

ФИЛИАЛ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ «ТУМСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 3»
«СПИРИНСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

УТВЕРЖДАЮ

Директор Муниципального общеобразовательного учреждения «Тумская средняя общеобразовательная школа №3»

_____ О.И. Кузовова
« ____ » _____ 2020 г.

СОГЛАСОВАНО

Начальник территориального отдела Управления Роспотребнадзора по Рязанской области в Касимовском районе

_____ Т.Ф. Щербаненко

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ЦИКЛИЧНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ
УЧАЩИХСЯ ГРУППЫ ПРОДЛЕННОГО ДНЯ НА 2020-2021 УЧЕБНЫЙ ГОД**

Полдники

1-й день (понедельник)

№ рецепта по сборнику 2015 г.	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		6 – 11 лет	б	ж	у		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ТК	Чай	200	0,1	-	7	28	-	-	-	-	6	4	3	0,4
452/453	Бутерброд с сыром/сливочным маслом	80/20	2,7	3,6	17,0	201,6	0,14	0,7	0,21	2,1	1019	665	68	1,9
ТК	Печенье/пряники/вафли	60	7,5	11,8	74,9	250,2	0,08	-	-	-	20	69	13	1

2-й день (вторник)

№ рецепта по сборнику 2015 г.	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		6 – 11 лет	б	ж	у		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ТК	Чай	200	0,1	-	7	28	-	-	-	-	6	4	3	0,4

ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
ТК	Яйцо отварное	40	5,32	4,66	0,3	62,8	0,071	-	0,253	2	55,56	193,9	12,12	2,525

3-й день (среда)

№ рецепта по сборнику 2015 г.	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		6 – 11 лет	б	ж	у		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ТК	Чай	200	0,1	-	7	28	-	-	-	-	6	4	3	0,4
452	Бутерброд с сыром	80/20	2,7	3,6	17,0	201,6	0,14	0,7	0,21	2,1	1019	665	68	1,9

4-й день (четверг)

№ рецепта по сборнику 2015 г.	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		6 – 11 лет	б	ж	у		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ТК	Чай	200	0,1	-	7	28	-	-	-	-	6	4	3	0,4
452	Бутерброд с сыром	80/20	2,7	3,6	17,0	201,6	0,14	0,7	0,21	2,1	1019	665	68	1,9

5-й день (пятница)

№ рецепта по сборнику 2015 г.	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		6 – 11 лет	б	ж	у	Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ТК	Сок	200	0,2	-	18,2	75	0,4	40	8	0,2	18	13	11	0,3
ТК	Печенье/пряники/вафли	60	7,5	11,8	74,9	250,2	0,08	-	-	-	20	69	13	1

6-й день (понедельник)

№ рецепта по сборнику 2015 г.	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		6 – 11 лет	б	ж	у		Ккал	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
ТК	Чай	200	0,1	-	7	28	-	-	-	-	6	4	3	0,4
452/453	Бутерброд с сыром/сливочным маслом	80/20	2,7	3,6	17,0	201,6	0,14	0,7	0,21	2,1	1019	665	68	1,9
ТК	Печенье/пряники/вафли	60	7,5	11,8	74,9	250,2	0,08	-	-	-	20	69	13	1

7-й день (вторник)

№ рецепта по сборнику 2015 г.	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		6 – 11 лет	б	ж	у		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ТК	Чай	200	0,1	-	7	28	-	-	-	-	6	4	3	0,4
ПР	Хлеб пшеничный	38	3	0,38	18,4	89,06	0,04	-	-	0,5	8,76	33,14	12,58	0,42
ТК	Яйцо отварное	40	5,32	4,66	0,3	62,8	0,071	-	0,253	2	55,56	193,9	12,12	2,525

8-й день (среда)

№ рецепта по сборнику 2015 г.	Наименование блюд	Выход блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		6 – 11 лет	б	ж	у		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
ТК	Чай	200	0,1	-	7	28	-	-	-	-	6	4	3	0,4
349	Бутерброд с колбасой	80/20	18,7	24,3	53,8	201,6	0,14	0,7	0,21	2,1	1019	665	68	1,9

9-й день (четверг)

№ рецепта по сборнику 2015 г.	Наименование блюд	Выход блюда 6 – 11 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			б	ж	у		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ТК	Чай	200	0,1	-	7	28	-	-	-	-	6	4	3	0,4
349	Бутерброд с колбасой	80/20	18,7	24,3	53,8	201,6	0,14	0,7	0,21	2,1	1019	665	68	1,9

10-й день (пятница)

№ рецепта по сборнику 2015 г.	Наименование блюд	Выход блюда 6 – 11 лет	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			б	ж	у		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
ТК	Сок	200	0,2	-	18,2	75	0,4	40	8	0,2	18	13	11	0,3
ТК	Печенье/пряники/вафли	60	7,5	11,8	74,9	250,2	0,08	-	-	-	20	69	13	1