


СОГЛАСОВАНО

Начальник территориального отдела  
территориального управления по Тверской  
области в г. Ржеве

\_\_\_\_\_/Н.А. Якушева/

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ «Щучейская ООШ»

/Н.В. Гренкова/

Приказ № 40 от 01.08.2022 года

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЩУЧЕЙСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»  
ЖАРКОВСКОГО РАЙОНА ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ  
ДЕСЯТИДНЕВНОЕ ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ**

**Осень-зима**

**Возраст детей: от 11 лет и старше**

Меню недельное на понедельник (четный) Возраст детей: с 11 лет и старше

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса Порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	К	Mg	Fe	P
	Завтрак														
1024	1. Булочка домашняя	100 гр	7,7	2,5	47,5	149,6	0,1	--	--	-	19,95	45,2	18,9	1,12	
959	2. Какао на молоке	200гр	1,4	3,8	25,62	162	--	--	0,03	0,3	121,7	242	14	0,6	
384	3. Каша молочная (манная) с маслом	200/10	4,0	6,4	30,7	196					23,7	44,9	1,9	1,9	
	4 Хлеб ржаной	60 гр	2,74	0,6	28,86	143,7	0,09	-	-	-	--	-	-	-	
	5. Йогурт	125гр.	4,1	7,5	5,9	57,0	0,03								
	<b>итого:</b>		<b>19,94</b>	<b>20,8</b>	<b>138,58</b>	<b>708,3</b>	<b>0,22</b>	<b>--</b>	<b>0,03</b>	<b>0,3</b>	<b>165,35</b>	<b>332,1</b>	<b>34,8</b>	<b>3,62</b>	
	Обед														
	1. Свежие помидоры	100 гр.	0,7	--	6,1	19	0,06	15	5,1	3	17,5	4,45	6,7	0,45	
200	2. Суп картофельный с мясом, сметана	250/10гр	1,5	1,9	6,5	103,7	0,05	9	0,2	0,25	38,25	287,5	14,25	0,5	
414	3. Макароны отварные	180гр	20,8	2,2	139,3	312,1	0,025	--	--	0,02	--	--	4,38	1,2	
536	4. Сосиска отварная	67 гр	15,4	33,46	2,24	282,4	0,25	--	--		323	9,8	23,8	1,8	
759	5. Соус	50 гр	0,06	2,4	8,4	32	--	--	--	--	0,25	0,2			
	6 Хлеб ржаной	60 гр	4,74	0,6	28,86	143,7	0,12	-	-	-	--	-			
942	7. Чай с сахаром	200 гр	0,2	-	15	58	0,14	20	0,1		0,09	0,09	1,9	0,8	
	<b>Итого:</b>		<b>44</b>	<b>40,66</b>	<b>207,3</b>	<b>950,9</b>	<b>0,395</b>	<b>34</b>	<b>9,3</b>	<b>0,27</b>	<b>561,59</b>	<b>348,59</b>	<b>85,32</b>	<b>5,5</b>	
	<b>Итого:</b>		<b>63,94</b>	<b>61,66</b>	<b>345,88</b>	<b>1659,2</b>	<b>0,615</b>	<b>34</b>	<b>9,33</b>	<b>0,3</b>	<b>726,94</b>	<b>680,69</b>	<b>120,12</b>	<b>9,12</b>	

Примечание:

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Автор: А. И. Здобнов; В. А. Цыганенко; М. И. Пересичный; 2002г. СанПиН 2.4.5.2409-08 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования.

2.4.5.2409-08 Санитарно - эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждения начального и среднего профессионального образования.

3. Школьное питание - Физиологическое значение питательных веществ для детского организма. Лечебное питание. (Содержание белков, жиров и углеводов(%) и калорийность(ккал) в молочных продуктах и растительных маслах(в 100 гр. продукта нетто) ).

Меню недельное на вторник (четный) Возраст детей: с 11 лет и старше.

