

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.dolcishool@tularegion.org

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХ НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-9 КЛАССА**

	Масса порции	Энергет калл	Б	Ж	У	ВИТАМИНЫ				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА				№ рецеп-туры	Сборник Рецепт.
						В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак ст.классы род.плата															
Каша из крупы Геркулес	200	287,44	8,56	14,12	31,52	0,16	0,6	36	0,7	126,7	202	62	1,5	№212	2021
Бутерброд с сыром	40	149	6,9	9	10	0,03	0,01	62	0,3	206	135	14	0,37	63	2021
Кофейный напиток с молоком	200	88	2,8	2,5	13,6	0,03	0,7	19	0	108,3	76,5	12,6	0,12	№ 465	2021
Итого за приём пищи:	440	524,44	18,26	25,62	45,12	0,22	1,31	117	1	441	413,5	88,6	1,99		

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		
Завтрак старшие кл. род.плата															
Запеканка из творога с джемом	220	388	32	33,52	44,79									№279	2021
Чай с лимоном	200	40	0,3	0,1	9,5	0,04	1	18,98	-	184	143	37	1	№459	2018
Батон нарезной	30	78,6	2,25	0,87	15,4	0,03		-	0,51	6	20	4	0,4	111	2013
Итого за приём пищи:	450	506,6	34,55	34,49	69,69	0,07	1	18,98	0,51	190	163	41	1,4		

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		
Завтрак ст.классы род.плата															
Каша рисовая вязкая	200	231,59	5,78	6,33	36	0,05	1,1	34	0,2	107	135	31	0,1	№217	2021
Масло сливочное	10	73,18	0,08	7,2	0,13	0,0001		4	0,01	24	0,3		0,002	79	2021
Батон нарезной	20	52,4	1,5	0,58	10,28		0,02		0,34	4	13	3	0,24	111	2013
Какао с молоком	200	94	3,3	2,9	13,8	0,01	0,1	2,9		0,5	0,3	0,01	0,13	462	2021

Итого за приём пищи:	430	451,17	10,66	19,01	60,22	0,0601	1,12	40,9	0,55	135,5	148,6	34,01	0,472		
-----------------------------	------------	---------------	--------------	--------------	--------------	---------------	-------------	-------------	-------------	--------------	--------------	--------------	--------------	--	--

ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ (первой недели)

Наименование блюда	Масса порции	Энергет калл	Б	Ж	У	ВИТАМИНЫ				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА				№ рецептуры	Сборник Рецепт.
						В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак ст.кл.род.плата															
Овощи натуральные (огурец свежий)	100	59,33	0,67	0,1	1,9	-		-	-		-			№148	2021
Омлет натуральный	200	394,98	17,173	26,73	4,59	0,07	0,5	286	1,15	115	223	18,5	2,4	№268	2021
Кофейный напиток с молоком	200	88	2,8	2,5	13,6	0,03	0,7	19	0	108,3	76,5	12,6	0,12	465	2021
Батон нарезной	20	52,4	1,5	0,58	10,28		0,02		0,34	4	13	3	0,24	111	2013
Итого за приём пищи:	520	594,71	22,14	30,09	30,37	0,1	1,22	305	1,49	227,3	312,5	34,1	2,76		

ДЕНЬ ПЯТЫЙ (первой недели)

Наименование блюда	Масса порции	Энергет калл	Б	Ж	У	ВИТАМИНЫ				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА				№ рецептуры	Сборник Рецепт.
						В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак ст.классы род.плата															
Макаронные изделия отварные с сыром	200	395,29	12,1	10,1	34	0,06	0,17	62	0,85	190,4	152	17,85	1,19	№259	2021
Батон нарезной	30	78,6	2,25	0,87	15,4	0,03	-	-	0,51	6	20	4	0,4	111	2013
Чай с сахаром	200	38	0,2	0,1	9,3				-	5,1	7,7	4,2	0,82	457	2021
Итого за приём пищи:	430	435,5	14,55	21,61	58		1	0,23	-	64	5	3			

