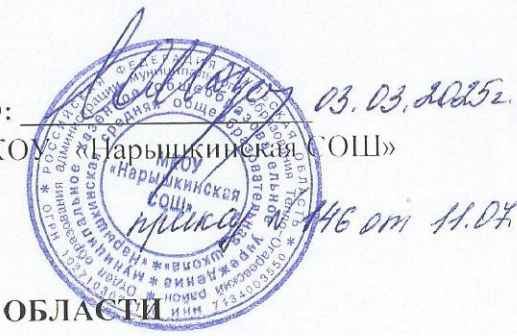


УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ «Нарышкинский СОШ»
Ю.Д.Козырь



**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ
МКОУ «НАРЫШКИНСКАЯ СОШ» ТЁПЛО-ОГАРЁВСКОГО РАЙОНА ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ
НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД.**

№ рецептуры	Наименование блюда Прием пищи	Выход масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	К/к-алл.	Витамины (мл)				Минеральные вещества (мл)			
							В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
1 день														
Завтрак														
134 (1)	Суп гречневый молочный с маслом сливочным	250	6	5,8	20,9	169,9	0,14	0,37	0,02	0,29	152,83	188,12	37,48	2,37
864	Чай с сахаром	200	0,1	-	5,2	21,4	-	0,3	-	-	5,29	8,22	3,64	0,7
110	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,9	15,4	78,5	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	9,7	7,8	73,9	406,6	0,38	1,09	0,02	0,65	175,32	244,64	48,82	3,94
Обед														
3	Салат, морковь свежая с маслом растительным	60	1,3	4,3	6,1	67,9	0,05	13,25	-	-	33,55	-	-	0,88
87	Суп картофельный со свежей рыбой (филе минтая)	250/35	8,4	2,6	14,6	115,4	0,13	6,28	0,02	0,35	25,08	127,53	46,39	1,36
п\ф	Филе грудки цыпленка	90	21	6,2	7,8	153	5,1	-	15	7,6	2,3	48	18	11
246	Макаронные изделия отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	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	2	0,4	11,9	58,7	0,03	-	-	-	8	35	8	0,8
111	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	78,5	0,2	0,42	-	0,36	7,2	15,3	5,7	0,27
	Итого обед:	860	41,6	21,7	123,4	832,3	5,58	21,7	15,02	9,1	88,83	270,44	97,05	15,41

**2 день
Завтрак**

п/ф	Сырники из творога	150	29,7	10,7	21,6	375	0,09	0,345	0,12	1,05	219,39	517,68	62,35	1,16
433	Кофейный напиток с молоком	200	3,9	2,9	11,2	86	0,01	0,12	0,01	0,05	50,46	35,49	5,25	0,08
	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,9	15,4	78,5	0,2	0,42	-	0,36	7,32	15,3	5,7	0,27
	Итого завтрак:	400	35,9	14,5	48,2	539,5	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	1,1	8,1	4,8	96,7	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	Котлета рыбная	100	11,6	3,5	5,5	99,8	0,03	1,21	0,02	0,17	31,67	94,67	16,4	0,41
299	Картофельное пюре	150	3,1	5,3	19,8	139,4	0,07	4,27	0,01	0,13	22,86	49,31	16,16	0,66
859	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,1	9,9	41,6	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	58,7	0,03	-	-	-	8	35	8	0,8
	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	78,5	0,2	0,42	-	0,36	7,2	15,3	5,7	0,27
	Итого обед:	820	22,9	23,6	81,6	630,7	0,43	60,66	0,06	4,73	218,4	284,14	84,01	5,32

**3 день
Завтрак**

134 (1)	Каша из крупы «Геркулес» молочная с маслом сливочным	250	6,8	7,4	24,6	192,7	0,11	0,3	0,01	0,56	120,42	152,75	40,27	1,03
867	Чай с лимоном	200	0,2	-	6,6	27,2	-	34	-	-	16	-	6	0,8
4а	Хлеб пшеничный с сыром	50/15	9,3	9,8	15,4	186	0,23	1,12	0,21	0,76	12,6	18,8	6,7	0,31
	Итого завтрак	515	16,3	17,2	46,6	405,9	0,34	35,42	0,22	1,32	149,02	171,55	52,97	2,14

Обед

88	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,8	2,7	4,6	45,7	0,02	4,81	0,02	0,13	36,59	133	55	1,53
196	Рассольник	250	4,8	5,8	13,6	125,5	0,04	2,75	0,15	0,22	13,81	60,89	35,8	0,32
п/ф	Тефтели мясные	80/50	13,6	13,1	11,7	219,5	0,06	3,61	-	0,57	16,6	93,33	23,62	1,14
165	Гречка отварная	150	8,2	6,3	35,9	233,7	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	0,5	-	19,8	81	0,03	3,6	0,14	0,2	21,5	22,46	12,6	0,65
110	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	58,7	0,03	-	-	-	8	35	8	0,8
111	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	78,5	0,2	0,42	-	0,36	7,2	15,3	5,7	0,27
	Итого обед:	770	33,5	31,6	117,1	886,6	0,54	17,04	0,31	1,93	133,89	508,33	183,4	8,09