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	К	Mg	Fe	P
	завтрак														
384	1.Каша молочная (пшено) с маслом	200/10 гр.	6,0	6,4	31,6	299				-	23,7	44,9	1,9	1,9	
	2. Хлеб пшеничный	30 гр	2,28	0,27	14,9	80,6	0,03	--	---		7,8	38,1	10,5	0,48	
	3. Сыр порционный	30 гр.	8,04	8,34		108,3	0,05	--	--	1,8	312	39	--	--	
959	4. Какао на молоке	200 гр.	1,4	3,8	27,62	162	--	--	0,03	0,3	121,7	242	14	0,6	
	<b>Итого:</b>		<b>17,72</b>	<b>18,81</b>	<b>74,12</b>	<b>649,9</b>	<b>0,08</b>	--	<b>0,03</b>	<b>2,1</b>	<b>465,2</b>	<b>364</b>	<b>26,4</b>	<b>2,98</b>	
	Обед.														
	1. Огурцы свежие	100 гр.	0,7	--	6,1	17	0,06	15	5,1	3	17,5	4,45	6,7	0,45	
186	2. Щи из свежей капусты с мясом, сметана	250/12,5/10гр	3,26	6,1	8,19	193,3	0,05	31,2	0,72	-	43,44	181,76	16,72	1,04	
299/488	3. Картофельное пюре, рыба	180/75	25,47	10,27	29,2	461,8	0,11		0,05	4,2	54,3	227,5	20,9	1,3	
	4. Хлеб ржаной	60 гр	4,74	0,6	28,86	143,7	0,12	--	--	--	--	--	--	--	
	5. Чай с лимоном	200/10	0,26	0,05	15,25	90	0,17	23,6	0,1	--	1,19	4,09	5,1	0,86	
	<b>Итого:</b>		<b>34,43</b>	<b>17,02</b>	<b>87,6</b>	<b>905,8</b>	<b>0,59</b>	<b>87,13</b>	<b>5,97</b>	<b>7,2</b>	<b>116,43</b>	<b>417,8</b>	<b>49,42</b>	<b>3,65</b>	

Итого:		52,15	35,83	161,72	1555,7	0,67	87,13	6	9,3	581,63	781,8	75,82	6,63
--------	--	-------	-------	--------	--------	------	-------	---	-----	--------	-------	-------	------

Примечание:

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Автор: А.И.Здобнов; В.А.Цыганенко; М.И.Пересичный: 2002г.

2. Сан-Пин 2.4.5.2409-08 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждения начального и среднего профессионального образования.

3. Школьное питание – Физиологическое значение питательных веществ для детского организма. Лечебное питание. (Содержание белков, жиров и углеводов(%)) и калорийность(ккал) в молочных продуктах и растительных маслах(в 100 гр.продукта нетто) ).

Меню недельное на среду (четный) Возраст детей: с 11 лет и старше

№ реп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	К	Mg	Fe	P
	Завтрак														
414	1.Макароны с сыром	180/30	20,6	9,95	112,5	235,8	0,025	--	--	0,02	--	--	4,38	1,2	
1024	2.Булочка домашняя	100	7,8	2,5	50,5	149,6	0,1	--	--	--	19,95	45,2	18,9	1,12	
959	3. Какао на молоке	200 гр.	1,4	3,8	27,62	162	--	--	0,03	0,3	121,7	242	14	0,6	
	4.Хлеб ржаной	60 гр	4,74	0,6	28,86	143,7	0,12	--	--	--	--	--	--	--	
	<b>Итого:</b>		<b>34,54</b>	<b>16,85</b>	<b>219,48</b>	<b>690,8</b>	<b>0,245</b>	<b>--</b>	<b>0,03</b>	<b>0,32</b>	<b>141,65</b>	<b>287,2</b>	<b>37,28</b>	<b>40,2</b>	
	Обед														
	1.Свежие помидоры	100 гр.	0,7	--	6,1	19	0,06	15	5,1	3	17,5	4,45	6,7	0,45	
206	2 Суп картофельный с горохом, мясом, сметана	250/12,5/10гр	5,48	4,74	19,74	146	0,3	10,35	0,62	3	201	5,8	120	1,9	
315	3.Капуста тушёная	200 гр.	4,23	8,59	15,8	260	0,18	144,5	0,51	4,2	146,7	602	51	3,17	
608	4.Котлета мясная	100 гр.	10,4	16,1	2,6	195	0,05	--	--	1,8	61,28	0,16	46,4	4,8	