ДЕНЬ СЕДЬМОЙ (второй недели)

Наименование блюда	Масса порции	Энергет калл	Б	Ж	У	ВИТАМИНЫ				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА				№ рецептуры	Сборник Рецепт.
						В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак ст.классы род.плата	Масса порции	Энергет.калл	Б	Ж	У	В	С	А	Е	Р	Mg	Fe	Номер рецептуры	Сборник рецепт.	
Каша Дружба	200	226,2	5,2	11,6	25,1	0,08	1,16	35	0,12	114	123	27	0,4	229	2021
Сыр	15	53,7	3,5	4,4		0,006	0,105	39	0,075	132,15	75	5,25	0,15	75	2021
Коф.напиток с молоком	200	88	2,8	2,5	13,6	0,03	0,7	19		108,3	76,5	12,6	0,12	465	2021
Батон нарезной	30	78,6	2,25	0,87	15,4	0,03			0,51	6	20	4	0,4	111	2013
Итого за приём пищи:	445	446,5	13,75	19,37	73,77	0,146	1,965	93	0,705	360,45	294,5	48,85	1,07		

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		
Завтрак ст.классы род.пл.															
Запеканка из творога со сгущ.молоком	220	388	33,36	35,22	44,79	-		-	-		-			№279	2021
Чай с сахаром	200	38	0,2	0,1	9,3	0	-		-	5,1	7,7	4,2	0,82	457	2021
Батон нарезной	30	78,6	2,25	0,87	15,4	0,03			0,51	6	20	4	0,4	111	2013
Итого за приём пищи:	450	504,6	5,81	36,19	69,49	0,03			0,51	11,1	20,7	8,2	1,22		

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		
Завтрак ст.классы род.плата															
Кукуруза консервированная	100	66,67	2,83	3,5	35	0,048	1,2	11,4	0,15	11,4	34,2	11,4	0,4	№157	2021
Омлет натуральный	200	394,98	17,173	26,73	4,59	0,07	0,5	286	1,15	115	223	18,5	2,4	№268	2021
Батон нарезной	20	52,4	1,5	0,58	10,28	0,02	-	-	0,34	4	13	3	0,24	111	2013
Какао с молоком	200	94	3,3	2,9	13,8	0,01	0,1	2,9	-	0,5	0,03	0,01	0,13	№462	2021
Итого за приём пищи:	520	608,05	24,803	33,71	63,67	0,148	1,8	300,3	1,64	130,9	270,23	32,91	3,17		

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		
Завтрак ст. классы род.плата															
Макаронные изделия отварные	180	173,88	6,78	0,81	34,84	0,07		37,8	0,9	14,4	54	9	1,26	№256	2021
Птица отварная	100	174	16,2	12	0,3	0,01	0,4	40	0,5	18	112	13	1,18	366	2021
Кофейный напиток с молоком	200	88	2,8	2,5	88	0,03	0,7	19	0	108,3	76,5	12,6	0,12	№465	2021
Батон нарезной	20	52,4	1,5	0,58	10,28	0,03			0,51	6	20	4	0,4	111	2013
Итого за приём пищи:	500	487,28	27,28	15,89	133,42	49,34	1,1	96,8	1,91	146,7	262,5	38,6	2,96		

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		

Завтрак ст. классы род. плата															
Каша рисовая вязкая	200	231,59	5,78	6,33	36	0,05	1,1	34	0,2	148,89	135	34,44	0,1	№459	2021
Батон нарезной	30	78,6	2,25	0,87	15,4	0,03	-	-	0,51	6	20	4	0,4	111	2013
Масло сливочное	10	73,18	0,08	7,2	0,13	0,0001		4	0,01	0,24	0,3		0,002	№79	2021
Чай с лимоном	200	40	0,3	0,1	9,5				0,02	7,9	9,1	5	0,87	459	2018
Итого за приём пищи:	440	423,37	8,41	14,5	61,03	0,0801	1,1	38	0,74	163,03	164,4	43,44	1,372		