

Согласовано:

Начальник территориального отдела Управления Роспотребнадзора

по Тверской области в г. Ржеве \_\_\_\_\_ М.В. Коротаяева

« \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2020 г.

Утверждено  
28.01.2020  
Директор МОУ «Королевщинская СОШ»  
Иванов С.В.

**Примерное 10-дневное сбалансированное меню  
рационов горячего питания (завтрак, обед) для обеспечения питанием детей и подростков в МОУ «Королевщинская СОШ»  
Жарковского района Тверской области**

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: с 7 до 11 лет

Неделя: первая

День: понедельник

1 день															
Сборник рецептов	№ технологической карты	Приём пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		В <sub>1</sub> , мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
<b>Завтрак</b>															
2008	231	Каша молочная «Дружба»	150/10	8.04	12.6	33.4	230.4	0.06	0.7	0.1	0.9	142.32	35.2	150	0.62
2004	268	Чай с сахаром	200	0.05	0.01	4.95	57	0.1	0	0	0	6.13	1.4	0	0.01
		Хлеб пшеничный	20	8.1	1.6	28.3	134.1	0.1	0	0	0	10.5	7.2	35.8	0.6
2005	154	Сыр порционный российский	20	3.81	11.65	2	136.6	0.06	0	0.05	132	11.3	25.2	76.1	0.9
<b>Итого за приём пищи:</b>				<b>20</b>	<b>25.86</b>	<b>68.65</b>	<b>558.1</b>	<b>0.22</b>	<b>0.7</b>	<b>0.15</b>	<b>132.9</b>	<b>318.7</b>	<b>69</b>	<b>261.9</b>	<b>2.13</b>
<b>Обед</b>															
2008	652	Салат из белокочанной капусты	60	2.48	9.9	10.756	90	0	10	0.3	2	65.8	37.5	161.9	1.5
2007	772	Суп картофельный с крупой, курицей и сметаной	200/10	14.23	28.47	32.25	159.96	0.5	5.4	0.5	0.6	25.6	23.9	65	1.2
2007	174	Картофельное пюре	150	4.38	8.88	44.14	155.07	0.2	13	0.1	0.4	68	40	121	0.5
2003	658	Котлета мясная	50	7.85	6.51	7.89	123	0	0.08	0	0	30.64	23.2	0	2.4
		Хлеб ржаной	20	1.9	0.126	0.35	57	0.1	0	0	0	7.4	1.7	1.1	0.1

		Хлеб пшеничный	20	8.1	1.6	28.3	134.1	0.1	0	0	0	10.5	7.2	35.8	0.6
2004	278	Компот из сухофруктов	200	0.5	0.03	13.75	125.5	0	0.16	0	0	14.35	0	0	0.31
<b>Итого за приём пищи:</b>				<b>39.44</b>	<b>55.516</b>	<b>137.43</b>	<b>854.63</b>	<b>0.9</b>	<b>28.64</b>	<b>0.9</b>	<b>3.4</b>	<b>222.29</b>	<b>133.5</b>	<b>384.8</b>	<b>6.61</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>59.44</b>	<b>81.376</b>	<b>206.08</b>	<b>1418.73</b>	<b>1.12</b>	<b>29.34</b>	<b>1.05</b>	<b>135.8</b>	<b>540.99</b>	<b>202.5</b>	<b>646.7</b>	<b>8.74</b>
<b>Средняя сбалансированность:</b>															

