 0,01 | 0,21 | 78,0 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 101 | 125,78 | 14,0 | 90,0 | 0,13 | 0,04 | 1,3 | 20,0 |
| 209 | Яйцо вареное  | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 63 | 22,0 | 4,8 | 76,8 | 1,00 | 0,03 | - | 100 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 94 | 9,20 | 13,2 | 34,80 | 0,44 | 0,04 | - | - |
| ПР | Хлеб ржаной | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 69 | 6,9 | 7,5 | 31,8 | 0,93 | 0,03 | - | - |
| 338 | Яблоки свежие | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 | 32,0 | 18,0 | 22,0 | 4,40 | 0,06 | 20,0 | - |
|  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ** |  | **167,24** | **23,56** | **114,29** | **792** | **608,20** | **139,32** | **638,08** | **9,04** | **0,39** | **22,61** | **212,8** |
| **2 ДЕНЬ** |
| **ЗАВТРАК** |
| 203 | Макаронные изделия отварные с маслом | 150 | 5,73 | 6,08 | 31,98 | 206 | 266,1 | 8,55 | 39,45 | 0,86 | 0,06 | - | 30 |
| 268 | Биточки мясные | 80 | 8,38 | 10,02 | 9,15 | 162 | 29,14 | 30,83 | 101,71 | 1,5 | 0,05 | 0,57 | 12,5 |
| 331 | Соус сметанный из томата | 30 | 0,53 | 1,50 | 2,11 | 24 | 8,77 | 2,94 | 8,81 | 0,12 | 0,01 | 0,40 | 10,14 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,07 | 0,02 | 15,0 | 60 | 11,1 | 1,4 | 2,8 | 0,28 | - | 0,03 | - |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 94 | 9,20 | 13,2 | 34,80 | 0,44 | 0,04 | - | - |
| ПР | Хлеб ржаной | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 69 | 6,9 | 7,5 | 31,8 | 0,93 | 0,03 | - | - |
| 338 | Бананы свежие | 200 | 3,0 | 1,0 | 42,0 | 192 | 16,0 | 84,0 | 56,0 | 1,2 | 0,08 | 20,0 | - |
|  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ** |  | **22,55** | **19,35** | **134,38** | **807** | **347,21** | **148,42** | **275,37** | **5,33** | **0,27** | **21,0** | **52,64** |
| **3 ДЕНЬ** |
| **ЗАВТРАК** |
| 173 | Каша вязкая молочная из пшеничной крупы | 200 | 8,64 | 11,06 | 44,32 | 312 | 146,77 | 44,33 | 221,30 | 2,34 | 0,14 | 0,96 | 54,8 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 119 | 152,22 | 21,34 | 124,56 | 0,48 | 0,06 | 1,59 | 24,4 |
| 14 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 | 2,4 | - | 3,0 | 0,02 | - | - | 40,0 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 94 | 9,20 | 13,2 | 34,80 | 0,44 | 0,04 | - | - |
| 341 | Апельсины свежие | 200 | 1,57 | 0,35 | 40,17 | 179 | 60,87 | 22,61 | 40,0 | 6,9 | 0,07 | 104,35 | - |
|  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ** |  | **17,53** | **22,60** | **121,52** | **770** | **371,46** | **101,48** | **423,66** | **10,18** | **0,31** | **106,9** | **119,2** |
| **4 ДЕНЬ** |
| **ЗАВТРАК** |
| 223 | Запеканка из творога с молоком сгущенным | 150/10 | 21,92 | 16,59 | 42,0 | 405 | 293,38 | 39,84 | 322,74 | 0,96 | 0,09 | 0,71 | 97,5 |
| ТК10011 | Кисель | 200 | - | - | 14,4 | 72 | 59,0 | 2,0 | - | - | 0,6 | 30,0 | 0,50 |
| 15 | Сыр (порциями) | 20 | 6,96 | 8,85 | - | 108 | 264,0 | 10,5 | 150,0 | 0,3 | 0,01 | 0,21 | 78,0 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 94 | 9,20 | 13,2 | 34,80 | 0,44 | 0,04 | - | - |
|  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ** |  | **32,04** | **25,84** | **75,72** | **679** | **625,58** | **65,54** | **507,54** | **1,7** | **0,74** | **30,92** | **176,0** |
| **5 ДЕНЬ** |
| **ЗАВТРАК** |
| 186 | Запеканка манная  | 200 | 8,67 | 15,41 | 51,28 | 398 | 154,94 | 30,0 | 161,12 | 1,24 | 0,08 | 0,02 | 66,4 |
| 14 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 | 2,4 | - | 3,0 | 0,02 | - | - | 40,0 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 94 | 9,20 | 13,2 | 34,80 | 0,44 | 0,04 | - | - |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 62 | 14,2 | 2,4 | 4,4 | 0,36 | - | 2,83 | - |
| 338 | Груши свежие | 200 | 0,80 | 0,60 | 20,60 | 94 | 38,0 | 24,0 | 32,0 | 4,60 | 0,04 | 10,0 | - |
|  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ** |  | **12,84** | **23,68** | **106,53** | **714** | **218,74** | **69,6** | **235,32** | **6,66** | **0,16** | **12,85** | **106,40** |

