

Муниципальное общеобразовательное учреждение «Первомайская средняя школа»
Ясногорского района Тульской области

Юридический адрес: 301044, Тульская область, Ясногорский район, пос. Первомайский, ул. Школьная, дом 18.

Фактический адрес: 301044, Тульская область, Ясногорский район, пос. Первомайский, ул. Школьная, дом 18.

Телефон: 8(48766)3-44-46

Согласовано:

Главный специалист-эксперт
территориального отдела в
Алексинском, Заокском и Ясногорском
Районах

Утверждаю:
Директор МОУ
«Первомайская СШ»
А.А. Хохлов
Приказ № _____
от «___» _____ 2022 г.



*Примерное циклическое двенадцатидневное меню для организации питания детей
в МОУ «Первомайская СШ»*

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
2 понедельник									
Завтрак		53-19з-2020	Масло сливочное (порциями)	10		66,10	0,10	7,30	0,10
	закуска	54-3з-2020	Помидор в нарезке	60		12,80	0,70	0,10	2,30
	гор.блюдо	54-2о-2020	Омлет с зеленым горошком	150		153,50	9,70	10,60	4,80
	гор.напиток	54-45гн-2020	Чай с сахаром_2	200		21,40	0,10		5,20
	хлеб белый	пром.	Батон нарезной	30		78,50	2,30	0,90	15,40
		пром.	Зефир	50		161,70	0,40	0,10	39,90
Обед	закуска	54-7з-2020	Салат из белокачанной капусты	60		85,70	1,51	6,09	6,24
	1 блюдо	155	Суп лапша с курицей	200		145,80	11,70	6,90	9,30
	2 блюдо	54-12м-2020	Плов с курицей	200		273,20	18,50	7,40	33,10
	хлеб черн.	пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30		58,70	2,00	0,40	11,90
	хлеб белый	пром.	Батон нарезной	30		78,50	2,30	0,90	15,40
	напиток	пром.	Сок абрикосовый	200		105,60	1,00		25,40
2 вторник									
Завтрак	гор.блюдо	222	Лапшевник с творогом	200		329,40	16,90	9,90	43,20
	соус	54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	50		93,00	1,50	8,20	3,30
	гор.напиток	54-3гн-2020	Чай с лимоном и сахаром	220		30,70	0,30	0,10	7,30
	хлеб белый	пром.	Батон нарезной	30		78,50	2,30	0,90	15,40
Обед	закуска	54-18з-2020	Салат из свеклы с черносливом	60		63,70	0,90	3,30	7,80
	1 блюдо	54-1с-2020	Щи из свежей капусты со сметаной	200		92,20	4,70	5,60	5,70
	гарнир	54-11г-2020	Картофельное пюре	150		139,40	3,10	5,30	19,80
	2 блюдо	54-11р-2020	Рыба, тушеная в томате с овощами (минтай)	100		147,30	13,90	7,40	6,30
	напиток	54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200		81,00	0,50		19,80
	хлеб белый	пром.	Батон нарезной	30		78,50	2,30	0,90	15,40
		пром.	Пастила	30		96,60	0,20		24,00
	пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30		58,70	2,00	0,40	11,90	