	5.Хлеб ржаной	60 гр	4,74	0,6	28,86	143,7	0,12	-	-	-	-	-	-	-
942	6.Компот из смеси сухофруктов	200 гр.	0,39	--	27,79	113	0,035	0,7	0,35	--	32	344,1	119,4	2,8
	7.Фрукты	100 гр.	0,4	--	11,3	46	0,01	13	0,3	--	16	248	9	2
	<b>Итого:</b>		<b>26,34</b>	<b>30,03</b>	<b>112,19</b>	<b>922,7</b>	<b>0,755</b>	<b>183,55</b>	<b>6,88</b>	<b>12</b>	<b>474,48</b>	<b>1204,51</b>	<b>352,5</b>	<b>15,12</b>
	<b>Итого:</b>		<b>60,88</b>	<b>46,88</b>	<b>331,67</b>	<b>1613,5</b>	<b>1</b>	<b>183,55</b>	<b>6,91</b>	<b>12,32</b>	<b>616,13</b>	<b>149,71</b>	<b>389,78</b>	<b>55,32</b>

Примечание:

- 1.Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания.Автор:А.И.Здобнов;В.А.Цыганенко;М.И.Пересичный:2002г.  
2.Сан-Пин 2.4.5.2409-08 Санитарно –эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждения начального и среднего профессионального образования.3.Школьное питание –Физиологическое значение питательных веществ для детского организма. Лечебное питание.(Содержание белков, жиров и углеводов(%))и калорийность(ккал)в молочных продуктах и растительных маслах(в 100 гр.продукта нетто) ).

Меню недельное на четверг (четный) Возраст детей : с 11 лет и старше.

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	К	Mg	Fe	P
	Завтрак														
469	1.Творожная запеканка со сгущённым молоком	200/20 гр.	27,3	21	43,35	495,5	0,07	--	0,14	--	0,23	0,18	0,03		
942	2. Чай с сахаром	200гр	0,2	-	15	58	0,14	20	0,1	-	0,09	0,09	3,9	0,8	
	6.Хлеб ржаной	60 гр.	4,74	0,6	28,86	143,7	0,12	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>итого:</b>		<b>32,24</b>	<b>21,6</b>	<b>87,21</b>	<b>697,2</b>	<b>0,33</b>	<b>20</b>	<b>0,24</b>	<b>-</b>	<b>0,32</b>	<b>0,27</b>	<b>3,93</b>	<b>0,8</b>	
	Обед														
58	5.Салат из свежей капусты(нов. урожай)	100 гр	1,8	--	5,4	28	0,06	50	0,02	--	48	185	16	1	
200/1	1.Суп картофельный с рыбными	250/10гр	4,4	2,4	8,9	66	0,17	27,7	0,64	-	27,7	79,3	3,5	1,4	

