

СОГЛАСОВАНО: _____

Начальник Щёкинского территориального отдела
управления Роспотребнадзора
по Тульской области

УТВЕРЖДАЮ: _____
Директор МКОУ «Нарышкинская СОШ»
Ю.Д.Козырь

МКОУ «Нарышкинская СОШ»
150 от 23.08.21.

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ
МКОУ «НАРЫШКИНСКАЯ СОШ» ТЁПЛО-ОГАРЁВСКОГО РАЙОНА ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ
НА 2021-2022 УЧЕБНЫЙ ГОД.**

№ рецептуры	Наименование блюда Прием пищи	Выход масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	К/к- алл.	Витамины (мл)				Минеральные вещества (мл)			
							В 1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 день														
Завтрак														
134 (1)	Суп гречневый молочный с маслом сливочным	250	6	9,4	31	240	0,14	0,37	0,02	0,29	152,83	188,12	37,48	2,37
864	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58	-	0,3	-	-	5,29	8,22	3,64	0,7
110	Хлеб пшеничный	50	3,8	9,8	24,9	208	0,2	0,42	-	0,36	7,2	15,3	5,7	0,27
	Вафли	40	1,3	1,1	32,4	136,8	0,04	-	-	-	10	33	2	0,6
	Итого завтрак:	585	11,3	20,3	103,3	642,8	0,38	1,09	0,02	0,65	175,32	244,64	48,82	3,94
Обед														
3	Салат, морковь свежая с маслом	60	1,35	6,16	7,69	91,6	0,05	13,25	-	-	33,55	-	-	0,88
87	Суп картофельный со свежей рыбой (филе минтая)	250/35	10,1	5	20,5	127	0,13	6,28	0,02	0,35	25,08	127,53	46,39	1,36
п/ф	Котлета мясная	100	11,9	10,8	12	196	0,6	7,59	0,01	0,46	29,37	107,01	26,03	1,26
246	Макаронные изделия отварные	150	5,3	6,2	35,2	220	0,05	0,03	-	0,66	7,59	31,43	11,57	0,61
381 (1)	Соус томатный	50	1,3	2,4	4,2	44	0,02	1,72	-	0,13	4,43	13,18	7,39	0,39
420	Кисель	200	-	-	30,6	118	-	-	-	-	0,68	-	-	0,1
110	Хлеб ржаной	30	4,7	0,7	49,8	214	0,03	-	-	-	8	35	8	0,8
111	Хлеб пшеничный	20	3,8	9,8	24,9	208	0,2	0,42	-	0,36	7,2	15,3	5,7	0,27
	Итого обед:	860	38,45	41,06	184,89	1218,6	1,08	29,29	0,03	1,96	115,9	329,45	105,08	5,67

2 день
Завтрак

п/ф	Сырники из творога	150	25,75	20,2	19,62	375	0,09	0,345	0,12	1,05	219,39	517,68	62,35	1,16
433	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152	0,01	0,12	0,01	0,05	50,46	35,49	5,25	0,08
	Хлеб пшеничный	50	3,8	9,8	24,9	208	0,2	0,42	-	0,36	7,32	15,3	5,7	0,27
	Итого завтрак:	400	32,05	33,6	73,22	735	0,3	0,885	0,13	1,46	277,17	568,47	73,3	1,51

Обед

79	Салат из белокочанной капусты с морковью	60	1,92	10,08	7,89	130,22	0,04	48,35	-	-	53,33	-	-	0,8
216	Суп крестьянский (вермишель)	250	2,6	5,3	14,3	116	0,05	6,26	0,02	2,39	38,89	71,55	30,89	0,79
п/ф	Шницель печёночный	80	29,3	6,8	1,2	141	0,196	2,1	9,47	0,56	9	316	19	7,2
299	Картофельное пюре	150	3,2	6,7	21,9	320	0,07	4,27	0,01	0,13	22,86	49,31	16,16	0,66
859	Компот из свежих фруктов	200	0,6	-	31,4	124	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
	Хлеб ржаной	30	4,7	0,7	49,8	214	0,03	-	-	-	8	35	8	0,8
	Хлеб пшеничный	20	3,8	9,8	24,9	208	0,2	0,42	-	0,36	7,2	15,3	5,7	0,27
	Итого обед:	790	46,12	39,38	151,39	1253,2	0,596	61,55	9,51	5,12	195,73	505,47	86,61	12,11

