

Согласовано:

Начальник территориального отдела Управления Роспотребнадзора

по Тверской области в г. Ржеве _____

« _____ » _____ 2020 г.

Утверждаю:

Директор МОУ «Королевщинская СОШ»

С.В.Иванова

« _____ » _____ 2020 г.

**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 11 лет и старше

Неделя: первая

День: понедельник

Сборник рецептов	№ технологической карты	Приём пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевая ценность			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
				Белки г	Жиры г	Углеводы г		В1, мг	С, мг	А, мг	Е, мг	Са, мг	Mg, мг	P, мг	Fe, мг
1 день															
Завтрак															
2008	231	Каша молочная «Дружба»	200/10	8.04	12.6	33.4	307.2	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	30	8.1	1.6	28.3	144.1	0.1	0	0	0	10.5	7.2	35.8	0.6
2005	154	Сыр порционный российский	30	3.81	11.65	2	136.4	0.06	0	0.05	132	11.3	25.2	76.1	0.9
Итого за приём пищи:				20	25.86	68.65	644.7	0.22	0.7	0.15	132.9	318.7	69	261.9	2.13
Обед															
2008	652	Салат из белокочанной капусты	100	2.48	9.9	10.756	132.7	0	10	0.3	2	65.8	37.5	161.9	1.5
2007	772	Суп картофельный с крупой, курицей и сметаной	250/10	14.23	28.47	32.25	146.2	0.5	5.4	0.5	0.6	25.6	23.9	65	1.2
2007	174	Картофельное пюре	200	4.38	8.88	44.14	214.76	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	30	1.9	0.126	0.35	57	0.1	0	0	0	7.4	1.7	1.1	0.1

		Хлеб пшеничный	30	8.1	1.6	28.3	144.1	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
Итого за приём пищи:				39.44	55.516	137.43	943.1	0.9	28.64	0.9	3.4	222.29	133.5	384.8	6.61
Всего за день:				59.44	81.376	206.08	1587.8	1.12	29.34	1.05	135.8	540.99	202.5	646.7	8.74
Средняя сбалансированность:															

Неделя: первая
День: вторник

2 день															
Завтрак															
2004	204	Макароны отварные	200	6.25	9.85	17.55	186.5	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	30	1.9	0.126	0.35	57	0.1	0	0	0	7.4	1.7	1.1	0.1
		Хлеб пшеничный	30	8.1	1.6	28.3	144.1	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
Итого за приём пищи:				23.45	24.106	66.44	709.7	0.34	1.66	0.3	0.2	338.59	43.7	117.9	3.2
Обед															
2004	12	Салат из свежих огурцов	100	0.44	5.05	1.44	53	0.05	4.45	0.5	0.1	17.5	0	0	0.45
2004	775	Суп картофельный с курицей и сметаной	250/10	2.48	8.16	5.72	343.6	0	0	0.3	1.4	0.76	0	0	0
2001	116	Голубцы ленивые	200	8.62	7.58	9.08	338.33	0.03	10.72	0	0	35.01	0	0	1.48
		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	144.1	0.1	0	0	0	10.5	7.2	35.8	0.6
Итого за приём пищи:				21.8	22.556	60.11	995.03	0.28	15.77	0.8	1.5	78.57	18.1	36.9	4.23
Всего за день:				45.25	46.662	126.55	1704.73	0.62	17.43	1.1	1.7	417.16	61.8	154.8	7.43
Средняя сбалансированность:															

Неделя: первая
День: среда

3 день															
Завтрак															
2004	213	Запеканка творожная	180/30	18.33	13.22	23.39	511.1	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	30	8.1	1.6	28.3	144.1	0.1	0	0	0	10.5	7.2	35.8	0.6	
Итого за приём пищи:				26.48	14.93	56.64	712.2	0.26	0.37	0.1	0.3	199.57	8.6	35.8	1.22	
Обед																
2003	25	Салат из свеклы с растительным маслом	100	1.4	8.2	8	85.5	0.02	0.04	0	0	37.15	0	0	1.3	
2003	118	Суп с рыбными консервами	250	5.48	4.74	19.74	256	0	5.8	0	0	20.10	42.0	101	1.9	
2003	236	Греча отварная	120	3.17	9.39	17.03	208.48	0	0	1.7	0	8.4	56.1	0	1.9	
2004	92	Гуляш	75	29.2	29.8	4.7	256.3	0.08	1.37	0	3.1	19.64	0	0	4.37	
		Хлеб ржаной	30	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	
Итого за приём пищи:				41.65	52.286	63.57	988.78	0.2	7.37	1.7	3.1	107.04	99.8	102.1	9.88	
Всего за день:				68.13	67.216	120.21	1700.98	0.46	7.74	1.8	3.4	306.61	108.4	137.9	11.1	
Средняя сбалансированность:																

