



СОГЛАСОВАНО

Начальник Шекинского территориального
отдела управления Роспотребнадзора
по Тульской области

Кар

И.В. Дашкина

"28" августа 2020 года



УТВЕРЖДАЮ

Директор МКОУ "СОШ №1 п. Теплое"

/Золина О.В./

«28 августа»

2020 года

Меню разработано МКОУ "СОШ №1 п. Теплое"

ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

на осенне-зимний период для учащихся с 1 по 4 классы

Возрастная группа с 7 до 11 лет

Завтрак – 62 руб. 11 коп.

Обед – 55 руб.

2020-2021 учебный год

№ Реце- пту- ры							Витамины и микроэлементы							
	Прием пищи. Наименование блюд	Масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергети- ческая ценность (ккал)	Са	Mg	P	Fe	B1	C	A	E
			Б	Ж	У									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
	1 день													
	Завтрак													
83	Пельмени со слив. маслом	150	8.15	10.4	12.73	218.67	28.97	16.3	79.86	1.05	0.12	0	0.01	0.04
49	Чай с сахаром	200	0.2	0	14	28	6	0	0	0.4	0	0	0	0
61	Хлеб пшен. с повидлом и сл.масл.	30/20/5	13.78	12.64	60.11	394.35	215.99	42.91	217	1.74	0.17	0	0.15	5.45
76	Фрукт	100	0.4	0.4	10.3	44	16	9	11	0.3	0.03	10	0	0
	Итого:		22.53	23.44	97.14	685.02	266.96	68.21	307.86	3.49	0.32	10	0.16	5.49
	Обед													
1	Салат из свежих огурцов	100	0.76	6.09	2.38	67.3	21.85	13.3	40.02	0.57	0.03	9.5	0	
21	Суп гречневый	250	2.19	2.78	15.39	106	24.17	29.35	71.1	1.1	0.12	11.07	0	
29	Рожки отварные	200	15.52	13.19	33.25	326.04	273.06	19.81	197.03	1.2	0.08	0.21	112.32	
47	Сосиска отварная	80	8,32	16,00	16,96	179,20	19,20	16,00	127,20	1,44	0,03	0,00	0,00	
50	Кисель	200	0.4	0	37.8	156	22	6	18	0.2	0	4.4	0	0
68	Хлеб ржано-пшен.	50	3	1	20	99	14.5	21	65	1.8	0.09	0	0	
67	Хлеб пшен.	40	3	0	19	94	9.2	13.2	34.8	0.8	0.06	0	0	
	Итого:		24.87	23.06	127.82	848.34	364.78	102.66	425.95	5.67	0.38	25.18	112.32	0
	Всего за 1 день		47.4	46.5	224.96	1533.36	631.74	170.87	733.81	9.16	0.7	35.18	112.48	5.49
	2 день													
	Завтрак													
56	Запеканка из творога со сгущен	200/20	29.22	22.11	56	540	391.17	53.11	430.31	1.29	0.12	0.94	130	
81	Каша кукурузная молочная со сл. маслом	200/5	6.21	5.28	27.9	184.0	122.3	48.5	128.6	1.2	0.36	085	0	0
53	Чай с лимоном	200	0.2	0	13.6	56	16	6	8	0.8	0	2.2	0	
67	Хлеб пшен.	40	3	0	19	94	9.2	13.2	34.8	0.8	0.06	0	0	
80	Кондитерское изделие	30	2.25	3	22.35	125.1	8.7	6	27	0.6	0	0	3.3	0
	Итого:		40.88	30.39	138.85	999.1	547.37	126.81	628.71	4.69	0.54	88.14	133.3	0

