

Согласовано:

Начальник Ефремовского территориального
отдела Управления Роспотребнадзора
По Тульской области

Е. И. Загатин



Утверждаю:

Директор МКОУ «КСОШ №2»

М.П. Д. Д. Возвышаев



**Примерное десятидневное меню для организации горячего питания
в структурном отделении начального общего образования с дошкольными группами МКОУ «КСОШ №2»**

(на осенне-зимний период)

На 2020-2021 учебный год

Возраст: ДЕТИ 7-11 ЛЕТ

День: Понедельник

Неделя: Первая

ЗАВТРАК														
174	Каша рисовая молочная с маслом сл.	210/10	8,9	8,85	48,95	312	0,06	0,96	0,55	0,86	221,6	157,44	36,46	0,6
6	Бутерброд с колбасой вареной	50	8,5	8,26	19,82	207	0,09	*	*	0,49	176	59,9	9,2	0,77
382	Какао на молоке	200	8,47	6,68	37,01	140,11	0,02	1,33	*	*	133,33	111,11	25,56	0,22
Всего			25,87	23,79	105,78	659,11	0,17	2,29	0,55	1,35	530,93	328	71,22	1,59
ОБЕД														
43	Салат из свежей капусты	60	1,56	4,43	1,94	53,88	0,02	10,37	0,18	1,39	49,9	29,89	9,03	0,52
102	Суп картофельный гороховый	250	10,25	10,59	21,32	250,25	0,23	5,83	*	1	42,68	88,1	35,58	2,05
268	Шницель мясной	80	8	10,46	7,59	153	0,04	0,38	0,1	0,93	34,53	93,17	17,82	1,45
203	Макаронные изд.отварные	150	5,1	7,5	28,5	201,9	0,06	*	*	1,95	12	34,5	7,5	0,75
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	*	0,2	5,84	46	33	0,96
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	*	*	0,36	9,2	42,4	10	1,24
Всего			28,31	33,72	126,37	947,37	0,41	17,4	0,28	5,83	154,15	334	112,9	6,97
ПОЛДНИК														
39	Чай	200	0,2	0	14,00	31,62	0	0	0	0	2,59	1,50	1,13	0,18
ПР	Печенье	40	3,08	3,64	28,36	158,4	0,04	0,03	0,04	0,46	10,24	25,9	9,49	0,45
ИТОГО:			3,28	3,64	42,36	190,02	0,04	0,03	0,04	0,46	12,83	27,40	10,62	0,63

День: Вторник

Неделя: Первая

ЗАВТРАК														
223	Запеканка творож. со сгущ.молоком	150	21,9	22,59	33	454,5	0,09	0,70	0,97	2,16	351	322,74	39,84	0,96
ПР	Вафли	40	3,08	4,7	38,36	178,4	0,04	0,03	0,04	0,46	10,24	25,9	9,49	0,45
376	Чай с сахаром	200	0,53	*	9,47	40	*	0,27	*	*	13,6	22,13	11,73	2,13
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	*	*	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
47	Масло сливочное	20	0	16,4	0,2	150	0	0	118	*	2	1	0	0
Всего			27,09	43,89	90,69	869,66	0,15	1,0	119,01	2,88	381,44	389,17	67,66	3,76

ОБЕД														
52	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,6	4,96	55,68	0,01	3,99	*	2,32	34,4	24,38	12,42	0,79
101	Суп картофельный гречневый	250	6,73	8,03	16,87	185,75	0,09	8,25	*	2,45	46,7	55,98	22,78	0,88
295	Котлета рубленая из птицы	80	12,16	10,88	30,8	289,76	0,06	0,16	0,16	0,3	35,2	76,8	20,8	1,76
321	Капуста тушеная	150	3,09	4,86	24,14	112,65	0,004	25,74	*	1,65	113,2	60,21	30,98	1,21
345	Компот из ягод свежих	200	0,52	0,18	28,86	122,6	0,01	27,6	*		23,7	18,4	13,4	0,71
ПР	Хлеб ржаной	50	3,2	0,95	24,7	114,95	0,04	*	*	0,36	9,2	42,4	10	1,24
Всего			26,54	28,5	130,33	881,39	0,21	65,7	0,16	7,08	262,4	278	110,4	6,59
ПОЛДНИК														
39	Чай	200	0,2	0	14,00	31,62	0	0	0	0	2,59	1,50	1,13	0,18
ПР	Вафли	40	3,08	4,7	38,36	178,4	0,04	0,03	0,04	0,46	10,24	25,9	9,49	0,45
ИТОГО:			3,28	4,7	52,36	210,02	0,04	0,03	0,04	0,46	12,83	27,40	10,62	0,63