Неделя: первая
День: четверг

4 день																
Завтрак																
2004	182	Каша манная с маслом сливочным	200/10	8.16	10.24	33.84	260	0.1	0.26	0.92	0	111.62	0	0	0.5	
2005	154	Сыр порционный российский	30	3.81	11.65	2	136.4	0.06	0	0.05	132	11.3	25.2	76.1	0.9	
		Хлеб пшеничный	30	8.1	1.6	28.3	144.1	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	
Итого за приём пищи:				21.47	25.09	86.44	705.5	0.26	1.86	0.97	132	305.42	57.2	111.9	3	
Обед																
2004	21	Салат витаминный	100	1.5	4.6	11	91	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	250/10	2.5	5	20.47	267.34	0.03	12.5	0.4	1.3	46.5	31.2	0	2.5	
2004	96	Плов	200	22.59	30.39	64.5	327.99	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	

Неделя: вторая
 День: понедельник

6 день															
Завтрак															
2004	183	Каша овсяная с маслом сливочным	200/10	7.92	10.24	32.96	344.2	0.2	0.54	0.3	0.7	147.18	0	0	1.68
		Хлеб пшеничный	30	8.1	1.6	28.3	144.1	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
Итого за приём пищи:				17.42	13.44	83.56	653.3	0.3	2.14	0.3	0.7	329.68	32	35.8	3.28
Обед															
2003	20	Салат «Здоровье»	100	2	4.6	7.1	63	0.05	3.75	0.05	0.1	23.23	0	0	0.73
2004	870	Щи из свежей капусты с курицей и сметаной	250/10	29.63	100.48	51.43	193.82	0	0	0.4	0.3	0	0	0	0.1
2007	174	Картофельное пюре	200	4.38	8.88	44.14	214.76	0.2	13	0.1	0.4	68	40	12.1	0.5
2001	83	Котлета рыбная	100	16.08	17.42	12.92	195.17	0.18	0.38	0.15	0.3	49.67	37.1	99.2	1.42
		Хлеб ржаной	30	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	30	8.1	1.6	28.3	144.1	0.1	0	0	0	10.5	7.2	35.8	0.6
Итого за приём пищи:				60.59	108.576	111.78	993.35	0.63	17.29	0.7	1.1	173.15	86	148.2	3.76
Всего за день:				78.01	122.016	195.34	1646.65	0.93	19.43	1	1.8	502.83	118	184	8.47
Средняя сбалансированность:															

Неделя: вторая
 День: вторник

7 день															
Завтрак															
2004	213	Запеканка творожная со сметаной	180/30	18.33	13.22	23.39	511.1	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	30	8.1	1.6	28.3	144.1	0.1	0	0	0	10.5	7.2	35.8	0.6
Итого за приём пищи:				26.48	14.83	56.64	712.2	0.16	0.37	0.1	0.3	183.57	7.2	35.8	1.22
Обед															
2008	652	Салат из белокочанной	100	2.48	9.9	10.756	132.7	0	10	0.3	2	65.8	37.5	161.9	1.5

Неделя: вторая
 День: четверг

9 день															
Завтрак															
2004	204	Макароны отварные	200	6.25	9.85	17.55	186.5	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	30	1.9	0.126	0.35	57	0.1	0	0	0	7.4	1.7	1.1	0.1
		Хлеб пшеничный	30	8.1	1.6	28.3	144.1	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
Итого за приём пищи:				23.45	24.106	66.44	709.7	0.34	1.66	0.3	0.2	338.59	43.7	117.9	3.2
Обед															
2004	12	Салат из свежих огурцов	100	0.44	5.05	1.44	53	0.05	4.45	0.5	0.1	17.5	0	0	0.45
2004	775	Суп картофельный с курицей и сметаной	250/10	2.48	8.16	5.72	343.6	0	0	0.3	1.4	0.76	0	0	0
2001	116	Голубцы ленивые	200	8.62	7.58	9.08	338.33	0.03	10.72	0	0	35.01	0	0	1.48
		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	144.1	0.1	0	0	0	10.5	7.2	35.8	0.6
Итого за приём пищи:				21.8	22.556	60.11	995.03	0.28	15.77	0.8	1.5	78.57	18.1	36.9	4.23
Всего за день:				45.25	46.662	126.55	1704.73	0.62	17.43	1.1	1.7	417.16	61.8	154.8	7.43
Средняя сбалансированность:															

Неделя: вторая
 День: пятница

10 день															
Завтрак															
2004	182	Каша манная с маслом сливочным	200/10	8.16	10.24	33.84	260	0.1	0.26	0.92	0	111.62	0	0	0.5
2005	154	Сыр порционный российский	30	3.81	11.65	2	136.4	0.06	0	0.05	132	11.3	25.2	76.1	0.9
		Хлеб пшеничный	30	8.1	1.6	28.3	144.1	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