	Обед													
2	Салат из помидоров	100	1.13	6.19	4.72	79.1	17.58	17.79	32.88	0.84	0.06	20.42	0	
14	Суп гороховый	250	5.49	5.28	16.33	134.75	38.08	35.3	87.18	2.03	0.23	5.81	0	
46	Капуста тушеная с колбасными изделиями	180/80	11.65	23.77	58.38	435.43	45.55	68.79	270.71	3.52	0.31	37.8	37.8	
54	Сок	200	1	0.2	20.20	92	14	18	17	0.8	0.02	4	0	0
68	Хлеб ржано-пшен.	50	3	1	20	99	14.5	21	65	1.8	0.09	0	0	
67	Хлеб пшен.	40	3	0	19	94	9.2	13.2	34.8	0.8	0.06	0	0	
	Итого		25.27	36.44	138.63	934.28	138.91	174.08	507.57	9.79	0.77	68.03	37.8	0
	Всего 2 день		66.15	66.83	277.48	1933.38	686.28	300.89	1136.28	14.48	1.31	156.17	171.1	0
	3 день													
	Завтрак													
29	Рожки отварные	200/15	15.52	13.19	33.25	326.04	273.06	19.81	197.03	1.2	0.08	0.21	112.32	
42	Голень тушеная	100	26.1	26	3.4	352	38.25	42.4	338.27	4.52	0.12	2.65	0.1	
73	Зеленый горошек	50	1.55	0.1	3.25	20	10			0.35	0.05	0.35		
51	Какао с молоком	200	3.87	3.8	25.06	161.36	122.4	19.32	96.8	0.38	0.04	1.3	20	0
60	Хлеб пшен. со слив. маслом	40/10	3.08	7.25	19.13	160	11.6	13.2	37.8	1	0.06	0	40	
	Итого:		50.12	50.34	84.09	1019.4	455.31	94.73	669.9	7.45	0.35	4.51	172.42	0
	Обед													
6	Винегрет овощной	100	1.36	6.18	8.44	94.8	23.2	20.75	44.97	0.85	0.06	10.25	0	0
22	Суп с рыбн. консервами	250	8.6	11.36	19.6	223.8	51.3	26.8	195	1.34	0.1	9.1	0.09	2.4
41	Плов с курицей	160/100	25.38	21.25	44.61	471.25	56.38	59.38	249.13	2.74	0.08	1.26	60	
48	Компот из плодов. ягод сушен	200	0.04	0	24.76	94.2	6.4	0	3.6	0.18	0.01	1.08	0	0
68	Хлеб ржано-пшен.	50	3	1	20	99	14.5	21	65	1.8	0.09	0	0	
67	Хлеб пшен.	40	3	0	19	94	9.2	13.2	34.8	0.8	0.06	0	0	
	Итого		41.38	39.79	136.41	1077.05	160.98	141.13	592.5	7.71	0.4	21.69	60.09	2.4
	Всего за 3 день		91.5	90.13	220.5	2096.45	616.29	235.86	1262.4	15.16	0.75	26.2	232.51	2.4
	4 день													
	Завтрак													
72	Пельмени со сл. маслом	150	8.15	10.4	12.73	218.67	28.97	16.3	79.86	1.05	0.12	0	0.01	0.04
52	Кофейный напиток с молоком	200	1.7	1.84	18.05	97.24	52.06	14.25	42.66	0.3	0.1	0.48	7.5	0
71	Хлеб пшен. с сыром и слив. маслом	30/15/5	13.78	12.64	60.11	394.35	215.99	42.91	217	1.74	0.17	0	0.15	5.45