День:Среда
Неделя:Первая

ЗАВТРАК														
243	Сосиска отварная	80	6,65	10,5	0,56	246,26	*	*	*	0,3	9,6	49,3	5,3	0,6
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	219,7	0,02	*	*	0,6	2,61	60,95	16,34	2,98
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	*	2,83	*	*	15,33	4,4	2,4	0,36
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	*	*	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
48	Сыр порциями	30	6,96	8,88	-	109,2	-	0,24	78	-	264	150	105	0,3
Всего			18,97	24,97	62,1	683,92	0,04	3,07	78	1,16	296,14	282	135,64	4,46

ОБЕД														
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,06	6,89	49,02	0,03	2,02	*	3,04	45,5	31,66	21,62	0,4
140	Суп картофельный рыбный	250/17,5	8,45	8,28	17,89	160,78	0,11	6,88	0,15	0,88	51,65	175,7	46,05	1,25
278	Тефтели мясные с соусом	110	7,83	10,75	10,25	251	0,05	0,72	0,34	0,55	57,95	88,37	18,33	0,87
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,2	*	*	*	14,82	204	135,83	4,56
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	*	0,2	5,84	46	33	0,96
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	*	*	0,36	9,2	42,4	10	1,24
Всего			29,02	25,92	140,69	992,89	0,45	10,4	0,49	5,03	184,96	588	264,8	9,28

ПОЛДНИК														
39	Чай	200	0,2	0	14,00	31,62	0	0	0	0	2,59	1,50	1,13	0,18
274	Выпечка	75	4,89	8,43	47,68	318	0,08	0,05	0,08	0,87	19,2	48,5	17,8	0,85
ИТОГО:			5,09	8,43	61,68	349,62	0,08	0,05	0,08	0,87	21,79	50,0	18,93	1,03

День: Четверг

Неделя: Первая

ЗАВТРАК														
295	Сырники со сгущенкой	160/40	33,64	22,81	20,52	421,2	0,13	0,45	102,6	*	280,44	410,58	46,8	1,39
48	Сыр порциями	30	6,96	8,88	*	109,2	*	0,24	78	*	264	150	105	0,3
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	*	2,83	*	*	14,2	4,4	2,4	0,36
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	*	*	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
Всего			42,31	31,91	45,38	639,16	0,15	3,52	180,6	0,26	563,24	582,38	160,80	2,27

ОБЕД														
43	Салат из свежей капусты	60	1,56	4,43	1,94	53,88	0,02	10,37	0,18	1,39	49,9	29,89	9,03	0,52
96	Рассольник ленинградский	250	6,78	10,41	16,74	207,25	0,09	8,38	*	2,43	49,15	56,73	24,18	0,93
203	Макаронные изд.отварные	150	5,1	7,5	28,5	201,9	0,06	*	*	1,95	12	34,5	7,5	0,75
36	Котлета из птицы	80	12,16	10,88	30,8	289,76	0,006	0,16	0,16	0,3	35,2	76,8	20,8	1,76
345	Компот из ягод свежих	200	0,52	0,18	28,86	122,6	0,01	27,6	*	*	23,7	18,4	13,4	0,71
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	*	*	0,36	9,2	42,4	10	1,24
Всего			28,36	33,84	126,60	967,35	0,28	46,51	0,34	6,43	179,15	258,7	84,91	5,91

ПОЛДНИК														
39	Чай	200	0,2	0	14,00	31,62	0	0	0	0	2,59	1,50	1,13	0,18
ПР	Печенье	40	3,08	3,64	28,36	158,4	0,04	0,03	0,04	0,46	10,24	25,9	9,49	0,45
ИТОГО:			3,28	3,64	42,36	190,02	0,46	0,03	0,04	0,46	12,83	27,40	10,62	0,63