Неделя: первая  
День: вторник

<b>2 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
2004	204	Макароны отварные	150	6.25	9.85	17.55	100.7	0.04	0.06	0	0	130.69	0	0	0.5
2008	254	Сосиска отварная	50	7.2	12.53	0.28	112.3	0.1	0	0.3	0.2	18	10	81	1
		Хлеб ржаной	20	1.9	0.126	0.35	57	0.1	0	0	0	7.4	1.7	1.1	0.1
		Хлеб пшеничный	20	8.1	1.6	28.3	134.1	0.1	0	0	0	10.5	7.2	35.8	0.6
2003	1025	Какао с молоком	200	0	0	19.96	209.8	0	1.6	0	0	172	24.8	0	1
<b>Итого за приём пищи:</b>				<b>23.45</b>	<b>24.106</b>	<b>66.44</b>	<b>613.9</b>	<b>0.34</b>	<b>1.66</b>	<b>0.3</b>	<b>0.2</b>	<b>338.59</b>	<b>43.7</b>	<b>117.9</b>	<b>3.2</b>
<b>Обед</b>															
2004	12	Салат из свежих огурцов	60	0.44	5.05	1.44	31.8	0.05	4.45	0.5	0.1	17.5	0	0	0.45
2004	775	Суп картофельный с курицей и сметаной	200/10	2.48	8.16	5.72	274.88	0	0	0.3	1.4	0.76	0	0	0
2001	116	Голубцы ленивые	150	8.62	7.58	9.08	305.75	0.03	10.72	0	0	35.01	0	0	1.48
		Хлеб ржаной	20	1.9	0.126	0.35	57	0.1	0	0	0	7.4	1.7	1.1	0.1
2003	434	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0.26	0.05	15.22	59	0	0.6	0	0	7.4	9.2	0	1.6
		Хлеб пшеничный	20	8.1	1.6	28.3	134.1	0.1	0	0	0	10.5	7.2	35.8	0.6
<b>Итого за приём пищи:</b>				<b>21.8</b>	<b>22.556</b>	<b>60.11</b>	<b>860.53</b>	<b>0.28</b>	<b>15.77</b>	<b>0.8</b>	<b>1.5</b>	<b>78.57</b>	<b>18.1</b>	<b>36.9</b>	<b>4.23</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>45.25</b>	<b>46.662</b>	<b>126.55</b>	<b>1474.43</b>	<b>0.62</b>	<b>17.43</b>	<b>1.1</b>	<b>1.7</b>	<b>417.16</b>	<b>61.8</b>	<b>154.8</b>	<b>7.43</b>
<b>Средняя сбалансированность:</b>															

Неделя: первая  
День: среда

<b>3 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
2004	213	Запеканка творожная	150/20	18.33	13.22	23.39	420.92	0.06	0.37	0.1	0.3	182.94	0	0	0.61



		со сметаной													
2004	268	Чай с сахаром	200	0.05	0.01	4.95	57	0.1	0	0	0	6.13	1.4	0	0.01
		Хлеб пшеничный	20	8.1	1.6	28.3	134.1	0.1	0	0	0	10.5	7.2	35.8	0.6
<b>Итого за приём пищи:</b>				<b>26.48</b>	<b>14.93</b>	<b>56.64</b>	<b>612.02</b>	<b>0.26</b>	<b>0.37</b>	<b>0.1</b>	<b>0.3</b>	<b>199.57</b>	<b>8.6</b>	<b>35.8</b>	<b>1.22</b>
<b>Обед</b>															
2003	25	Салат из свеклы с растительным маслом	60	1.4	8.2	8	51.3	0.02	0.04	0	0	37.15	0	0	1.3
2003	118	Суп с рыбными консервами	200	5.48	4.74	19.74	204.8	0	5.8	0	0	20.10	42.0	101	1.9
2003	236	Греча отварная	100	3.17	9.39	17.03	173.73	0	0	1.7	0	8.4	56.1	0	1.9
2004	92	Гуляш	70	29.2	29.8	4.7	250.3	0.08	1.37	0	3.1	19.64	0	0	4.37
		Хлеб ржаной	20	1.9	0.126	0.35	57	0.1	0	0	0	7.4	1.7	1.1	0.1
2004	278	Компот из сухофруктов	200	0.5	0.03	13.75	125.5	0	0.16	0	0	14.35	0	0	0.31
<b>Итого за приём пищи:</b>				<b>41.65</b>	<b>52.286</b>	<b>63.57</b>	<b>862.63</b>	<b>0.2</b>	<b>7.37</b>	<b>1.7</b>	<b>3.1</b>	<b>107.04</b>	<b>99.8</b>	<b>102.1</b>	<b>9.88</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>68.13</b>	<b>67.216</b>	<b>120.21</b>	<b>1474.65</b>	<b>0.46</b>	<b>7.74</b>	<b>1.8</b>	<b>3.4</b>	<b>306.61</b>	<b>108.4</b>	<b>137.9</b>	<b>11.1</b>
<b>Средняя сбалансированность:</b>															