**4 день
Завтрак**

134 (1)	Суп пшённый молочный с маслом сливочным	250	8,3	10,1	37,6	274,9	0,13	0,29	0,02	0,17	111,22	145	35,59	2,49
959	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,03	1	0,02	0,01	121,94	114,13	6,7	0,51
1	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	5 0/1 0	2,4	8,2	15,5	144,6	0,3	0,7	-	0,35	213	122,2	13,6	0,47
	Итого завтрак:	510	15,4	21,8	65,6	519,9	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	70	0,11	10	7,2	0,07	20	107	45	0,7
187	Щи из свежей капусты	250	4,7	5,6	5,7	92,2	0,05	14,36	0,15	0,22	76,87	60,89	35,8	1,12
п/ф	Котлета мясная	100	17,2	3,9	12	151,8	0,6	7,59	0,01	0,46	29,37	107,01	26,03	1,26
355 (1)	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5	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	2	0,4	11,9	58,7	0,03	-	-	-	8	35	8	0,8
111	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	78,5	0,2	0,42	-	0,36	7,2	15,3	5,7	0,27
	Итого обед:	870	34,8	18,2	123,5	822,7	1,04	34,37	7,37	3,11	204,53	383,16	141,52	6,48

**5 день
Завтрак**

390	Каша манная с маслом сливочным	250	3	5	15,3	240	0,03	1,21	0,02	0,17	31,67	94,67	16,4	0,41
864	Чай с сахаром	200	0,1	-	5,2	21,4	-	0,3	-	-	5,29	8,22	3,64	0,7
21	Яйцо варёное	1 шт	7,20	6,10	0,40	150	4,7	-	29	4	5,6	-	3	14

1	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,9	15,4	78,5	0,3	0,7	-	0,35	213	122,2	13,6	0,47
	Итого завтрак:	500	12,6	12	36,3	489,9	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
271 (1)	Филе рыбное в кляре (запеченное)	90	13,8	7,5	6,3	145,9	6,7	8,1	4,4	11	3,3	23	4,7	6,1
246	Макаронные изделия отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	0,05	0,03	-	0,66	7,59	31,43	11,57	0,61
859 (1)	Компот из свежих яблок	200	0,2	0,1	9,9	41,6	0,12	2,8	2	2,6	1	-	0,14	8,8
110	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	58,7	0,03	-	-	-	8	35	8	0,8
111	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	78,5	0,2	0,42	-	0,36	7,2	15,3	5,7	0,27
	Итого обед:	890	30,7	21,8	103,8	728,5	7,18	11,8	24,42	14,72	239,81	267,69	76,051	18,69
6 день														
Завтрак														
134 (1)	Суп рисовый молочный с маслом сливочным	250	5,3	5,4	28,7	184,5	0,03	1,21	0,02	0,17	31,67	94,67	16,4	0,41
864a	Чай фруктовый	200	0,1	-	5,2	21,4	-	0,3	-	-	5,29	8,22	3,64	0,7
4a	Хлеб пшеничный с сыром	50/15	9,3	9,8	15,4	186	0,23	1,12	0,21	0,76	12,6	18,8	6,7	0,31
	Итого завтрак:	495	14,7	15,2	49,3	391,9	0,26	2,63	0,23	0,93	49,56	121,69	26,74	1,42
Обед														
88	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,8	2,7	4,6	45,7	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
271 (1)	Филе рыбное в кляре (запеченное)	90	13,8	7,5	6,3	145,9	6,7	8,1	4,4	11	3,3	23	4,7	6,1
165	Гречка отварная	150	8,2	6,3	35,9	233,7	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	2	0,4	11,9	58,7	0,03	-	-	-	8	35	8	0,8
111	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	78,5	0,2	0,42	-	0,36	7,2	15,3	5,7	0,27
	Итого обед:	860	30,6	24,6	121,3	823,5	7,17	20,5	4,45	12,17	115,05	400,4	139,68	12,85

**7 день
Завтрак**

п\ф	Сырники из творога	150	29,7	10,7	21,6	375	0,09	0,345	0,12	1,05	219,39	517,68	62,35	1,16
959	Какао с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,03	1	0,02	0,01	121,94	114,13	6,7	0,51
4а	Хлеб пшеничный	50	2,3	0,9	15,4	78,5	0,1	-	-	0,38	17,2	67,3	13,3	0,83
	Итого завтрак:	400	36,7	15,1	49,5	553,9	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	8,4	5,7	20,3	166,4	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	3,1	5,3	19,8	139,4	0,07	4,27	0,01	0,13	22,86	49,31	16,16	0,66
859	Компот из свежих фруктов	200	0,2	0,1	9,9	41,6	0,01	0,15	0,01	1,68	56,45	18,31	6,86	1,59
110	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	58,7	0,03	-	-	-	8	35	8	0,8
111	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	78,5	0,2	0,42	-	0,36	7,2	15,3	5,7	0,27
	Итого обед:	820	29,23	30,27	93,33	766,15	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	6,8	7,4	24,6	192,7	0,11	0,3	0,01	0,56	120,42	152,75	40,27	1,03
864	Чай с сахаром	200	0,2	-	6,6	27,2	-	0,3	-	-	5,29	8,22	3,64	0,7
1	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	5 0/1 0	2,4	8,2	15,5	144,6	0,3	0,7	-	0,35	213	122,2	13,6	0,47
	печенье	30	3,1	1,6	23	200	0,02	-	-	-	13	37	7	0,5
	Итого завтрак:	540	12,5	17,2	69,7	564,5	0,43	1,3	0,01	0,91	351,71	320,17	64,51	2,7