День: Пятница

Неделя: Первая

ЗАВТРАК														
215	Омлет натуральный	150	16,05	22,58	10,96	280,0	0,08	0,28	1,71	0,76	123,16	271,6	20,72	2,98
ПР	Печенье	25	2,78	2,87	36,74	140,55	0,03	*	0,2	27,65	5,99	21,25	7,21	0,43
382	Какао на молоке	200	8,47	6,68	37,01	140,11	0,02	1,33	*	*	133,33	111,11	25,56	0,22

ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	*	*	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
48	Сыр порциями	30	6,96	8,88	*	109,2	*	0,24	78	*	264	150	105	0,3
Всего			35,84	41,21	94,37	716,62	0,15	1,85	79,91	28,70	531,08	571,4	165,09	4,15

ОБЕД

21	Огурец соленый	60	0,5	3,03	1,55	35,46	0,09	2,47	*	*	44,2	13,93	7,99	0,37
88	Щи из свежей капусты со сметаной	250/10	8,91	10,27	12,66	219,75	0,06	15,78	*	2,38	49,25	49	22,13	0,83
234	Котлета рыбная	80	6,52	5,38	12,03	111	0,04	0,17	0,13	*	59,93	88,67	20,71	0,78
312	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	30,44	137,25	0,14	18,16	*	*	38,25	86,6	27,75	1
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	*	0,2	5,84	46	33	0,96
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	*	*	0,36	9,2	42,4	10	1,24
Всего			22,39	24,22	123,7	791,8	0,39	37,4	0,13	2,94	206,67	327	121,6	5,18

ПОЛДНИК

39	Чай	200	0,2	0	14,00	31,62	0	0	0	0	2,59	1,50	1,13	0,18
ПР	Пряник	40	3,08	4,7	38,36	178,4	0,04	0,03	0,04	0,46	10,24	25,9	9,49	0,45
ИТОГО:			3,28	4,7	52,36	210,02	0,04	0,03	0,04	0,46	12,83	27,40	10,62	0,63

День:Понедельник

Неделя:Вторая

ЗАВТРАК

173	Каша геркулесовая молочная с маслом сл.	210	10,64	11,06	44,32	322	0,14	0,96	0,55	2,1	146,77	221,3	44,33	2,34
3	Бутерброд с сыром	50	7,8	8,3	24,83	197	0,04	0,11	0,59	0,6	176	96	9,45	0,49
382	Какао на молоке	200	8,47	6,68	37,01	140,11	0,02	1,33	*	*	133,33	111,11	25,56	0,22
ПР	Йогурт	100	2,8	2,5	10,5	76,0	*	*	*	*	*	*	*	*
Всего			29,71	28,54	116,66	735,11	0,2	2,4	1,14	2,7	456,1	428	79,34	3,05

ОБЕД

62	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,06	6,89	49,02	0,03	2,02	*	3,04	45,5	31,66	21,62	0,4
82	Борщ из свежей капусты с картофелем	250	6,59	10,22	16,51	217,5	0,05	10,3	*	2,4	54,45	53,03	26,2	1,18
268	Шницель мясной	80	8	10,46	7,59	153	0,04	0,38	0,1	0,93	20,85	93,17	17,82	1,45
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,6	6,09	38,64	243,75	0,2	*	*	-	14,82	204	135,83	4,56
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,3	47,26	196,38	0,02	0,8	*	0,2	5,84	46	33	0,96
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	*	*	0,36	9,2	42,4	10	1,24
Всего			27,33	27,57	136,65	951,61	0,38	13,5	0,1	6,93	150,66	470,5	244,43	9,79

ПОЛДНИК														
39	Чай	200	0,2	0	14,00	31,62	0	0	0	0	2,59	1,50	1,13	0,18
274	Выпечка	70	4,89	8,43	47,68	318	0,08	0,05	0,08	0,87	19,2	48,5	17,8	0,85
ИТОГО:			5,09	8,43	61,68	349,62	0,08	0,05	0,08	0,87	21,79	50	18,93	1,03

