

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

УТВЕРЖДЕНО:

Приказом от 28 августа 2023 г. № 124

Директор: _____ Л.П. Аниканова

**Примерное двух недельное меню
горячего питания для обучающихся
1 – 4 класса и 5 – 9 класса**

ДЕНЬ ПЕРВЫЙ (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 1-4 класс															
Омлет натуральный	160	240,5	13,518	19,2	3,5	0,071	0	219,35		132	243	20	2	№54-1о	2020
Горошек зелёный	60	22,1	1,75	0,11	3,55	0,05	2	18		11	32	11	0	54-20з	2020
Масло сливочное(порциями)	10	66,1	0,08	7,25	0,13	-	-	45	-	2-	3	-	-	53-19з	2020
Мандарин	100	35	3,6	3,3	25	-	-	-	-	-	-	-	-	пром	пром
Кофейный напиток с молоком	200	86	3,87	2,86	11,19	0,03	1	13,29		149	106	30	1	54-23гн	2020
Батон нарезной	30	78,5												пром	пром
Итого за приём пищи:	560	528,3	22,3	30,6	41,2	0,151	3	295,64		294	384	61	3		
Завтрак 5-9 класс															
Суп молочный с макаронными изделиями	250	181,5	17,173	26,73	4,59	0,11	1,14	38,25		202,03	172,48	30,18		№93	2010
Бутерброд с маслом	30	147	1,2	12,5	7,5		-		-					94	2013
Кофейный напиток с молоком	200	86	3,87	2,86	11,19	0,03	1	13,29		149	106	30	1	№ 54-23гн	2020
Итого за приём пищи:	480	414,5	22,243	42,09	23,28	0,14	2,14	51,54		351,03	178,48	60,18	1		

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 1-4 класс															
Каша жидкая молочная овсяная	200	192,6	6,8	7,4	24,6	0,14	1	29,08	-	164	188	45	1	№54-22к	2020
Какао с молоком	220	110,5	5,2	3,9	13,7	0,04	1	18,98	-	184	143	37	1	№54-22к	2020
Батон нарезной	30	78,5	2,3	0,9	15,4			-	-		-	-		пром	пром
Банан	130	122,9	2	0,7	27,3									пром	пром
Итого за приём пищи:	580	504,6	16,3	12,9	81	0,18	2	48,06	-	348	331	82	2		
Завтрак 5-6 класс															
Курица запечённая	100	221,44	13,59	1,41	5,54	0,06	2,08	0,9	0	43,65	149,58	19,25	1,71	№298	2011
Картофельное пюре	180	165,6	3,78	7,92	19,62	-	-		-					№429	2013
Какао с молоком	220	110,5	0,2	0,1	9,3	0,04	1	18,98	-	184	143	37	1	54-22к	2020
Батон нарезной	30	78,5	1,5	0,58	10,28			-	-		-	-		пром	пром
Итого за приём пищи:	530	576,04	19,07	10,01	44,74	0,1	3,08	19,88		227,65	292,58	56,25	2,71		

ДЕНЬ ТРЕТИЙ (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 1-4 класс															
Салат из свеклы отварной	80	60,8	1,1	3,6	6,1	0,01	3	0,91	-	-	28	15	1	№54-13з	2020
Рис с овощами	150	167,8	3,2	5,7	26	0,04	1	268,68	-	18	67	26		№54-26г	2020
Курица отварная	90	139,3	28,9	2,2	1	0,07	3	27,52	-	119	198	100	2	№54-21м	2020
Чай с сахаром	200	26,8	0,2	0	6,4	0	0	0,3	-	66	7	4	1	54-2гн	2020
Батон нарезной	30	78,5	2,3	0,9	15,4									пром	пром
Итого за приём пищи:	550	473,29	35,7	12,4	54,9	0,12	7	297,41	-	203	300	145	4		
Завтрак 5-9 класс															
Макаронные изделия отварные	180	173,88	6,78	0,81	34,84									№291	2013
Сосиска	100	224	10,4	20	21,2	0,04	0	0	0	24	159	20	1,8		
Батон нарезной	30	78,5	2,3	0,9	15,4	-	-	-	-	-	-	-	-	пром	пром
Чай с сахаром	200	26,8	0,2	0	6,4	-	-		-					№54-2г	2020
Итого за приём пищи:	510	503,18	19,68	21,71	99,55	0,04	0		-	24	159	20	1,8		