3 день
Завтрак

134 (1)	Каша из крупы «Геркулес» молочная с маслом	250	5,6	10,4	26,4	230	0,11	0,3	0,01	0,56	120,42	152,75	40,27	1,03
867	Чай с лимоном	200	0,2	-	13,6	61	-	34	-	-	16	-	6	0,8
4а	Хлеб пшеничный с сыром	50/15	7	10,6	25,05	239	0,23	1,12	0,21	0,76	12,6	18,8	6,7	0,31
	Итого завтрак	515	12,8	21	65,05	530	0,34	35,42	0,22	1,32	149,02	171,55	52,97	2,14

Обед

	Винегрет овощной	60	1,66	7,09	8,5	103,53	0,02	4,81	0,02	0,13	36,59	133	55	1,53
196	Рассольник	250	1,12	1,31	5,12	36,8	0,04	2,75	0,15	0,22	13,81	60,89	35,8	0,32
15	Колбаса отварная	80	5,8	9,2	0,8	108	-	0,03	-	0,4	21,25	87,55	10,61	1,08
165	Гречка отварная	150	8,7	7,8	42,6	279	0,14	0,13	-	0,32	25,76	135,17	35,29	2,99

381 (1)	Соус томатный	50	1,3	2,4	4,2	44	0,02	1,72	-	0,13	4,43	13,18	7,39	0,39
412 (2)	Компот из сухофруктов	200	0,2	-	35,8	142	0,03	3,6	0,14	0,2	21,5	22,46	12,6	0,65
110	Хлеб ржаной	30	4,7	0,7	49,8	214	0,03	-	-	-	8	35	8	0,8
111	Хлеб пшеничный	20	3,8	9,8	24,9	208	0,2	0,42	-	0,36	7,2	15,3	5,7	0,27
	Итого обед:	840	27,28	38,3	171,72	1135,3	0,48	13,46	0,31	1,76	138,54	502,55	170,39	8,03

4 день

Завтрак

134 (1)	Суп пшённый молочный с маслом	250	5,8	9,2	31,8	240	0,13	0,29	0,02	0,17	111,22	145	35,59	2,49
959	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,03	1	0,02	0,01	121,94	114,13	6,7	0,51
1	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	50/10	7,8	5,6	24,9	185	0,3	0,7	-	0,35	213	122,2	13,6	0,47
	Итого завтрак:	510	18,5	19,8	89,2	615	0,46	1,99	0,04	0,53	446,16	381,33	55,89	3,47

Обед

48	Салат, зелёный горошек с луком	60	3,1	0,2	6,5	40	0,11	10	7,2	0,07	20	107	45	0,7
187	Щи из свежей капусты	250	2	4,3	10	88	0,05	14,36	0,15	0,22	76,87	60,89	35,8	1,12
271	Котлеты рыбные	80	14,6	0,6	-	66	0,05	0,29	0,01	1,08	19	140,99	19,9	0,99
355 (1)	Рис отварной	150	4,5	7,4	46,3	274	0,02	0,13	-	0,19	2,21	26,47	6,74	0,35
381 (1)	Соус томатный	50	1,3	2,4	4,2	44	0,02	1,72	-	0,13	4,43	13,18	7,39	0,39
	Сок фруктовый	200	0,6	-	31,4	124	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
110	Хлеб ржаной	30	4,7	0,7	49,8	214	0,03	-	-	-	8	35	8	0,8
111	Хлеб пшеничный	20	3,8	9,8	24,9	208	0,2	0,42	-	0,36	7,2	15,3	5,7	0,27
	Итого обед:	840	34,6	25,4	173,1	1058	0,49	27,07	7,37	3,73	194,16	417,14	135,39	6,21