80	Кондитерское изделие	30	2.25	3	22.35	125.1	8.7	6	27	0.6	0	0	3.3	0
	Итого		25.88	27.88	113.24	835.36	305.72	79.46	366.52	3.69	0.39	0.48	10.96	5.49
	Обед													
4	Салат из свеж. капусты	100	1.41	5.08	8.65	85.9	44.67	13.16	24.71	0.54	0.02	34.95	0	
17	Рассольник домашний с рисовой крупой	250	2	5.11	16.93	121.75	24.95	26.4	63.3	0.94	0.1	7.54	0	
31	Картофельное пюре	180	3.67	5.76	24.53	164.7	44.37	33.3	103.91	1.21	0.16	21.8	30.6	
43	Печень тушеная в соусе	100	13.67	9.82	7.35	174.52	37.14	18.05	245.01	4.92	0.22	8.14	5.81	0.87
53	Чай с лимоном	200	0.2	0	13.6	56	16	6	8	0.8	0	2.2	0	0
68	Хлеб ржано-пшен.	50	3	1	20	99	14.5	21	65	1.8	0.09	0	0	
67	Хлеб пшен.	40	3	0	19	94	9.2	13.2	34.8	0.8	0.06	0	0	
	Итого		26.95	26.77	110.06	795.87	190.83	131.11	544.73	11.01	0.65	74.63	36.41	0.87
	Всего за 4 день		52.83	54.65	223.3	1631.23	496.55	210.57	911.25	14.7	1.04	75.11	47.37	6.36
	5 день													
	Завтрак													
55	Блинчики с повидлом	150/20	25	18.8	56.8	500.2	297.2	40.6	322.2	1.2	0	0.8	0	0.4
20	Вермишель на молоке со слив. маслом	200	5.75	5.21	18.84	145.2	161.62	24.14	137.98	0.51	0.09	0.91	30.6	
49	Чай с сахаром	200	0.2	0	14	28	6	0	0	0.4	0	0	0	0
67	Хлеб пшен.	40	3	0	19	94	9.2	13.2	34.8	0.8	0.06	0	0	
76	Фрукт	100	0.4	0.4	10.3	44	16	9	11	0.3	0.03	10	0	0
	Итого		34.35	24.41	118.94	811.4	490.02	86.94	505.98	3.21	0.18	11.71	30.6	0.4
	Обед													
62	Салат картофельный с зеленым горошком	100	2	5.19	6.25	83.6	21.45	20.8	59.95	0.68	0.11	11	0.68	
23	Суп полевой	250	10	8.63	7.9	167.3	64.3	19.2	2.37	75.6	0.09	9.67	0	0.13
32	Рис отварной	180	4.25	8.75	44.2	272.25	19.17	31.37	92.68	0.66	0.03	0	45	
42	Голень куриная тушеная	100	26.1	26	3.4	352	38.25	42.4	338.27	4.52	0.12	2.65	0.1	
70	Компот из свежих фрукт.	200	0.2	0.2	22.3	110	12	0	2.4	0.8	0.02	0	0	0
68	Хлеб ржано-пшен.	50	3	1	20	99	14.5	21	65	1.8	0.09	0	0	
67	Хлеб пшен.	40	3	0	19	94	9.2	13.2	34.8	0.8	0.06	0	0	
	Итого		48.55	49.77	123.05	1178.15	178.87	147.97	595.47	84.86	0.52	23.32	45.78	0.13

	Всего 5 день		82.9	74.18	241.99	1989.55	668.89	234.91	1101.45	88.07	0.7	35.03	76.38	0.53
	6 день													
	Завтрак													
26	Каша «Дружба» со слив. маслом	200/5	10.44	11.11	41.3	307	158.6	86.7	257.3	2.75	0.26	1.2	81	0
86	Яйцо	40	5.1	4.6	0.3	63	22	4.8	76.8	1	0.03	0	0.1	0
51	Какао с молоком	200	3.87	3.8	25.06	161.36	122.4	19.32	96.8	0.38	0.04	1.3	20	0
58	Хлеб пшен. с в/к колбасой	30/20	17.64	17.05	41.17	378.52	151.17	39.7	229.41	2.2	0.2	0	0	3.52
80	Кондитерское изделие	60	4.5	6	44.7	250.2	17.4	12	54	1.2	0	0	6.6	0
	Итого:		41.55	42.56	152.53	1160.08	471.57	162.52	714.31	7.53	0.53	2.5	107.7	3.52
	Обед													
5	Салат из свеклы	100	0.86	3.65	5.02	56.34	21.09	12.54	24.58	0.8	0.01	5.7	0	
17	Рассольник домашний с рисовой крупой	250	2	5.11	16.93	121.75	24.95	26.4	63.3	0.94	0.1	7.54	0	
30	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.95	10.74	44.84	315	29.68	158.08	236.6	5.32	0.24	0	45	
84	Котлета рыбная	80	9.4	4.4	11.2	123	48	0.9	127.2	1.44	0.08	0.3	0	
50	Кисель	200	0.4	0	37.8	156	22	6	18	0.2	0	4.4	0	0
68	Хлеб ржано-пшен.	50	3	1	20	99	14.5	21	65	1.8	0.09	0	0	
67	Хлеб пшен.	40	3	0	19	94	9.2	13.2	34.8	0.8	0.06	0	0	
	Итого		28.61	24.9	154.79	965.09	169.42	238.12	569.48	11.3	0.58	17.94	45	0
	Всего за 6 день		70.16	67.46	307.32	2125.17	640.99	400.64	1283.79	18.83	1.11	20.44	152.7	3.52
	7 день													
	Завтрак													
34	Каша геркулесовая молочная	200	8.16	9.84	47.8	264	142.3	14.6	1.66	101.3	0.2	0.5	0.12	0.03
52	Кофейный напиток с молоком	200	1.7	1.84	18.05	97.24	52.06	14.25	42.66	0.3	0.1	0.48	7.5	0
61	Хлеб пшен. с повидлом и сл. масл.	30/20/5	13.78	12.64	60.11	394.35	215.99	42.91	217	1.74	0.17	0	0.15	5.45
77	Кисломолочный продукт	110	3.5	3.1	5.6	70.6	150	17.5	118.8	0	0	0.9	25	0
80	Кондитерское изделие	30	2.25	3	22.35	125.1	8.7	6	27	0.6	0	0	3.3	0
	Итого:		29.39	30.42	153.91	951.29	569.05	95.26	407.12	103.94	0.47	1.88	36.07	5.48
	Обед													
108	Салат из моркови	100	1.22	7.09	6.49	95.83	25.38	35.72	51.84	0.66	0.06	3.29	0	1.57
10	Борщ с мясом	250	1.81	4.91	125.25	102.5	44.38	26.25	53.23	1.19	0.05	10.29	0	