	консервами , сметана													
378	2.Греча отварная	180 гр.	18,9	3,9	102	393,5	0,23	--	0,03	0,05	37,8	106,4	59	4,3
759	3.Соус	50 гр.	0,06	2,4	8,4	32	--	--	--	--	0,25	0,2	--	--
608	4. Котлета мясная	100 гр.	10,4	16,1	2,6	195	0,05	--	--	1,8	61,28	0,16	46,4	4,8
	6.Хлеб ржаной	60 гр	4,74	0,6	28,86	143,7	0,12	--	--	--	--	--	--	--
883	7.Кисель	200гр	--	--	30,6	118	--	--	--	--	0,2	0,3	--	0,3
	<b>Итого:</b>		<b>40,3</b>	<b>25,4</b>	<b>186,76</b>	<b>976,2</b>	<b>0,63</b>	<b>77,7</b>	<b>0,69</b>	<b>1,85</b>	<b>175,23</b>	<b>371,36</b>	<b>124,9</b>	<b>11,8</b>
	<b>Итого:</b>		<b>72,54</b>	<b>47</b>	<b>273,97</b>	<b>1673,4</b>	<b>0,96</b>	<b>97,7</b>	<b>0,93</b>	<b>1,85</b>	<b>175,55</b>	<b>371,63</b>	<b>128,83</b>	<b>12,6</b>

Примечание:

- 1.Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Автор: А.И.Здобнов; В.А.Цыганенко; М.И.Пересичный:2002г.
- 2.Сан-Пин 2.4.5.2409-08 Санитарно –эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждения начального и среднего профессионального образования.
- 3.Школьное питание –Физиологическое значение питательных веществ для детского организма. Лечебное питание. (Содержание белков, жиров и углеводов(%))и калорийность(ккал)в молочных продуктах и растительных маслах(в 100 гр.продукта нетто) ].

Меню недельное на пятницу (четный) Возраст детей : с 11 лет и старше.

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	К	Mg	Fe	Р
	Завтрак														
	1.Хлеб ржаной	60 гр	4,74	0,6	28,86	143,7	0,12	--	--	--	--	--	--	--	--
384	2. Каша молочная (рисовая) с маслом	200/10гр	6,0	6,4	31,6	343,5	--	---	---	-	23,7	44,9	1,9	1,9	
959	3. Какао на молоке	200 гр.	1,4	3,8	27,62	162	--	--	0,03	0,3	121,7	242	14	0,6	
	<b>итого:</b>		<b>12,14</b>	<b>10,8</b>	<b>88,08</b>	<b>649,2</b>	<b>0,12</b>	<b>--</b>	<b>0,03</b>	<b>0,3</b>	<b>145,4</b>	<b>286,9</b>	<b>15,9</b>	<b>2,5</b>	
557	Обед														
	1.Огурцы	100 гр	0,7	-	6,1	17	0,06	15	5,1	3	17,5	4,45	6,7	0,45	

свежие															
200	2.Суп картофельный с мясом, сметана	250/12,5/10гр	1,5	1,9	6,5	103,7	0,05	9	0,2	0,25	38,25	287,5	14,25	0,5	
299/488	3.Картофельное пюре, рыба	180/75 гр	25,47	10,27	29,2	461,8	0,11	17,33	0,05	4,2	54,3	227,5	20,9	1,3	
	3.Хлеб ржаной	60 гр	4,74	0,6	28,86	143,7	0,12	-	-	-	-	-	-	-	
	4. Сок фруктовый	200гр	1,4	-	37,6	179,3	0,08	120	0,1	---	36	--	--	0,6	
	<b>Итого:</b>		<b>33,81</b>	<b>12,77</b>	<b>108,26</b>	<b>905,5</b>	<b>0,42</b>	<b>161,33</b>	<b>5,45</b>	<b>7,45</b>	<b>146,05</b>	<b>519,45</b>	<b>41,85</b>	<b>2,85</b>	
	<b>Итого:</b>		<b>45,95</b>	<b>23,57</b>	<b>196,34</b>	<b>1554,7</b>	<b>0,54</b>	<b>161,33</b>	<b>5,48</b>	<b>7,75</b>	<b>291,45</b>	<b>806,35</b>	<b>57,75</b>	<b>5,35</b>	

Примечание:

- 1.Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания.Автор:А.И.Эдобнов;В.А.Цыганенко;М.И.Пересичный:2002г.
- 2.Сан-Пин 2.4.5.2409-08 Санитарно –эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждения начального и среднего профессионального образования.
- 3.Школьное питание –Физиологическое значение питательных веществ для детского организма. Лечебное питание.(Содержание белков, жиров и углеводов(%))и калорийность(ккал)в молочных продуктах и растительных маслах(в 100 гр.продукта нетто) .

