

Муниципальное общеобразовательное учреждение

«Новодолецкая основная общеобразовательная школа» Белевского района Тульской области
301536 Тульская область, Белевский район, д. Зубково, ул. Центральная, д. 7 Тел. 8 (48742) 3-52-77

E-mail: belev.dolcischool@tularegion.org

ПРИМЕРНОЕ ДВУХ НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 и 5-9 КЛАССА
(ОВЗ обед , родит. Плата, 5кл., многодетные)

	Масса порции	Энергет калл	Б	Ж	У	ВИТАМИНЫ				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА				№ рецеп- туры	Сборник Рецепт.
						В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
ОВЗ ОБЕД,род.плата,5кл. и многодетные															
Рис отварной	180	245,52	4,42	7,32	40,57									№414	2013
Рыба припущенная в молоке	100	138	15,3	8,5	0	0,05	0,9	0,01		55	155	20	0,6	32	2011
Компот из изюма вита- минизированный	200	72	0,3	0,01	17,5									№ 512	2013
Батон нарезной	20	52,4	1,5	0,58	10,28									111	2013
Хлеб рж.пшеничный	30	16,29	1,98	0,36	10,2									110	2013
Итого за приём пищи:	530	524,21	23,5	16,77	78,55	0,05	0,9	0,01		55	155	20	0,6		

ДЕНЬ ПЕРВЫЙ (первой недели)

ДЕНЬ ВТОРОЙ (первой недели)

Наименование блюда	Масса порции	Энергет калл	Б	Ж	У	ВИТАМИНЫ				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА				№ рецеп- туры	Сборник Рецепт.
						В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
ОВЗ ДОП.ОБЕД,5кл.и многодетные,род.пл.															
Каш гречневая рассып- чатая	180	303,7	10,26	9,41	44,5									№237	2013
Печень кури- ная,тушёная в сметане	100/50	184,7	89	14,6	4,7	0,1	4,7			23,3			4,2	№105	2013
Компот из свежих яб- лок витаминиз.	200	114,54	0,56	0	27,89	0,054	0,87	0		29,8	0		3,84	342	2007
Батон нарезной	20	52,4	1,5	0,58	10,28									111	2013
Хлеб ржано пшеничный	30	16,29	1,98	0,36	10,2									110	2013
Итого за приём пищи:	580	671,63	103,3	24,95	97,57	0,154	5,57	0		53,1			8,04		

ДЕНЬ ТРЕТИЙ (первой недели)

Наименование блюда	Масса порции	Энергет калл	Б	Ж	У	ВИТАМИНЫ				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА				№ рецепту- ры	Сборник Рецепт.
						В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
ОВЗдоп.обед,5кл.и															

многод.,род.плата															
Макаронные изд.отварные	180	173,88	6,78	0,81	34,84									№291	2013
Курица запечённая	100	221,44	19,3	16	0,06	0,06	2,08	0,9	0	43,65	149,58	19,25	1,71	298	2011
Сок	200	69	1	0,2	0,2										
Батон нарезной	20	52,4	1,5	0,58	10,28									111	2013
Хлеб рж.пшеничный	30	16,29	1,98	0,36	10,2									110	2013
Итого за приём пищи:	530	533,01	30,36	17,59	55,58	0,06	2,08	0,9		43,65	149,58	19,25	1,71		

ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ (первой недели)

Наименование блюда	Масса порции	Энергет калл	Б	Ж	У	ВИТАМИНЫ				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА				№ ре-цеп-туры	Сборник Рецепт.
						В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
ОВЗ доп. обед,5кл. и многодетные и род.пл.															
Каша перловая рас-сыпчатая	180	251,1	5,5	8,1	37,6									№242	2013
Сосиска	100	224	10,4	20	21,2	0,04	0	0		24	159	20	1,8	№34	2007
Напиток из шиповника витам.	200	65,3	0,64	0,25	15,15	0,01	80	98,04		82	3	3	1	54-13хн-2020	2022
Батон нарезной	20	52,4	1,5	0,58	10,28									111	2013
Хлеб ржано –пшенич.	30	16,29	1,98	0,36	10,2									110	2013
Итого за приём пищи:	530	609,09	20,02	29,29	94,53	0,05	80	98,04		106	162	23	2,8		

ДЕНЬ ПЯТЫЙ (первой недели)

Наименование блюда	Масса порции	Энергет калл	Б	Ж	У	ВИТАМИНЫ				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА				№ рецеп-туры	Сборник Рецепт.
						В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
ОВЗ доп.обед,5кл.и многод.,род.плата															
Блинчики	200	370,9	9,34	5,02	71,7	0,18				39,28			2	№447	2013
Джем	20	52,4	0,08	0	13									п/п	п/п
Кисель плод.-ягод. ви-таминиз.	200	122	1,4	0	29									503	2013
Итого за приём пищи:	420	545,3	10,82	5,02	113,7	0,18				39,28			2		

ДЕНЬ СЕДЬМОЙ(второй недели)

Наименование блюда	Масса порции	Энергет калл	Б	Ж	У	ВИТАМИНЫ				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА				№ рецеп-туры	Сборник Рецепт.
						В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
ОВЗ доп.обед,5кл.и многодетные и	Масса порции	Энер-гет.калл	Б	Ж	У	В	С	А	Е		Р	Mg	Fe	Номер рецептуры	Сборник рецепт.