ДЕНЬ ЧЕТВЕРТЫЙ (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 1-4 класс															
Масло сливочное (порциями)	10	66,1	8,72	12,86	37,12	0,01	0	45	-	2	3	0	0	53-19з	2020
Каша Дружба	220	185,9	6,7	9,5	9,9	0,08	1	29,88	-	172	137	30	0	№54-16к	2020
Чай с молоком и сахаром	200	50,2	5,1	4,6	0,3	0,01	0	6,75	-	101	43	8	-	54-4гн	2020
Мармелад фруктово-ягодный формовой	30	103,7	3,6	3,3	25	-	-	-	-		-	-		пром	пром
Батон нарезной	30	78,5	0,8	0,2	7,5	-		-						пром	пром
Итого за приём пищи:	490	484,4	24,92	30,46	79,82	0,1	1	81,63		275	183	38			
Завтрак 5-9 класс															
Омлет натуральный	200	324,98	17,173	26,73	4,59	-		-	-		-			№301	2013
Бутерброд с маслом	30	147	1,2	12,5	7,5	-	-	-	-		-			№94	2013
Чай с молоком и сахаром	200	50,2	5,1	4,6	0,3	0,01	0	6,75	-	101	43	8		54-4гн	2020
Итого за приём пищи:	430	522,18	23,473	43,83	56,22	0,01		6,75	-	101	43	8			

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 1-4 класс															
Салат Мозаика	60	63,8	1,6	3,9	6,7	0,03	2	229,09	-	11	36	13	0	№94	
Омлет натуральный	180	270,7	15,21	21,57	3,898	0,08	0	219,35	-	132	243	20	2	№54-10	2020
Чай с лимоном и сахаром	200	27,2	0,2	0	6,6	-	1	0,23	-	64	5	3	0	54-3гн	2020
Джем из абрикосов	25	72,4	0,1	0	18	-	-	-	-	-	-	-	-	пром	пром
Батон нарезной	30	78,5	2,3	0,9	15,4	-	-	-	-	-	-	-	-	пром	пром
Итого за приём пищи:	495	512,5	19,4	26,4	49,5	0,11	3	448,67	-	207	491	36	2		
Завтрак 5-9 класс															
Каша пшённая вязкая	200	299	8,72	12,86	37,12	-	-	-	-	-	-	-	-	№258	2013
Масло сливочное	10	74,8	0,05	8,25	0,08	-	-	-	-	-	-	-	-	№34	2007
Батон нарезной	30	78,5	2,3	0,9	15,4	-	-	-	-	-	-	-	-	пром	пром
Чай с лимоном и сахаром	200	0,15	0,03	0,0	15,2	-	1	0,23	-	64	5	3	0	№54-3гн	2020
Итого за приём пищи:	430	479,5	11,1	22,01	67,8	-	1	0,23	-	64	5	3	0		

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 1-4 класс															
Масло сливочное (порциями)	10	66,1	0,08	7,25	0,13	0,01	-	45	-	2	3	-	-	№ 53-19з	2020
Помидор в нарезке	60	12,8	0,66	0,12	2,28	0,04	15	79,8	-	8	16	12	1	№54-3з	2020
Омлет с зелёным горошком	150	153,5	9,69	10,63	4,78	0,07	1	123,72	-	99	164	18	1	№54-2о	2020
Чай с сахаром	200	21,4	0,1	0	5,2	-	-	0,17	-	64	-	2	-	54-45гн	2020
Батон нарезной	30	78,5	2,3	0,9	15,4	-	-	-	-	-	-	-	-	пром	пром
Зефир	50	161,7	0,4	0,1	39,9	-	-	-	-	-	-	-	-	пром	пром
Итого за приём пищи:	500	494,0	13,3	19	67,7	0,12	16	248,69	-	173	183	32	2		
Завтрак 5-9 класс															
Блинчики	200	370,9	9,34	5,02	71,7	0,18	0	-	-	39,28	-	-	2	447	
Джем	25	72,4	0,1	0	18	-	-	-	-	-	-	-	-	пром	пром
Чай с сахаром	200	21,4	0,1	0	5,2	-	-	0,17	-	64	-	2	-	54-45гн	2020
Итого за приём пищи:	425	464,7	9,54	5,02	94,9	0,18	-	0,17	-	103,28	-	2	2		

ДЕНЬ ВОСЬМОЙ (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 1-4 класс															
Лапшевник с творогом	200	329,4	16,86	9,9	43,24	0,09		22,37	-	143	170	22	1	№ 260	2013
Соус сметанный натуральный	50	92,9	1,49	8,22	3,26	0,01	0	38,85	-	40	29	4	0	54-4соус	2020
Чай с лимоном и сахаром	220	30,7	0,28	0,06	7,27	0,01	-	0,42	-	74	9	5	1	54-3ГН	2020
Батон нарезной	30	78,5	2,3	0,9	15,4	-	-	-	-	-	-	-	-	пром	пром
Итого за приём пищи:	500	531,6	21	19,1	69,2	0,11		61,64	-	257	208	31	2		
Завтрак 5-9 класс															
Картофельное пюре	180	165,6	3,78	7,92	19,62	-		-	-	-	-			№429	2013
Сосиска отварная	100	224,0	10,4	20	21,2	-	-		-	24	159	20	1,8	№501	2013
Чай с лимоном и сахаром	220	30,7	0,28	0,06	7,27	0,01	-	0,42	-	74	9	5	1	№54-3ГН	2020
Батон нарезной	30	78,5	2,3	0,9	15,4									пром	пром
Итого за приём пищи:	530	515,56	16,76	28,88	63,49	0,01		0,42	-	98	168	25	2,8		