Меню недельное на понедельник (псчстный) Возраст детей : с 11 лет и старше.

№ рсц	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	К	Mg	Fe	P
384	завтрак 3. Каша молочная (манная) с маслом	200/10	6,0	6,4	31,6	196					23,7	44,9	1,9	1,9	
	1. Хлеб пшеничный	30 гр	2,28	0,27	14,9	80,6	0,03	--	--	--	7,8	38,1	10,5	0,48	

24

	2. Сыр порционный	30гр	8,04	8,34	--	206,5	0,05	--	--	1,8	312	39	--	--
959	3. Какао на молоке	200 гр.	1,4	3,8	27,62	162	--	--	0,03	0,3	121,7	242	14	0,6
	<b>итого:</b>		<b>17,72</b>	<b>18,81</b>	<b>74,12</b>	<b>645,1</b>	<b>0,08</b>	<b>--</b>	<b>0,03</b>	<b>2,18</b>	<b>465,2</b>	<b>364</b>	<b>26,4</b>	<b>2,96</b>
	Обед													
	1. Салат из морской капусты	100гр	2,67	6,67	26,18	144	0,17	58,33	0,02	0,08	43,33	350	28,33	1,67
200	2. Суп картофельный с мясом, сметана	250/12,5/10гр	1,5	1,9	6,5	103,7	0,05	9	0,2	0,25	38,25	287,5	14,25	0,5
414	3. Макароны отварные	180гр	20,8	2,2	139,3	312,1	0,025	--	--	0,02	--	--	4,38	1,2
759	5. Соус	50 гр	0,06	2,4	8,4	32	--	--	--	--	0,25	0,2	--	--
536	4. Сосиска отварная	67 гр	15,4	33,46	2,24	282,4	0,25	--	--	--	323	9,8	23,8	1,8
	4. Хлеб ржаной	60 гр	4,74	0,6	28,86	143,7	0,12	-	-	-	-	-	-	-
	5. Сок фруктовый	200гр	1,4	-	37,6	110	0,08	120	0,1	--	36	--	--	0,6
	<b>Итого:</b>		<b>16,79</b>	<b>38,88</b>	<b>102,79</b>	<b>953,4</b>	<b>0,42</b>	<b>187,33</b>	<b>0,34</b>	<b>0,35</b>	<b>126,58</b>	<b>952,5</b>	<b>63,58</b>	<b>5,37</b>
	<b>Итого:</b>		<b>34,51</b>	<b>57,69</b>	<b>176,91</b>	<b>1598,5</b>	<b>0,5</b>	<b>187,33</b>	<b>0,37</b>	<b>2,53</b>	<b>582,78</b>	<b>1316,5</b>	<b>89,98</b>	<b>8,33</b>

Примечание:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Автор: А.И. Здобнов; В.А. Цыганенко; М.И. Пересичный: 2002г.

2. Сан-Пин 2.4.5.2409-08 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования.

3. Школьное питание – Физиологическое значение питательных веществ для детского организма. Лечебное питание. (Содержание белков, жиров и углеводов(%) и калорийность(ккал) в молочных продуктах и растительных маслах(в 100 гр. продукта нетто)).

Меню недельное на вторник(нечетный) Возраст детей: с 11 лет и старше.