5 день

Завтрак

390	Каша манная с маслом	250	3	8	31,6	218	0,03	1,21	0,02	0,17	31,67	94,67	16,4	0,41
864	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58	-	0,3	-	-	5,29	8,22	3,64	0,7
21	Яйцо варёное	1 шт.	12,828	11,616	0,707	158,7	4,7	-	29	4	5,6	-	3	14

1	Хлеб пшеничный	50	7,8	5,6	24,9	185	0,3	0,7	-	0,35	213	122,2	13,6	0,47
	Итого завтрак:	500	23,828	25,216	72,207	619,7	5,03	2,21	29,02	4,52	255,56	225,09	36,64	15,58
Обед														
	Капуста квашенная	60	0,9	0,1	4,3	19	-	-	18	-	30	-	13	1,5
226	Суп картофельный с бобовыми (фасоль)	250	6,2	7,9	23,2	188	0,08	0,45	0,02	0,1	182,72	162,96	32,941	0,61
п/ф	Тефтели мясные (п/ф) с томатным соусом	80/50	12,9	16,2	16,3	264	0,06	3,61	-	0,57	16,6	93,33	23,62	1,14
246	Макаронные изделия отварные	150	5,3	6,2	35,2	220	0,05	0,03	-	0,66	7,59	31,43	11,57	0,61
859 (1)	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	30,6	118,2	0,12	2,8	2	2,6	1	-	0,14	8,8
110	Хлеб ржаной	30	4,7	0,7	49,8	214	0,03	-	-	-	8	35	8	0,8
111	Хлеб пшеничный	20	3,8	9,8	24,9	208	0,2	0,42	-	0,36	7,2	15,3	5,7	0,27
	Итого обед:	790	34	41,1	184,3	1231,2	0,54	7,31	20,02	4,29	253,11	338,02	94,971	13,73
6 день														
Завтрак														
134 (1)	Суп рисовый молочный с маслом	250	3	8	31,6	218	0,03	1,21	0,02	0,17	31,67	94,67	16,4	0,41
864a	Чай фруктовый	200	0,2	-	15	58	-	0,3	-	-	5,29	8,22	3,64	0,7
4a	Хлеб пшеничный с сыром	30/15	7	10,6	25,05	239	0,23	1,12	0,21	0,76	12,6	18,8	6,7	0,31
	Итого завтрак:	495	10,2	18,6	71,65	515	0,26	2,63	0,23	0,93	49,56	121,69	26,74	1,42
Обед														
88	Салат из свеклы с р/м	60	166	7,09	8,5	103,53	0,02	4,81	0,02	0,13	36,59	133	55	1,53
114 (1)	Суп «Полевой» (с крупой)	250	2,2	4,4	12,4	99	0,06	5,32	0,03	0,23	29,09	45,75	23,6	0,67
99	Сосиска отварная	60	5,6	11,9	0,8	113	-	0,03	-	0,4	21,25	87,55	10,61	1,08
165	Гречка отварная	150	8,7	7,8	42,6	279	0,14	0,13	-	0,32	25,76	135,17	35,29	2,99
381 (1)	Соус томатный	50	1,3	2,4	4,2	44	0,02	1,72	-	0,13	4,43	13,18	7,39	0,39
420	Кисель	200	-	-	30,6	118	-	-	-	-	0,68	-	-	0,1

110	Хлеб ржаной	30	4,7	0,7	49,8	214	0,03	-	-	-	8	35	8	0,8
111	Хлеб пшеничный	20	3,8	9,8	24,9	208	0,2	0,42	-	0,36	7,2	15,3	5,7	0,27
	Итого обед:	820	192,3	44,09	173,8	1178,5	0,47	12,43	0,05	1,57	133	464,95	145,59	7,83