|  |
| --- |
| **6 ДЕНЬ** |
| **ЗАВТРАК** |
| 174 | Каша вязкая молочная из риса | 200 | 6,0 | 10,85 | 42,95 | 294 | 130,67 | 36,46 | 157,44 | 0,60 | 0,06 | 0,96 | 54,8 |
| 209 | Яйцо вареное  | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 63 | 22,0 | 4,8 | 76,8 | 1,00 | 0,03 | - | 100 |
| 14 | Масло сливочное (порциями) | 10 | 0,08 | 7,25 | 0,13 | 66 | 2,4 | - | 3,0 | 0,02 | - | - | 40,0 |
| 15 | Сыр (порциями) | 20 | 6,96 | 8,85 | - | 108 | 264,0 | 10,5 | 150,0 | 0,3 | 0,01 | 0,21 | 78,0 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 94 | 9,20 | 13,2 | 34,80 | 0,44 | 0,04 | - | - |
| ПР | Хлеб ржаной | 30 | 1,68 | 0,33 | 14,82 | 69 | 6,9 | 7,5 | 31,8 | 0,93 | 0,03 | - | - |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 62 | 14,2 | 2,4 | 4,4 | 0,36 | - | 2,83 | - |
| 341 | Мандарины свежие | 200 | 1,6 | 0,40 | 45,0 | 196 | 72,0 | 22,0 | 34,0 | 0,20 | 0,12 | 76,0 | - |
|  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ** |  | **24,69** | **32,7** | **137,7** | **952** | **521,37** | **96,86** | **492,24** | **3,85** | **0,29** | **80,0** | **272,80** |
| **7 ДЕНЬ** |
| **ЗАВТРАК** |
| 204 | Макаронные изделия отварные с сыром | 150/20 | 11,51 | 13,53 | 29,0 | 284 | 255,0 | 17,27 | 171,77 | 1,05 | 0,07 | 0,19 | 97,92 |
| 379 | Кофейный напиток с молоком | 200 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 101 | 125,78 | 14,0 | 90,0 | 0,13 | 0,04 | 1,3 | 20,0 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 94 | 9,20 | 13,2 | 34,80 | 0,44 | 0,04 | - | - |
|  | Шоколад | 15 | 1,2 | 5,4 | 7,8 | 84 | 33,0 | 10,31 | 35,36 | - | - | - | - |
| 338 | Яблоки свежие | 200 | 0,8 | 0,8 | 19,6 | 94 | 32,0 | 18,0 | 22,0 | 4,40 | 0,06 | 20,0 | - |
|  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ** |  | **19,84** | **22,81** | **91,67** | **657** | **454,90** | **72,78** | **353,93** | **6,02** | **0,21** | **21,49** | **117,92** |