72	Пельмени со сл. маслом	150	8.15	10.4	12.73	218.67	28.97	16.3	79.86	1.05	0.12	0	0.01	0.04
66	Напиток из шиповника	200	0.54	0.22	15.72	75.76	9.76	2.72	2.72	0.5	0.012	160	0	0
68	Хлеб ржано-пшен.	50	3	1	20	99	14.5	21	65	1.8	0.09	0	0	
67	Хлеб пшен.	40	3	0	19	94	9.2	13.2	34.8	0.8	0.06	0	0	
	Итого		17.72	23.62	199.19	685.76	132.19	115.19	287.45	6	0.392	173.58	0.01	1.61
	Всего 7 день		47.11	54.04	353.1	1637.05	701.24	210.45	694.57	109.94	0.862	175.46	36.08	7.09
	8 день													
	Завтрак													
57	Сырники со сметаной	160/40	33.64	22.81	20.52	421.2	280.44	46.8	410.58	1.39	0.13	0.45	102.6	
75	Каша рисовая на молоке	200	7.7	10	68.9	308.6	195	43.06	96	0.62	0.08	0.86	0.05	0.83
51	Какао с молоком	200	3.87	3.8	25.06	161.36	122.4	19.32	96.8	0.38	0.04	1.3	20	0
67	Хлеб пшен.	40	3	0	19	94	9.2	13.2	34.8	0.8	0.06	0	0	
80	Кондитерское изделие	30	2.25	3	22.35	125.1	8.7	6	27	0.6	0	0	3.3	0
	Итого:		50.46	39.61	155.83	1110.26	615.74	128.38	665.18	41.41	0.31	2.61	125.95	0.83
	Обед													
6	Винегрет овощной	100	1.36	6.18	8.44	94.8	23.2	20.75	44.97	0.85	0.06	10.25	0	
22	Суп с рыбн. консервами	250	8.6	11.36	19.6	223.8	51.3	26.8	195	1.34	0.1	9.1	0.09	2.4
31	Картофельное пюре	180	3.67	5.76	24.53	164.7	44.37	33.3	103.91	1.21	0.16	21.8	30.6	
38	Гуляш из говядины	100	23.8	19.52	5.74	203	29.4	31.39	234.94	2.8	0.21	1.54	0	
48	Компот из плодов. ягод сушен	200	0.04	0	24.76	94.2	6.4	0	3.6	0.18	0.01	1.08	0	0
68	Хлеб ржано-пшен.	50	3	1	20	99	14.5	21	65	1.8	0.09	0	0	
67	Хлеб пшен.	40	3	0	19	94	9.2	13.2	34.8	0.8	0.06	0	0	
	Итого:		43.47	43.82	122.07	973.5	178.37	146.44	682.22	8.98	0.69	43.77	30.69	2.4
	Всего 8 день		93.93	83.43	277.9	2083.76	794.11	274.82	1347.4	50.39	1	46.38	156.64	3.23
	9 день													
	Завтрак													
20	Вермишель на молоке	200	5.75	5.21	18.84	145.2	161.62	24.14	137.98	0.51	0.09	0.91	30.6	
49	Чай с сахаром	200	0.2	0	14	28	6	0	0	0.4	0	0	0	0
58	Хлеб пшен. с в/к колбасой	30/20	17.64	17.05	41.17	378.52	151.17	39.7	229.41	2.2	0.2	0	0	3.52
76	Фрукт	100	0.4	0.4	10.3	44	16	9	11	0.3	0.03	10	0	0
77	Кисломолочный продукт	110	3.5	3.1	5.6	70.6	150	17.5	118.8	0	0	0.9	25	0
	Итого:		27.49	25.76	89.91	666.32	484.79	90.34	497.19	3.41	0.32	11.81	55.6	3.52