День: Вторник

Неделя: Вторая

ЗАВТРАК														
215	Омлет натуральный	150	16,05	22,58	10,96	280,0	0,08	0,28	1,71	0,76	123,16	271,6	20,72	2,98
ПР	Выпечка	75	4,89	8,43	47,68	318	0,08	0,05	0,08	0,87	19,2	48,5	17,8	0,85
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	*	2,83	*	*	14,2	4,4	2,4	0,36
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	*	*	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
47	Масло сливочное	20	0	16,4	0,2	150	0	0	118	*	2	1	0	0
Всего			22,65	47,68	83,70	856,76	0,18	3,16	119,79	1,89	163,16	343,3	47,52	4,41

ОБЕД														
103	Суп картофельный вермишелевый	250	8,45	8,16	17,46	218,25	0,11	8,25	*	0,33	49,2	67,58	27,28	1,13
243	Сосиска отварная	80	6,65	10,5	0,56	246,26	*	*	*	0,3	9,6	49,3	5,3	0,6
321	Капуста тушеная	150	3,09	4,86	24,14	112,65	0,004	25,74	*	1,65	113,2	60,21	30,98	1,21
1	Винегрет	100	1,25	10,1	6,75	123,75	0,06	10,1	0,002	0,06	58,7	57,5	15	1,5
345	Компот из ягод свежих	200	0,52	0,18	28,86	122,6	0,01	27,6	*	*	23,7	18,4	13,4	0,71
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	*	*	0,36	9,2	42,4	10	1,24
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	*	*	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
Всего			23,78	34,44	107,19	962,23	0,24	71,70	0,002	2,96	268,20	312,5	108,56	6,61

ПОЛДНИК														
39	Чай	200	0,2	0	14,00	31,62	0	0	0	0	2,59	1,50	1,13	0,18
ПР	Печенье	25	2,78	2,87	36,74	140,55	0,03	0	0,02	27,6	5,99	21,25	7,21	0,43
ИТОГО:			2,98	2,87	50,74	172,77	0,03	0	0,2	27,6	8,58	22,75	8,34	0,61

День: Среда

Неделя: Вторая

ЗАВТРАК														
23	Каша пшенная вязкая	200	7,44	8,8	35,2	249,6	0,18	0,54	*	*	129,2	*	55,4	1,18
376	Чай с сахаром	200	0,2	*	14	28	*	*	*	*	6	*	*	0,4

ПР	Хлеб пшеничный	50	4,1	0,7	0,65	97,5	0,11	*	*	*	16,5	*	*	2,1
48	Сыр порциями	30	6,96	8,88	*	109,2	*	0,24	78	*	264	150	105	0,3
47	Масло сливочное	20	*	16,4	0,2	150	*	*	118	*	2	1	*	*
Всего			25,96	37,28	63,97	673,7	0,29	1,6	196	*	426,5	151	160,4	4,26

ОБЕД

43	Салат из свежей капусты	60	1,56	4,43	1,94	53,88	0,02	10,37	0,18	1,39	49,9	29,89	9,03	0,52
208	Суп картофельный рисовый	250	6,73	8,03	16,87	196,25	0,09	8,25	*	0,39	56,7	55,98	22,78	0,88
289	Рагу из птицы с овощами	200	12,56	12,72	25,2	217	0,007	11,33	0,15	0,33	36,8	108,2	38,7	1,92
389	Сок	200	1	0,2	30,2	86,6	0,02	4	*	0,2	14	14	8	2,8
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	*	*	0,36	9,2	42,4	10	1,24
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	*	*	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
Всего			25,67	26,02	103,63	692,45	0,26	34	0,33	2,93	171,2	268	95,11	7,58

ПОЛДНИК

39	Чай	200	0,2	0	14,00	31,62	0	0	0	0	2,59	1,50	1,13	0,18
ПР	Пряник	40	3,08	3,64	28,36	158,4	0,04	0,03	0,04	0,46	10,24	25,9	9,49	0,45
ИТОГО:			3,28	3,64	42,36	190,02	0,46	0,03	0,04	0,46	12,83	27,40	10,62	0,63