|  |
| --- |
| **8 ДЕНЬ** |
| **ЗАВТРАК** |
| 295/330 | Котлеты рубленные с соусом сметанным | 80/30 | 12,86 | 14,51 | 15,2 | 243 | 56,59 | 19,17 | 87,33 | 1,22 | 0,10 | 0,85 | 42,08 |
| 171 | Каша гречневая рассыпчатая | 150 | 8,85 | 9,55 | 39,86 | 280 | 26,39 | 140,52 | 210,35 | 4,73 | 0,21 | - | 40,0 |
| 382 | Какао с молоком | 200 | 4,08 | 3,54 | 17,58 | 119 | 152,22 | 21,34 | 124,56 | 0,48 | 0,06 | 1,59 | 24,4 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 94 | 9,20 | 13,2 | 34,80 | 0,44 | 0,04 | - | - |
| 338 | Бананы свежие | 200 | 3,0 | 1,0 | 42,0 | 192 | 16,0 | 84,0 | 56,0 | 1,2 | 0,08 | 20,0 | - |
|  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ** |  | **31,95** | **29,0** | **123,96** | **928** | **260,4** | **278,23** | **513,04** | **8,07** | **8,56** | **22,44** | **106,48** |
| **9 ДЕНЬ** |
| **ЗАВТРАК** |
| 223 | Запеканка из творога с повидлом | 150/10 | 21,92 | 16,59 | 42,0 | 405 | 293,38 | 39,84 | 322,74 | 0,96 | 0,09 | 0,71 | 97,5 |
| 15 | Сыр (порциями) | 20 | 6,96 | 8,85 | - | 108 | 264,0 | 10,5 | 150,0 | 0,3 | 0,01 | 0,21 | 78,0 |
| 377 | Чай с лимоном | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 62 | 14,2 | 2,4 | 4,4 | 0,36 | - | 2,83 | - |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 94 | 9,20 | 13,2 | 34,80 | 0,44 | 0,04 | - | - |
|  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ** |  | **32,17** | **25,86** | **76,52** | **669** | **580,78** | **65,94** | **511,94** | **2,06** | **0,14** | **3,75** | **175,5** |
| **10 ДЕНЬ** |
| **ЗАВТРАК** |
| 175 | Каша вязкая молочная из риса и пшена | 200 | 6,08 | 11,18 | 33,48 | 260 | 133,38 | 37,22 | 156,72 | 0,81 | 0,10 | 0,96 | 54,8 |
| 376 | Чай с сахаром | 200 | 0,13 | 0,02 | 15,20 | 62 | 14,2 | 2,4 | 4,4 | 0,36 | - | 2,83 | - |
| 209 | Яйцо вареное  | 40 | 5,08 | 4,60 | 0,28 | 63 | 22,0 | 4,8 | 76,8 | 1,00 | 0,03 | - | 100 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 40 | 3,16 | 0,40 | 19,32 | 94 | 9,20 | 13,2 | 34,80 | 0,44 | 0,04 | - | - |
| 338 | Груши свежие | 200 | 0,80 | 0,60 | 20,60 | 94 | 38,0 | 24,0 | 32,0 | 4,60 | 0,04 | 10,0 | - |
| 389 | Сок виноградный | 200 | 0,6 | 0,4 | 32,6 | 136 | 40,0 | 18,0 | 24,0 | 8,8 | 0,04 | 4,0 | - |
|  | **ВСЕГО ЗА ДЕНЬ** |  | **15,85** | **17,2** | **121,48** | **709** | **256,78** | **99,62** | **328,72** | **16,01** | **0,25** | **17,79** | **154,8** |

**При составлении меню были использованы источники: Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах/по ред. В. Т. Лапшиной.**

**Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для питания детей общеобразовательных учреждений/под ред. М. П. Могильного и В. А. Тутельяна.**

**Овощи урожая 2020 года будут использоваться без термической обработки до 01.03.2021 года.**

СОГЛАСОВАНО УТВЕРЖДАЮ

Заместитель руководителя МКОУ «ЧНОШ» «Росинка»

управления Роспотребнадзора по Директор

Тульской области \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.В. Саримсакова

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.И. Безбородова «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2020 г.

« \_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2020г.

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ НА 2020 – 2021 учебный год

МКОУ «Чернская начальная общеобразовательная школа «Росинка»

Адрес: Тульская область, п. Чернь, ул. Космонавтов, д. 39а