№	Прим. пищи.	Масса	Пищевые вещества (г)	Энергети-	Витамины (мг)	Минеральные
---	-------------	-------	----------------------	-----------	---------------	-------------



8

реп	наименование блюда	порции				энергетическая ценность (ккал)					вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	К	Мг	Fe	Р
469	Завтрак 1.Творожная запеканка со сгущенным молоком	180/20 гр	27,3	21	43,35	403,5	0,07	--	0,14	--	0,23	0,18	0,03	--	
959	2.Какао на молоке	200	4,1	3,8	27,62	162	--	--	0,03	0,3	121,7	242	14	0,6	
	3.Хлеб ржаной	60 гр	4,74	0,6	28,86	143,7	0,12	-	-	-	-	-	-	-	-
	<b>итого:</b>		<b>36,14</b>	<b>25,4</b>	<b>99,83</b>	<b>709,2</b>	<b>0,19</b>		<b>0,17</b>	<b>0,3</b>	<b>121,93</b>	<b>242,18</b>	<b>14,03</b>	<b>0,6</b>	
	Обед														
	1.Свежие помидоры	100 гр	0,7		6,1	19	0,06	15	5,1	3	17,5	4,45	6,7	0,45	
170	2.Борщ с мясом, сметана	250/21/10гр	2,5	5	20,47	107,34	0,06	17,05	0,92	3	65	344	33	6,8	
315	3.Капуста тушёная ,сарделька отв.	200/130 гр.	4,23	8,59	15,8	626,5	0,18	144,5	0,51	4,2	146,7	602	51	3,17	
	4.Кондитерское изделие	50гр	5,24	5,66	38,66	43	--	--	--	--	--	--	--	--	
	5.Хлеб ржаной	60 гр	4,74	0,6	28,86	143,7	0,12	-	-	-	-	-	-	-	
942	6. Чай с сахаром	200гр	0,2	-	15	58	0,14	20	0,1		0,09	0,09	3,9	0,8	
	<b>Итого:</b>		<b>49,64</b>	<b>49,32</b>	<b>259,03</b>	<b>997,54</b>	<b>0,655</b>	<b>52,05</b>	<b>6,12</b>	<b>6,02</b>	<b>405,84</b>	<b>358,54</b>	<b>71,78</b>	<b>11,05</b>	
	<b>Итого:</b>		<b>85,78</b>	<b>74,72</b>	<b>358,86</b>	<b>1706,74</b>	<b>0,845</b>	<b>52,05</b>	<b>6,29</b>	<b>6,32</b>	<b>527,77</b>	<b>600,72</b>	<b>85,81</b>	<b>11,65</b>	

Примечание:

- 1.Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Автор: А.И.Здобнов; В.А.Цыганенко; М.И.Пересичный:2002г.
- 2.Сан-Пин 2.4.5.2409-08 Санитарно –эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждения начального и среднего профессионального образования.
- 3,Школьное питание –Физиологическое значение питательных веществ для детского организма. Лечебное питание. (Содержание белков, жиров и углеводов(%)и калорийность(ккал)в молочных продуктах и растительных маслах(в 100 гр.продукта нетто) ).

Меню недельное на среду (нечетный) Возраст детей: с 11 лет и старше.