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы	
2 среда										
Завтрак	закуска	54-17з-2020	Салат из моркови и чернослива	60		56,80	0,90	0,20	12,90	
	гарнир	54-6г-2020	Рис отварной	150		203,50	3,60	4,82	36,44	
	гор.блюдо	54-5м-2020	Котлета из курицы	90		151,80	17,20	3,90	12,00	
	гор.напиток	54-2гн-2020	Чай с сахаром_1	200		26,80	0,19	0,04	6,42	
	хлеб белый	пром.	Батон нарезной	30		78,50	2,30	0,90	15,40	
Обед	закуска	54-5з-2020	Салат из свежих помидоров и огурцов	80		50,00	0,80	4,13	2,40	
	1 блюдо	54-7с-2020	Суп картофельный с макаронными изделиями	200		119,60	5,20	2,80	18,50	
	гарнир	54-9г-2020	Рагу из овощей	150		133,30	2,90	7,50	13,60	
	2 блюдо	54-31м-2020	Оладьи из печени по-кунцевски	90		210,90	15,70	10,20	14,00	
	хлеб черн.	пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30		58,70	2,00	0,40	11,90	
	напиток	пром.	Сок апельсиновый	200		113,00	1,40	0,20	26,40	
	хлеб белый	пром.	Батон нарезной	30		78,50	2,30	0,90	15,40	
2 четверг										
Завтрак	закуска	54-3з-2020	Помидор в нарезке	60		12,80	0,70	0,10	2,30	
	гор.блюдо	54-1о-2020	Омлет натуральный	150		225,50	12,68	17,98	3,25	
	гор.напиток	54-21гн-2020	Какао с молоком	200		100,40	4,70	3,50	12,50	
	хлеб белый	пром.	Батон нарезной	30		78,50	2,30	0,90	15,40	
			пром.	Пряник	35		128,10	2,10	1,60	26,30
Обед	закуска	54-12з-2020	Икра морковная	60		67,90	1,30	4,30	6,10	
	1 блюдо	54-2с-2020	Борщ с капустой и картофелем со сметаной	200		110,40	4,70	5,70	10,10	
	2 блюдо	296	Голубцы ленивые	180		226,90	11,60	12,70	16,60	
	соус	54-3соус-2020	Соус красный основной	50		35,30	1,60	1,20	4,50	
			пром.	Мармелад фруктово-ягодный формовой	30		103,70	0,50	2,80	19,30
	напиток	пром.	Сок абрикосовый	200		105,60	1,00		25,40	
	хлеб черн.	пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30		58,70	2,00	0,40	11,90	
хлеб белый	пром.	Батон нарезной	30		78,50	2,30	0,90	15,40		

Прием пищи	Раздел	№ рец.	Блюдо	Выход, г	Цена	Калорийность	Белки	Жиры	Углеводы
2 пятница									
Завтрак	закуска	54-1з-2020	Сыр твердых сортов в нарезке	30		107,50	7,00	8,90	
	гор.блюдо	54-11к-2020	Каша вязкая молочная овсяная с курагой	220		307,60	9,50	11,80	40,80
	напиток	54-13хн-2020	Напиток из шиповника	200		65,40	0,60	0,20	15,10
	хлеб белый	пром.	Батон нарезной	30		78,50	2,30	0,90	15,40
Обед	закуска	54-16з-2020	Винегрет с растительным маслом	100		89,50	0,90	7,20	5,30
	1 блюдо	54-25с-2020	Суп гороховый	200		110,90	6,50	2,80	14,90
	гарнир	54-10г-2020	Картофель отварной в молоке	150		173,70	4,50	5,50	26,50
	2 блюдо	54-13р-2020	Котлета рыбная (минтай)	100		114,30	14,00	2,70	8,60
	напиток	54-1хн-2020	Компот из смеси сухофруктов	200		81,00	0,50		19,80
	хлеб черн.	пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30		58,70	2,00	0,40	11,90
	хлеб белый	пром.	Батон нарезной	30		78,50	2,30	0,90	15,40
2 суббота									
Завтрак	гор.блюдо	54-2т-2020	Запеканка из творога с морковью	150		249,60	15,60	9,20	26,20
	гор.напиток	54-4гн-2020	Чай с молоком и сахаром_2	200		50,90	1,60	1,10	8,60
		пром.	Джем из абрикосов	20		57,90	0,10		14,40
	фрукты	пром.	Апельсин	100		37,80	0,90	0,20	8,10
	хлеб белый	пром.	Батон нарезной	30		78,50	2,30	0,90	15,40
Обед	закуска	54-13з-2020	Салат из свеклы отварной	60		45,70	0,80	2,70	4,60
	1 блюдо	54-3с-2020	Рассольник Ленинградский	200		125,50	4,80	5,80	13,60
	гарнир	54-1г-2020	Макароны отварные	150		196,80	5,30	4,90	32,80
	2 блюдо	54-31м-2020	Оладьи из печени по-кунцевски	90		210,90	15,70	10,20	14,00
	соус	54-4соус-2020	Соус сметанный натуральный	50		93,00	1,50	8,20	3,30
	напиток	54-2хн-2020	Компот из кураги	200		66,90	1,00	0,10	15,60
	хлеб черн.	пром.	Хлеб ржано-пшеничный	30		58,70	2,00	0,40	11,90
	хлеб белый	пром.	Батон нарезной	30		78,50	2,30	0,90	15,40