

УТВЕРЖДАЮ:

Директор МКОУ «Нарышкинская СОШ»

Ю.Д.Козырь

Приказ №187 от 18.08.2022

**ПРИМЕРНОЕ ДВУХНЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ
ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 5-11 КЛАССОВ
МКОУ «НАРЫШКИНСКАЯ СОШ» ТЁПЛО-ОГАРЁВСКОГО РАЙОНА ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ
НА 2022-2023 УЧЕБНЫЙ ГОД.**

№ рецептур	Наименование блюда Прием пищи	Выход масса порции	Белки	Жиры	Углеводы	К/к-алг.	Витамины (мл)					Минеральные вещества (мл)																	
							В1	С	А	Е	Са	Р	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	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	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															
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:	870	37,8	19,4	127,6	831,1	1,08	29,29	0,03	1,96	115,9	329,45	105,08	5,67															

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 белокачанной 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	Шницель печёночный	100	29,3	6,8	1,2	141	0,196	2,1	9,47	0,56	9	316	19	7,2
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	40,6	26,9	77,3	671,9	0,596	61,55	9,51	5,12	195,73	505,47	86,61	12,11

3 день

Завтрак

134 (1)	Каша из крупы «Геркулес» молочная с маслом	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

	Винегрет овощной	60	0,9	7,2	5,3	89,5	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
15	Колбаса отварная	100	5,8	9,2	0,8	108	-	0,03	-	0,4	21,25	87,55	10,61	1,08
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	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
(2)														
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	25,8	32,2	106,9	818,9	0,48	13,46	0,31	1,76	138,54	502,55	170,39	8,03

4 день

Завтрак

134	Суп пшённый молочный с маслом	250	8,3	10,1	37,6	274,9	0,13	0,29	0,02	0,17	111,22	145	35,59	2,49
(1)														
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
271	Котлеты рыбные	100	11,6	3,5	5,5	99,8	0,05	0,29	0,01	1,08	19	140,99	19,9	0,99
355	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
(1)														
381	Соус томатный	50	1,3	2,4	4,2	44	0,02	1,72	-	0,13	4,43	13,18	7,39	0,39
(1)														
	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	29,2	17,8	117	770,7	0,49	27,07	7,37	3,73	194,16	417,14	135,39	6,21

5 день

Завтрак

390	Каша манная с маслом	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														
		60	0,9	0,1	4,3	19	-	-	18	-	30	-	13	1,5
	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
п/ф	Тeftели мясные (п/ф) с томатным соусом	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	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:	800	30,5	27,4	109,2	802,1	0,54	7,31	20,02	4,29	253,11	338,02	94,971	13,73

6 день														
Завтрак														
134 (1)	Суп рисовый молочный с маслом	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 р/м	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
99	Сосиска отварная	60	5,6	11,9	0,8	113	-	0,03	-	0,4	21,25	87,55	10,61	1,08
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:		830	22,4	29	115,8	790,6	0,47	12,43	0,05	1,57	133	464,95	145,59	7,83
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 с р/м	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	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 с томатным соусом	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	Макаронны 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	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, св. помидор св. огурец	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
99	Сосиска отварная	60	5,6	11,9	0,8	113	-	0,03	-	0,4	21,25	87,55	10,61	1,08
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:	830	22,58	36,85	91,93	793,7	0,6	32,72	2,01	6,36	134,14	470,97	161,75	16,12
	Средние показатели		Белки	Жиры	Углеводы	Ккал								
	завтрак		18,88	16,35	54,10	498,94								
	обед		29,59	26,40	107,09	782,61								

Составили:

- ответственное лицо за питание – Сенькина И.В.

Исп. И.В. Сенькина

Тел./факс: 8(48755)2195.

E-mail: Naryshkinskaya.SOSh@tularegion.org

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