№ рецепта	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	К	Mg	Fe	P
	Завтрак														
384	1. Каша молочная (рисовая) с маслом	200 /10гр	6,0	6,4	31,6	293,5	--	--	--	-	23,7	44,9	1,9	1,9	
959	2. Какао на молоке	200	4,1	3,8	27,62	162	--	--	0,03	0,3	121,7	242	14	0,6	
1024	3. Булочка домашняя	100 гр	7,8	2,5	50,5	109,6	0,1	--	--	--	19,95	45,2	18,9	1,12	
	4. Хлеб ржаной	60 гр	4,74	0,6	28,86	143,7	0,12	-	-	-	--	-	-	-	
	итого:		22,64	13,3	138,58	708,8	0,22	--	0,03	0,3	165,35	332,1	34,8	3,62	
	Обед														
	1. Огурцы свежие	100 гр.	0,7		6,1	17	0,06	15	5,1	3	17,5	4,45	6,7	0,45	
200	2. Суп картофельный с мясом, сметана	250/12,5/10гр	1,5	1,9	6,5	103,7	0,05	9	0,2	0,25	38,25	287,5	14,25	0,5	
378/608	3. Рис отварной, котлета мясная	180/100 гр	1,6	4	15,71	510,9	0,25	--	0,03	0,05	18,3	128	15,6	1,2	
759	4. Соус	50гр	0,06	2,4	8,4	32	--	--	--	--	0,25	0,2	--	--	
	5. Хлеб ржаной	60 гр	4,74	0,6	28,86	143,7	0,12	-	-	-	--	-	-	-	
	6. Фрукты	100	0,31	0,31	7,53	51	0,06	38	0,06	--	35	155	11	0,1	
942	7. Компот из смеси сухофруктов	200 гр.	0,39	--	27,79	113	0,035	0,7	0,35	--	32	344,1	119,4	2,8	
	Итого:		9,3	9,21	100,89	971,3	0,575	62,7	5,74	3,3	141,3	919,25	166,95	5,05	
	Итого:		31,94	22,51	239,47	1680,1	0,795	62,7	5,77	3,6	306,65	1251,35	201,75	8,67	

Примечание:

1. Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Автор: А.И. Эдобнов; В.А. Цыганенко; М.И. Пересичный: 2002г.

2. Сан-Пин 2.4.5.2409-08 Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования.

3. Школьное питание - Физиологическое значение питательных веществ для детского организма. Лечебное питание. (Содержание белков, жиров и углеводов(%) и калорийность(ккал) в молочных продуктах и растительных маслах(в 100 гр. продукта нетто)).

Меню недельное на четверг (нечетный) Возраст детей: с 11 лет и старше.

№ рец	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	К	Мg	Fe	Р
	завтрак														
384	1. Каша молочная (овсяная) с маслом	200 /10гр	6,0	6,4	31,6	242,8	--	---	---	-	23,7	44,9	1,9	1,9	
1024	2. Булочка домашняя	100 гр	7,8	2,5	50,5	149,6	0,1	--	--	--	19,95	45,2	18,9	1,12	
959	3. Какао на молоке	200	4,1	3,8	27,62	162	--	--	0,03	0,3	121,7	242	14	0,6	
	4. Хлеб ржаной	60 гр	4,74	0,6	28,86	143,7	0,12	-	-	-	--	-	-	-	
	<b>итого:</b>		<b>22,64</b>	<b>13,3</b>	<b>138,58</b>	<b>698,1</b>	<b>0,22</b>	<b>--</b>	<b>0,03</b>	<b>0,3</b>	<b>165,35</b>	<b>332,1</b>	<b>34,8</b>	<b>3,62</b>	
	Обед														
79	1. Салат из свежей капусты (нов. урожай)	100 гр	1,8	-	5,4	28	0,06	50	0,02		48	185	16	1,0	
206	2. Суп картофельный с горохом, мясом, сметана	250/10гр	5,48	4,74	19,74	146	0,3	10,35	0,62	3	201	5,8	120	1,9	
299/488	3. Картофельное пюре, рыба	180/75 гр	25,47	10,27	29,2	533	0,11	17,33	0,05	4,2	54,3	227,5	20,9	1,3	
	4. Хлеб ржаной	60 гр	4,74	0,6	28,86	143,7	0,12	-	-	-	--	-	-	-	
942	5. Чай с сахаром	200гр	0,2	--	15	58	0,14	20	0,1	--	0,09	0,09	3,9	0,8	
	<b>Итого:</b>		<b>37,69</b>	<b>15,61</b>	<b>98,2</b>	<b>908,7</b>	<b>0,73</b>	<b>97,68</b>	<b>0,79</b>	<b>7,2</b>	<b>303,39</b>	<b>418,36</b>	<b>160,8</b>	<b>5</b>	

Итого:		60,33	28,91	236,78	1606,8	0,95	97,68	0,82	7,5	468,74	750,46	195,6	8,62	
--------	--	-------	-------	--------	--------	------	-------	------	-----	--------	--------	-------	------	--

Примечание:

1.Сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Автор: А.И.Здобнов; В.А.Цыганенко; М.И.Пересичный: 2002г.