Обед

640	Салат из свежих помидор	60	1,33	7,07	4,03	85,55	0,02	4,81	0,02	0,13	36,59	133	55	1,53
216 (1)	Суп с макаронными изделиями и картофелем	250	4,8	2,2	15,5	100,9	0,03	5,26	0,01	2,34	37,89	71,5	30,79	0,69
п/ф	Котлета рыбная	100	11,6	3,5	5,5	99,8	0,03	1,21	0,02	0,17	31,67	94,67	16,4	0,41
355 (1)	Рис отварной	150	3,6	4,8	36,4	203,5	0,02	0,13	-	0,19	2,21	26,47	6,74	0,35
421	Компот из сухофруктов	200	0,5	-	19,8	81	0,03	3,6	0,14	0,2	21,5	22,46	12,6	0,65
110	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	58,7	0,03	-	-	-	8	35	8	0,8
111	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	78,5	0,2	0,42	-	0,36	7,2	15,3	5,7	0,27
	Итого обед:	820	26,13	18,87	108,53	707,95	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 сливочным	250	8,3	10,1	37,6	274,9	0,13	0,29	0,02	0,17	111,22	145	35,59	2,49
433	Кофейный напиток с молоком	200	4,7	3,5	12,5	100,4	0,01	0,12	0,01	0,05	50,46	35,49	5,25	0,08
4а	Хлеб пшеничный с сыром	50/15	9,3	9,8	15,4	186	0,23	1,12	0,21	0,76	12,6	18,8	6,7	0,31
	Итого завтрак:	510	22,3	23,4	65,5	561,3	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	70	0,11	10	7,2	0,07	20	107	45	0,7
196	Рассольник	250	4,8	5,8	13,6	125,5	0,04	2,75	0,15	0,22	13,81	60,89	35,8	0,32
п/ф 381 (1)	Тефтели мясные	80/50	13,6	13,1	11,7	219,5	0,06	3,61	-	0,57	16,6	93,33	23,62	1,14
246	Макароны отварные	150	5,3	4,9	32,8	196,8	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	2	0,4	11,9	58,7	0,03	-	-	-	8	35	8	0,8
111	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	78,5	0,2	0,42	-	0,36	7,2	15,3	5,7	0,27
	Итого обед:	850	31,7	25,3	123,3	873	0,5	16,96	7,36	3,56	129,65	361,26	136,55	4,82

**10 день
Завтрак**

390	Каша манная с маслом сливочным	250	3	5	15,3	240	0,03	1,21	0,02	0,17	31,67	94,67	16,4	0,41
867	Чай с лимоном	200	0,1	-	5,2	21,4	-	34	-	-	16	-	6	0,8
1	Хлеб пшеничный с маслом сливочным	5 0/1 0	2,4	8,2	15,5	144,6	0,3	0,7	-	0,35	213	122,2	13,6	0,47
21	Яйцо варёное	1 шт	7,20	6,10	0,40	150	4,7	-	29	4	5,6	-	3	14
Итого завтрак:		450	12,7	19,3	36,4	556	5,03	35,91	29,02	4,52	266,27	216,87	39	15,68

Обед

640	Салат из свежего огурца и свежего помидора	60	0,98	6,15	3,73	74,2	0,05	16,76	-	-	18,68	133	55	0,74
170	Борщ	250	2	8,7	10,1	150	0,04	10,86	0,01	2,55	47,82	51,77	39,62	1,05
пф	Филе грудки цыпленка	90	21	6,2	7,8	153	5,1	-	15	7,6	2,3	48	18	11
165	Гречка отварная	150	8,2	6,3	35,9	233,7	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	0,1	9,9	41,6	0,12	2,8	2	2,6	1	-	0,14	8,8
110	Хлеб ржаной	30	2	0,4	11,9	58,7	0,03	-	-	-	8	35	8	0,8
111	Хлеб пшеничный	30	2,3	0,9	15,4	78,5	0,2	0,42	-	0,36	7,2	15,3	5,7	0,27
Итого обед:		860	37,98	31,15	98,93	833,7	5,7	32,69	17,01	13,56	115,19	431,42	169,14	26,04

Средние показатели		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал
завтрак		18,88	16,35	54,10	498,94
обед		31,91	24,71	109,48	790,51

Составили:

ответственное лицо за питание – Егорова Е.В.

Исп. Е.В.Егорова

Тел./факс: 8(48755)42195.

E-mail: Naryshkinskaya.SOS@tularegion.org

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