7 день

Завтрак

п\ф	Сырники из творога	150	25,75	20,2	19,62	375	0,09	0,345	0,12	1,05	219,39	517,68	62,35	1,16
959	Какао с молоком	200	4,9	5	32,5	190	0,03	1	0,02	0,01	121,94	114,13	6,7	0,51
4а	Хлеб пшеничный	50	6,4	5,9	25,2	176	0,1	-	-	0,38	17,2	67,3	13,3	0,83
	Итого завтрак:	400	37,05	31,1	77,32	741	0,22	1,345	0,14	1,44	358,53	699,11	82,35	2,5

Обед

	Салат из свежего огурца	60	1,33	7,07	4,03	85,55	0,05	69,77	0,8	0,3	33,02	28,7	44,11	0,6
226	Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	6,2	5,6	22,3	167	0,16	3,13	0,01	0,21	28,43	69,03	26,6	1,74
п/ф	Котлета мясная	100	11,9	10,8	12	196	0,6	7,59	0,01	0,46	29,37	107,01	26,03	1,26
299	Картофельное пюре	150	3,2	6,7	21,9	320	0,07	4,27	0,01	0,13	22,86	49,31	16,16	0,66
859	Компот из свежих фруктов	200	0,6	-	31,4	124	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
110	Хлеб ржаной	30	4,7	0,7	49,8	214	0,03	-	-	-	8	35	8	0,8
111	Хлеб пшеничный	20	3,8	9,8	24,9	208	0,2	0,42	-	0,36	7,2	15,3	5,7	0,27
	Итого обед:	810	31,73	40,67	166,33	1314,6	1,12	85,33	0,84	3,14	185,33	322,66	133,46	6,92

8 день

Завтрак

134 (1)	Каша из крупы «Геркулес» молочная с маслом сливочным	250	5,6	10,4	26,4	230	0,11	0,3	0,01	0,56	120,42	152,75	40,27	1,03
864	Чай с сахаром	200	0,2	-	15	58	-	0,3	-	-	5,29	8,22	3,64	0,7
1	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	50/10	7,8	5,6	24,9	185	0,3	0,7	-	0,35	213	122,2	13,6	0,47
	печенье	30	3,1	1,6	23	137	0,02	-	-	-	13	37	7	0,5
	Итого завтрак:	540	16,7	17,6	89,3	610	0,43	1,3	0,01	0,91	351,71	320,17	64,51	2,7

Обед

640	Салат из свежих помидор с р/м	60	166	7,09	8,5	103,53	0,02	4,81	0,02	0,13	36,59	133	55	1,53
216 (1)	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	2,1	4,3	13,3	114	0,03	5,26	0,01	2,34	37,89	71,5	30,79	0,69
п/ф	Котлета рыбная	100	13	8	31,6	218	0,03	1,21	0,02	0,17	31,67	94,67	16,4	0,41
355 (1)	Рис отварной	150	4,5	7,4	46,3	274	0,02	0,13	-	0,19	2,21	26,47	6,74	0,35
421	Компот из сухофруктов	200	0,2	-	35,8	142	0,03	3,6	0,14	0,2	21,5	22,46	12,6	0,65
110	Хлеб ржаной	30	4,7	0,7	49,8	214	0,03	-	-	-	8	35	8	0,8
111	Хлеб пшеничный	20	3,8	9,8	24,9	208	0,2	0,42	-	0,36	7,2	15,3	5,7	0,27
	Итого обед:	810	194,3	37,29	210,2	1273,5	0,36	15,43	0,19	3,39	145,06	398,4	135,23	4,7