2.Сан-Пин 2.4.5.2409-08 Санитарно –эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждения начального и среднего профессионального образования.

3.Школьное питание –Физиологическое значение питательных веществ для детского организма. Лечебное питание. (Содержание белков, жиров и углеводов(%)и калорийность(ккал)в молочных продуктах и растительных маслах(в 100 гр.продукта нетто) ).

Меню недельное на пятницу (нечетный) Возраст детей: с 11 лет и старше.

№ рецеп	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	К	Mg	Fe	P
	завтрак														
	1.Макароны с сыром	180/30	20,6	9,95	112,5	625,5									
1024	2.Булочка домашняя	100 гр	7,8	2,5	50,5	261	0,1	--	--	-	19,95	45,2	18,9	1,12	
959	3.Какао на молоке	200	4,1	3,8	27,62	162	--	--	0,03	0,3	121,7	242	14	0,6	
	4.Хлеб ржаной	60 гр	4,74	0,6	28,86	143,7	0,12	-	-	-	--	-	-	-	
	итого:		34,54	16,85	219,48	690,8	0,34	--	0,03	0,3	141,65	287,2	32,9	1,72	
	Обед														
55/	1.Салат из свежих огурцов, помидор	100 гр	0,7		6,1	20	0,06	15	5,1	3	17,5	4,45	6,7	0,45	
200/1	2.Суп картофельный с рыбными консервами , сметана	250/10гр	4,4	2,4	8,9	66	0,17	27,7	0,64	-	27,7	79,3	3,5	1,4	
378	3.Греча отварная	180 гр	18,9	3,9	102	393,5	0,23	--	0,03	0,05	37,8	106,4	59	4,3	

12

608	4. Котлета мясная	100 гр.	10,4	16,1	2,6	195	0,05	--	--	1,8	61,28	0,16	46,4	4,8
759	5. Соус	50гр	0,06	2,4	8,4	32	--	--	--	--	0,25	0,2	--	--
	6. Хлеб ржаной	60 гр	4,74	0,6	28,86	143,7	0,12	-	-	-	--	-	-	-
883	7. Кисель	200гр	--	-	30,6	118	--	--	--	--	0,2	0,3	--	0,3
	<b>Итого:</b>		<b>39,2</b>	<b>25,4</b>	<b>187,46</b>	<b>968,2</b>	<b>43,33</b>	<b>42,7</b>	<b>5,77</b>	<b>4,85</b>	<b>144,73</b>	<b>190,81</b>	<b>115,6</b>	<b>11,25</b>
	<b>Итого:</b>		<b>73,74</b>	<b>42,25</b>	<b>406,94</b>	<b>1659</b>	<b>43,67</b>	<b>42,7</b>	<b>5,8</b>	<b>4,88</b>	<b>286,38</b>	<b>478,01</b>	<b>148,5</b>	<b>12,97</b>

Примечание:

1. Сборник рецептур блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания. Автор: А. И. Здобнов; В. А. Цыганенко; М. И. Пересичный: 2002г.
2. Сан-Пин 2.4.5.2409-08 Санитарно –эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждения начального и среднего профессионального образования.
3. Школьное питание – Физиологическое значение питательных веществ для детского организма. Лечебное питание. (Содержание белков, жиров и углеводов(%) и калорийность(ккал) в молочных продуктах и растительных маслах(в 100 гр. продукта нетто) ).