День: Четверг
Неделя: Вторая

ЗАВТРАК

223	Запеканка творож. со сметаной	150/20	21,9	16,59	52,50	405	0,09	1,41	0,97	2,16	293,38	322,74	39,84	0,96
ПР	Печенье	40	3,08	3,64	28,36	158,4	0,04	0,03	0,04	0,46	10,24	25,9	9,49	0,45
377	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0,13	0,02	15,2	62	*	2,83	*	*	14,2	4,4	2,4	0,36
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02	*	*	0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
48	Сыр порциями	30	6,96	8,88	*	109,2	*	0,24	78	*	264	150	105	0,3
Всего			33,65	29,33	105,72	781,36	0,15	4,51	79,01	2,88	586,42	520,44	163,33	2,29

ОБЕД

52	Салат из свеклы отварной	60	0,84	3,6	4,96	55,68	0,01	3,99	*	2,32	21,28	24,38	12,42	0,79
102	Суп картоф. гороховый с гов. тушеной	250/12,5	10,25	10,59	21,32	250,25	0,23	5,83	*	1	42,68	88,1	35,58	2,05
255	Печень по строгановски	100	22,8	10,7	9,4	219,4	0,32	14	3,2	1,5	18	424	22	9,2
203	Макаронные изделия	150	5,1	7,5	28,5	201,9	0,06	*	*	1,95	12	34,5	7,5	0,75
388	Напиток из шиповника	200	0,8	*	31,98	125,6	0,02	0,4	*	0,2	5,84	46	33	0,96
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	*	*	0,36	9,2	42,4	10	1,24

Всего			42,03	32,83	115,92	944,79	0,68	24,2	3,2	7,33	109	659,5	120,4	14,99
ПОЛДНИК														
39	Кисель	200	1	0	29	122	0	0	0	0	1	-	-	0,1
ПР	Печенье	40	3,08	4,7	38,36	178,4	0,04	0,03	0,04	0,46	10,24	25,9	9,49	0,45
ИТОГО:			4,08	4,7	67,36	300,40	0,004	0,03	0,04	0,46	11,24	25,90	9,49	0,55

День:Пятница

Неделя:Вторая

ЗАВТРАК														
175	Каша "дружба" молочная с маслом сл.	210	5,3	8,6	21,2	302,4	0,4	1,9	0,72	0,4	92,3	128	26,7	1,3
6	Бутерброд с колбасой варено-копченой	50	7,5	8,26	19,82	207	0,09	*	*	0,49	176	59,9	9,2	0,77
379	Кофейный напиток	200	3,6	2,67	35,2	185,2	0,03	1,47	*	*	158,67	132	29,33	2,4
Всего			16,4	19,53	76,22	694,6	0,52	3,37	0,72	0,89	426,97	320	65,23	4,47

ОБЕД														
62	Салат из моркови с сахаром	60	0,74	0,06	6,89	49,02	0,03	2,02	*	3,04	45,5	31,66	21,62	0,4
88	Щи из свежей капусты с говяяд.тушеной	250/12,5	7,83	10,27	12,66	220,75	0,06	15,78	*	2,38	49,25	49	22,13	0,83
234	Котлета рыбная	80	6,52	5,38	12,03	111	0,04	0,17	0,13	*	59,93	88,67	20,71	0,78
312	Картофельное пюре	150	3,06	4,8	30,44	137,25	0,14	18,16	*	*	38,25	86,6	27,75	1
345	Компот из ягод свежих	200	0,52	0,18	28,86	122,6	0,01	27,6	*	*	23,7	18,4	13,4	0,71
ПР	Хлеб ржаной	40	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	*	*	0,36	9,2	42,4	10	1,24
Всего			20,91	21,13	110,64	732,58	0,32	63,7	0,13	5,78	225,83	317	115,6	4,96

ПОЛДНИК														
39	Чай	200	0,2	0	14,00	31,62	0	0	0	0	2,59	1,50	1,13	0,18
274	Выпечка	40	4,89	8,43	47,68	318	0,08	0,05	0,08	0,87	19,2	48,5	17,8	0,85
ИТОГО:			5,09	8,43	61,68	349,62	0,08	0,05	0,08	0,87	21,79	50	18,93	1,03