9 день

Завтрак

134 (1)	Суп пшённый молочный с маслом	250	5,8	9,2	31,8	240	0,13	0,29	0,02	0,17	111,22	145	35,59	2,49
433	Кофейный напиток с молоком	200	2,5	3,6	28,7	152	0,01	0,12	0,01	0,05	50,46	35,49	5,25	0,08
4а	Хлеб пшеничный с сыром	50/10	7	10,6	25,05	239	0,23	1,12	0,21	0,76	12,6	18,8	6,7	0,31
	Итого завтрак:	510	15,3	23,4	85,55	631	0,37	1,53	0,24	0,98	174,28	199,29	47,54	2,88

Обед

48	Салат, зелёный горошек с луком	60	3,1	0,2	6,5	40	0,11	10	7,2	0,07	20	107	45	0,7
196	Рассольник	250	1,12	1,31	5,12	36,8	0,04	2,75	0,15	0,22	13,81	60,89	35,8	0,32
п/ф 381 (1)	Тефтели мясные с томатным соусом	80/50	12,9	16,2	16,3	264	0,06	3,61	-	0,57	16,6	93,33	23,62	1,14
246	Макароны отварные	150	5,3	6,2	35,2	220	0,05	0,03	-	0,66	7,59	31,43	11,57	0,61
	Сок фруктовый	200	0,6	-	31,4	124	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
110	Хлеб ржаной	30	4,7	0,7	49,8	214	0,03	-	-	-	8	35	8	0,8
111	Хлеб пшеничный	20	3,8	9,8	24,9	208	0,2	0,42	-	0,36	7,2	15,3	5,7	0,27
	Итого обед:	840	31,52	34,41	169,22	1106,8	0,5	16,96	7,36	3,56	129,65	361,26	136,55	4,82

10 день**Завтрак**

390	Каша манная с маслом	250	3	8	31,6	218	0,03	1,21	0,02	0,17	31,67	94,67	16,4	0,41
867	Чай с лимоном	200	0,2	-	13,6	61	-	34	-	-	16	-	6	0,8
1	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	30/15	7,8	5,6	24,9	185	0,3	0,7	-	0,35	213	122,2	13,6	0,47
21	Яйцо варёное	1 шт	12,828	11,616	0,707	158,7	4,7	-	29	4	5,6	-	3	14
	Итого завтрак:	450	23,828	25,216	70,807	622,7	5,03	35,91	29,02	4,52	266,27	216,87	39	15,68

Обед

640	Салат, св. помидор св. огурец	60	0,98	6,15	3,73	74,2	0,05	16,76	-	-	18,68	133	55	0,74
170	Борщ	250	2	5,2	13,1	106	0,04	10,86	0,01	2,55	47,82	51,77	39,62	1,05
99	Сосиска отварная	60	5,6	11,9	0,8	113	-	0,03	-	0,4	21,25	87,55	10,61	1,08
165	Гречка отварная	150	8,7	7,8	42,6	279	0,14	0,13	-	0,32	25,76	135,17	35,29	2,99
381 (1)	Соус томатный	50	1,3	2,4	4,2	44	0,02	1,72	-	0,13	4,43	13,18	7,39	0,39
859 (1)	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,2	30,6	118,2	0,12	2,8	2	2,6	1	-	0,14	8,8
110	Хлеб ржаной	30	4,7	0,7	49,8	214	0,03	-	-	-	8	35	8	0,8
111	Хлеб пшеничный	20	3,8	9,8	24,9	208	0,2	0,42	-	0,36	7,2	15,3	5,7	0,27
	Итого обед:	820	27,28	44,15	169,73	1156,4	0,6	32,72	2,01	6,36	134,14	470,97	161,75	16,12

Составили:

- повар – Афонина Е.Д.

- ответственное лицо за питание – Сенькина И.В.

Исп. Е.Д.Афонина

Тел./факс:8(48755)42195.

E-mail: Naryshkinskaya.SOSh@tularegion.org

Сайт школы - <http://reg-school.ru/tula/teploe/naryshkin/>