	Обед													
3	Салат из помидор и огурцов	100	0.98	6.15	3.73	74.2	18.68	16.26	34.61	0.74	0.05	16.76	0	
14	Суп картоф. с фасолью	250	5.49	5.28	16.33	134.75	38.08	35.3	87.18	2.03	0.23	5.81	0	
29	Рожки отварные	200/15	15.52	13.19	33.25	326.04	273.06	19.81	197.03	1.2	0.08	0.21	112.32	
39	Котлета мясная паровая	100	15.55	11.55	15.7	228.75	43.75	32.13	166.38	1.5	0.1	0.15	28.75	
52	Кофейный напиток с молоком	200	1.7	1.84	18.05	97.24	52.06	14.25	42.66	0.3	0.1	0.48	7.5	0
68	Хлеб ржано-пшен.	50	3	1	20	99	14.5	21	65	1.8	0.09	0	0	
67	Хлеб пшен.	40	3	0	19	94	9.2	13.2	34.8	0.8	0.06	0	0	
	Итого:		45.24	39.01	126.06	1053.98	449.33	151.95	627.66	8.37	0.71	23.41	148.57	0
	Всего 9 день		72.73	64.77	215.97	1720.3	934.12	242.29	1124.85	11.78	1.03	35.22	204.17	3.52
	10 день													
	Завтрак													
30	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.95	10.74	44.84	315	29.68	158.08	236.6	5.32	0.24	0	45	
84	Котлета рыбная	80	9.4	4.4	11.2	123	48	0.9	127.2	1.44	0.08	0.3	0	
82	Кукуруза консервированная	60	1.73	3.71	4.82	11.2	11	78		0.4		5.58		
51	Какао с молоком	200	3.87	3.8	25.06	161.36	122.4	19.32	96.8	0.38	0.04	1.3	20	0
67	Хлеб пшен.	40	3	0	19	94	9.2	13.2	34.8	0.8	0.06	0	0	
	Итого		27.95	22.65	104.92	704.56	220.28	269.5	495.4	8.34	0.42	7.18	65	0
	Обед													
62	Салат картофельный с зеленым горошком	100	2.98	5.19	6.25	83.6	21.45	20.8	59.95	0.68	0.11	11	0.68	
11	Щи из свежей капусты	250	1.75	4.89	8.49	84.75	43.33	22.25	47.63	0.8	0.06	18.46	0	
30	Каша гречневая рассыпчатая	180	9.95	10.74	44.84	315	29.68	158.08	236.6	5.32	0.24	0	45	
43	Печень тушеная в соусе	100	13.67	9.82	7.35	174.52	37.14	18.05	245.01	4.92	0.22	8.14	5.81	0.87
66	Напиток из шиповника	200	0.54	0.22	15.72	75.76	9.76	2.72	2.72	0.5	0.012	160	0	0
68	Хлеб ржано-пшен.	50	3	1	20	99	14.5	21	65	1.8	0.09	0	0	
67	Хлеб пшен.	40	3	0	19	94	9.2	13.2	34.8	0.8	0.06	0	0	
	Итого		34.89	31.86	121.65	926.63	165.06	256.1	691.71	14.82	0.792	197.6	51.49	0.87
	Всего 10 день		62.84	54.51	226.57	1631.19	385.34	525.6	1187.11	23.16	1.212	204.78	116.49	0.87
	Итого за 10 дней		687.55	656.5	2569.09	18381.4	6555.55	2806.9	10782.9	355.67	9.714	809.97	1305.92	33.01
	Среднее потребление за 1 день		68.755	65.65	256.909	1838.14	655.555	280.69	1078.29	35.567	0.9714	80.997	130.592	3.301