род.плата														
Рис отварной	180	245,52	4,42	7,32	40,57								414	2013
Рыба тушёная в том.соусе с овощами	120/40	147,24	17,28	7,74	10,2	0,12	11,04	10,8		36	177,96		1,08	20
Компот из изюма вит.	200	72	0,3	0,01	17,5									20
Хлеб ржано-пшенич.	30	16,29	1,98	0,36	10,2								110	2013
Батон нарезной	20	52,4	1,5	0,58	10,28								111	2013
Итого за приём пищи:	590	558,93	25,48	16,01	88,75	0,12	11,04	10,8		36	177,96		1,08	

ДЕНЬ ВОСЬМОЙ (второй недели)

Наименование блюда	Масса порции	Энергет калл	Б	Ж	У	ВИТАМИНЫ				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА				№ рецеп-туры	Сборник Рецепт.
						В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
ОВЗдоп.обед,5кл. и многод.,род.плата															
Макароны отварные	180	173,88	6,78	0,81	34,84									№291	2013
Курица запечённая	100	221,44	19,3	16	0,06	0,06	2,08	0,9	0	43,65	149,58	19,25	1,71	298	2011
Компот из св.яблок ви-тамминиз.	200	114,54	0,56	0	27,89	0,054	0,87	0		29,8	0	22,7	3,84	342	2007
Батон нарезной	20	52,4	1,5	0,58	10,28									111	2013
Хлеб ржано-пшенич.	30	16,29	1,98	0,36	10,2									110	2013
Итого за приём пищи	530	578,55	30,12	17,75	83,27	0,114	2,95	0,9	0	73,45	149,58	41,95	5,55		

ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ (второй недели)

Наименование блюда	Масса порции	Энергет калл	Б	Ж	У	ВИТАМИНЫ				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА				№ рецеп-туры	Сборник Рецепт.
						В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Овз доп.обед,5кл. и многод.,род.пл.															
Картофельное пюре	180	165,6	3,78	7,92	19,62									429	2013
Сосиска	100	224	104	20	21,2	0,04	0	0		24	159	20	1,8	№34	2007
Сок	200	69	1	0	0,2										2013
Батон нарезной	20	52,4	1,5	0,58	10,28										
Хлеб ржано пшенич.	30	16,29	1,98	0,36	10,2									№110	2013
Итого за приём пищи:	530	527,29	112,26	28,86	61,5	0,04				24	159	20	1,8		

ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ (второй недели)

Наименование блюда	Масса порции	Энергет калл	Б	Ж	У	ВИТАМИНЫ				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА				№ рецеп-туры	Сборник Рецепт.
						В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
ОВЗдоп.обед,5кл. и многодетные,род.пл.															

Каша гречневая рассып- чатая	180	303,7	10,26	9,41	44,5									№237	2013
Печень куриная,тушёная в сметане	100/50	184,7	89	14,6	4,7	0,1	4,7			23,3			4,2	105	2013
Напиток из шиповника витаминиз.	200	65,3	0,64	0,25	15,15	0,01	80	98,04		82	3	3	1	№54-13хн- 2020	2022
Батон нарезной	20	52,4	1,5	0,58	10,28									111	2013
Хлеб ржано-пшеничный	30	16,29	1,98	0,36	10,2									110	2013
Итого за приём пищи:	580	622,39	103,38	25,2	84,83	0,11	84,7	98,04		105,3	3	3	5,2		

ДЕНЬ ОДИННАДЦАТЫЙ (второй недели)

Наименование блюда	Масса порции	Энергет калл	Б	Ж	У	ВИТАМИНЫ				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА				№ рецеп- туры	Сборник Рецепт.
						В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
ОВЗ ДОП.ОБЕД,5кл.имного детные,род.плата.															
Блинчики	200	370,9	9,34	5,02	71,7	0,18	0			39,28			2	№447	2013
Джем	20	52,4	0,08	0	13									п/п	п/п
Кисель плод.- ягодн.витамииз.	200	122	1,4	0	29									№503	2013
Итого за приём пищи:	420	545,3	10,82	5,02	113,7	0,18				39,28			2		