Неделя: первая  
День: четверг

<b>4 день</b>															
<b>Завтрак</b>															
2004	182	Каша манная с маслом сливочным	150/10	8.16	10.24	33.84	176.03	0.1	0.26	0.92	0	111.62	0	0	0.5
2005	154	Сыр порционный российский	20	3.81	11.65	2	136.4	0.06	0	0.05	132	11.3	25.2	76.1	0.9
		Хлеб пшеничный	20	8.1	1.6	28.3	134.1	0.1	0	0	0	10.5	7.2	35.8	0.6
2003	1024	Кофейный напиток с молоком	200	1.4	1.6	22.3	165	0	1.6	0	0	172	24.8	0	1
<b>Итого за приём пищи:</b>				<b>21.47</b>	<b>25.09</b>	<b>86.44</b>	<b>611.53</b>	<b>0.26</b>	<b>1.86</b>	<b>0.97</b>	<b>132</b>	<b>305.42</b>	<b>57.2</b>	<b>111.9</b>	<b>3</b>
<b>Обед</b>															
2004	21	Салат витаминный	60	1.5	4.6	11	54.9	0.03	13.7	0.1	0.21	38.1	0.32	4.3	0.95
2003	176	Борщ с капустой и картофелем с курицей и сметаной	200/10	2.5	5	20.47	213.87	0.03	12.5	0.4	1.3	46.5	31.2	0	2.5
2004	96	Плов	180	22.59	30.39	64.5	284.19	1.29	4.041	0	0	27.459	0	0	37.01
		Хлеб ржаной	20	1.9	0.126	0.35	57	0.1	0	0	0	7.4	1.7	1.1	0.1





Неделя: вторая  
 День: понедельник

6 день															
Завтрак															
2004	183	Каша овсяная с маслом сливочным	150/10	7.92	10.24	32.96	259.15	0.2	0.54	0.3	0.7	147.18	0	0	1.68
		Хлеб пшеничный	20	8.1	1.6	28.3	134.1	0.1	0	0	0	10.5	7.2	35.8	0.6
2003	1024	Кофейный напиток с молоком	200	1.4	1.6	22.3	165	0	1.6	0	0	172	24.8	0	1
<b>Итого за приём пищи:</b>				<b>17.42</b>	<b>13.44</b>	<b>83.56</b>	<b>558.25</b>	<b>0.3</b>	<b>2.14</b>	<b>0.3</b>	<b>0.7</b>	<b>329.68</b>	<b>32</b>	<b>35.8</b>	<b>3.28</b>
Обед															
2003	20	Салат «Здоровье»	60	2	4.6	7.1	37.8	0.05	3.75	0.05	0.1	23.23	0	0	0.73
2004	870	Щи из свежей капусты с курицей и сметаной	200/10	29.63	100.48	51.43	155.06	0	0	0.4	0.3	0	0	0	0.1
2007	174	Картофельное пюре	150	4.38	8.88	44.14	155.07	0.2	13	0.1	0.4	68	40	12.1	0.5
2001	83	Котлета рыбная	80	16.08	17.42	12.92	156.36	0.18	0.38	0.15	0.3	49.67	37.1	99.2	1.42
		Хлеб ржаной	20	1.9	0.126	0.35	57	0.1	0	0	0	7.4	1.7	1.1	0.1
2004	278	Компот из сухофруктов	200	0.5	0.03	13.75	125.5	0	0.16	0	0	14.35	0	0	0.31
		Хлеб пшеничный	20	8.1	1.6	28.3	134.1	0.1	0	0	0	10.5	7.2	35.8	0.6
<b>Итого за приём пищи:</b>				<b>60.59</b>	<b>108.576</b>	<b>111.78</b>	<b>820.89</b>	<b>0.63</b>	<b>17.29</b>	<b>0.7</b>	<b>1.1</b>	<b>173.15</b>	<b>86</b>	<b>148.2</b>	<b>3.76</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>78.01</b>	<b>122.016</b>	<b>195.34</b>	<b>1385.14</b>	<b>0.93</b>	<b>19.43</b>	<b>1</b>	<b>1.8</b>	<b>502.83</b>	<b>118</b>	<b>184</b>	<b>8.47</b>
<b>Средняя сбалансированность:</b>															