ДЕНЬ ДЕВЯТЫЙ (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 1-4 класс															
Рис отварной	150	203,5	3,6	4,8	36,4	0,03		18,36	-	107	72	23		54-6Г	2020
Котлета из курицы	90	151,8	17,18	3,88	12,04	0,06	-	5,67	-	30	129	57	1	54-5М	2020
Чай с сахаром	200	26,8	0,19	0,04	6,42	0,01	-	0,3	-	66	-	4	1	54-2ГН	2020
Батон нарезной	30	78,5	2,3	0,9	15,4	-		-	-	-	-			пром	пром
Итого за приём пищи:	470	460,6	23,27	9,65	70,17	0,10		24,33	-	203	202	84	2		
Завтрак 5-9 класс															
Каша жидкая молочная из манной крупы	200	202,53	5,93	8	26,7	-	-	-	-	28	-	420,6	1,3	№181	2007
Масло сливочное	10	74,8	0,05	8,25	0,08			-	-					№105	2013
Батон нарезной	30	78,5	2,3	0,9	15,4	-	-	-	-	-	-	-	-	пром	пром
Чай с сахаром	200	26,8	4,6	4,3	25	-		-	-	-	-			№458	2013
Итого за приём пищи:	440	382,63	12,88	21,45	67,18				-	28		420,6	1,3		

ДЕНЬ ДЕСЯТЫЙ (второй недели)

Наименование блюда	Масса порции	Энергет калл	Б	Ж	У	ВИТАМИНЫ				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА				№ рецептуры	Сборник Рецпт.
						В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак 1-4 класс															
Помидор в нарезке	60	12,8	0,66	0,12	2,28	0,04		79,8	-	8	16	12	1	№313	2020
Омлет натуральный	150	225,5	14,8	14,05	3,24	0,68		219,35	-	132	243	20	2	№54-10	2020
Какао с молоком	200	100,4	4,7	3,5	12,5	0,04	1	18,98	-	184	143	37	1	№54-21гн	2020
Батон нарезной	30	78,5	2,3	0,9	15,4				-					пром	пром
Пряник	35	128,1	1,8	0,6	25,2			-	-		-	-		пром	пром
Итого за приём пищи:	475	545,3	22,5	24,1	59,7	0,72	1	318,13		324	402	69	4		
Завтрак 5-9 класс															
Макаронные изделия отварные с сыром	200	275	12,1	10,1	34	-		-	-		-			№295	2013
Бутерброд с маслом	30	147	1,2	12,5	7,5	-	-	-	-	-	-	-	-	94	2013
Какао с молоком	200	100,4	4,7	3,5	12,5	0,04	1	18,98	-	184	143	37	1	№54-21гн	2020
Итого за приём пищи:	430	522,4	18	26,1	54	0,04	1	18,98	-	184	143	37	1		

ДЕНЬ ОДИННАДЦАТЫЙ (второй недели)

Наименование блюда	Масса порции	Энергет калл	Б	Ж	У	ВИТАМИНЫ				МИНЕРАЛЬНЫЕ ВЕЩЕСТВА				№ рецептуры	Сборник Рецпт.
						В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
Завтрак 1-4 класс															
Сыр твёрдых сортов в нарезке	30	107,5	6,96	8,85	0	0,01	-	78	-	264	150	11	0	№54-1з	2020
Каша вязкая молочная овсяная с курагой	220	307,6	9,51	11,82	40,77	0,22	1	78,77	-	180	258	76	2	№54-11к	2020
Напиток из шиповника	200	65,3	0,64	0,25	15,15	0,01	80	98,04	-	82	3	3	1	54-13хн	2020
Батон нарезной	30	78,5	2,3	0,9	15,4	-	-	-	-					пром	пром
Итого за приём пищи:	480	559	19,4	21,8	71,3	0,24	81	254,81	-	526	411	90	3		
Завтрак 5-9 класс															
Каша перловая рассыпчатая	180	251,1	5,5	8,1	37,6	-	-	-	-	-	-	-	-	№242	2013
Батон нарезной	30	78,5	2,3	0,9	15,4	-	-	-	-	-	-	-	-	пром	пром
Курица запечённая	100	221,44	19,3	16	0,06	0,06	2,08	0,9	-	43,65	149,58	19,25	1,71	№298	2011
Напиток из шиповника	200	65,3	0,64	0,25	15,15	0,01	80	98,04		82	3	3	1	54-13хн	2020
Итого за приём пищи:	510	616,44	27,99	25,25	68,21	0,07	82,08	98,94	-	125,65	152,58	22,25	2,71		