Неделя: вторая  
 День: вторник

7 день															
Завтрак															
2004	213	Запеканка творожная со сметаной	150/30	18.33	13.22	23.39	420.92	0.06	0.37	0.1	0.3	172.94	0	0	0.61
2004	268	Чай с сахаром	200	0.05	0.01	4.95	57	0	0	0	0	0.13	0	0	0.01
		Хлеб пшеничный	20	8.1	1.6	28.3	134.1	0.1	0	0	0	10.5	7.2	35.8	0.6
<b>Итого за приём пищи:</b>				<b>26.48</b>	<b>14.83</b>	<b>56.64</b>	<b>612.02</b>	<b>0.16</b>	<b>0.37</b>	<b>0.1</b>	<b>0.3</b>	<b>183.57</b>	<b>7.2</b>	<b>35.8</b>	<b>1.22</b>
Обед															
2008	652	Салат из белокочанной	60	2.48	9.9	10.756	90	0	10	0.3	2	65.8	37.5	161.9	1.5





Неделя: вторая  
День: четверг

9 день															
Завтрак															
2004	204	Картофельное пюре	150	4.38	8.88	44.14	155.07	0.2	13	0.1	0.4	68	40	121	0.5
2008	254	Сосиска отварная	50	7.2	12.53	0.28	112.3	0.1	0	0.3	0.2	18	10	81	1
		Хлеб ржаной	20	1.9	0.126	0.35	57	0.1	0	0	0	7.4	1.7	1.1	0.1
		Хлеб пшеничный	20	8.1	1.6	28.3	134.1	0.1	0	0	0	10.5	7.2	35.8	0.6
2004	278	Компот из сухофруктов	200	0.5	0.03	13.75	125.5	0	0.16	0	0	14.35	0	0	0.31
<b>Итого за приём пищи:</b>				<b>23.45</b>	<b>24.106</b>	<b>66.44</b>	<b>583.97</b>	<b>0.34</b>	<b>1.66</b>	<b>0.3</b>	<b>0.2</b>	<b>338.59</b>	<b>43.7</b>	<b>117.9</b>	<b>3.2</b>
Обед															
2004	12	Салат из свежих огурцов	60	0.44	5.05	1.44	31.8	0.05	4.45	0.5	0.1	17.5	0	0	0.45
2004	775	Суп картофельный с курицей и сметаной	200/10	2.48	8.16	5.72	274.8	0	0	0.3	1.4	0.76	0	0	0
2004	96	Плов	180	22.59	30.39	64.5	284.19	1.29	4.041	0	0	27.459	0	0	37.01
		Хлеб ржаной	30	1.9	0.126	0.35	57	0.1	0	0	0	7.4	1.7	1.1	0.1
2003	434	Чай с сахаром и лимоном	200/15/7	0.26	0.05	15.22	59	0	0.6	0	0	7.4	9.2	0	1.6
		Хлеб пшеничный	30	8.1	1.6	28.3	134.1	0.1	0	0	0	10.5	7.2	35.8	0.6
<b>Итого за приём пищи:</b>				<b>21.8</b>	<b>22.556</b>	<b>60.11</b>	<b>840.89</b>	<b>0.28</b>	<b>15.77</b>	<b>0.8</b>	<b>1.5</b>	<b>78.57</b>	<b>18.1</b>	<b>36.9</b>	<b>4.23</b>
<b>Всего за день:</b>				<b>45.25</b>	<b>46.662</b>	<b>126.55</b>	<b>1424.86</b>	<b>0.62</b>	<b>17.43</b>	<b>1.1</b>	<b>1.7</b>	<b>417.16</b>	<b>61.8</b>	<b>154.8</b>	<b>7.43</b>
<b>Средняя сбалансированность:</b>															

Неделя: вторая  
День: пятница

10 день															
Завтрак															
2004	182	Каша манная с маслом сливочным	150/10	8.16	10.24	33.84	195	0.1	0.26	0.92	0	111.62	0	0	0.5
2005	154	Сыр порционный российский	20	3.81	11.65	2	136.4	0.06	0	0.05	132	11.3	25.2	76.1	0.9
		Хлеб пшеничный	20	8.1	1.6	28.3	134.1	0.1	0	0	0	10.5	7.2	35.8	0.6
2003	1024	Кофейный напиток с	200	1.4	1.6	22.3	145	0	1.6	0	0	172	24.8	0	1

