

Утверждаю:

Директор МБОУ СОШ №3

Г. Осташкова Тверской обл.

ИГ. Михайличенко

2023 год

Примерное десятидневное меню для питания учащихся МБОУ СОШ № 3

г. Осташков

Возрастная группа 7-11 лет

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
1 день														
Первая неделя (понедельник)														
Завтрак														
413	Сарделька отварная	90	5,00	10,00	0,00	168,08	0,11	0,00	0,00	0,24	19,32	95,40	12,00	0,96
332	Макаронные изделия отварные	150	5,10	9,15	34,20	244,50	0,06	0,00	0,0	0,97	6,06	37,17	21,12	1,12
692	Напиток кофейный	200	2,50	3,60	28,70	152,00	0,03	1,47	0,0	0,00	158,67	132,00	29,33	2,40
	Хлеб ржаной	30	2,10	0,33	12,75	64,50	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Изделие слоеное «Бантик»	50	7,0	21,00	72,00	123,00	0,02	0,011	0,06	0,013	1,6	8,0	2,3	12,0
ИТОГО:						752,08								
Обед														
138	Кукуруза консервированная	60	2,10	0,90	12,00	66,00	0,15	5,83	0,0	2,45	43,2	137,25	38,2	1,83
	Суп картофельный с горохом	250	7,60	5,70	20,00	163,00	0,04	0,14	173,7	0,38	61,5	135,8	10,3	1,49
498	Комплетта рубленая из птицы	90	18,63	20,16	9,00	294,30	0,03	0,12						
518	Картофель отварной	150	3,00	7,65	23,85	181,50	0,01	0,54	0,0	0,74	145,44	19,7	15,8	0,43
639	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,4	124,00	0,04	0,0	0,0	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
	Хлеб ржаной	25	1,75	0,28	10,62	53,75	0,02	0,0	0,0	0,26	4,6	17,4	0,6	0,55
	Хлеб пшеничный	25	1,88	0,65	12,65	65,25								
	Печенье Чоко пай	28	1,09	5,24	17,89	123,20								
ИТОГО:						1071,00								
Первая неделя (вторник)														
Завтрак														
436	Жаркое по-домашнему	200	17,8	9,8	21,6	290,00	16,0	0,2	0,1	0,7	30,6	30,5	59,2	5,1
	Огурцы свежие	60	0,48	0,06	1,50	8,40	0,009	2,12	0,0	0,03	6,97	12,73	4,24	18,0
	Хлеб ржаной	30	2,10	0,33	12,75	64,50	0,04	0,0	0,0	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
685	Чай с сахаром	200	0,2	0,0	15,0	58,00	0,0	2,13	0,0	0,0	15,33	23,20	12,27	2,13
	Яблоко	120	0,36	0,12	16,80	88,10	0,02	0,011	0,06	0,013	1,6	8,0	2,3	12,0
ИТОГО:						509,00								
Обед														

110	Борщ с капустой и картофелем	250	2,00	5,20	13,10	106,00	0,05	10,7	0,0	2,4	51,7	54,6	26,1	1,23
487	Птица отварная	90	14,13	8,01	0,36	129,60	0,04	23,5	96,2	0,42	56,0	167	20,3	1,82
511	Рис отварной	150	4,80	12,00	47,60	326,00	0,02	0,0	18,0	0,4	1,74	41,0	12,7	0,35
699	Напиток лимонный	200	0,1	0,0	24,20	93,00	0,01	100	0,0	0,76	21,3	3,44	3,44	0,63
	Хлеб ржаной	25	1,75	0,28	10,62	53,75	0,04	0,0	0,0	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
	Хлеб пшеничный	25	1,88	0,65	12,65	65,25	0,02	0,0	0,02	0,26	4,6	17,4	0,6	0,22
	Тортини с джемом	28	1,54	3,64	17,08	106,68								
ИТОГО:		768				880,28								
3 ДЕНЬ														
Первая неделя (среда)														
Завтрак														
366	Запеканка из творога с повидлом	220/20	18,06	12,18	41,3	415,20	0,04	0,15	45,0	0,6	97,5	141,0	16,5	0,67
685	Чай с сахаром	200	0,02	0,0	15,00	58,00	0,00	2,13	0,0	0,0	15,33	23,20	12,27	2,13
6	Бутиерброд с колбасой в/к	30/30	8,40	12,34	12,34	200,57	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
ИТОГО:		500				673,77								
Обед														
142	Суп картофельный с рыбными консервами	250	2,00	4,90	14,30	110,00	0,09	6,08	0,0	1,45	31,5	57,7	23,8	1,0
437	Гуляш	90	12,51	5,85	3,60	118,80	0,01	1,2	0,0	0,0	23,6	117,03	20,27	2,0
508	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,40	10,80	41,25	303,00	0,2	0,0	0,0	0,0	14,6	210	140	5,01
638	Компот из кураги	200	1,20	0,00	32,60	130,00	0,0	0,27	0,0	0,0	13,6	22,1	11,7	2,1
	Хлеб ржаной	25	1,75	0,28	10,62	53,75	0,04	0,0	0,0	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
	Хлеб пшеничный	25	1,88	0,65	12,65	65,25	0,02	0,0	0,02	0,26	4,6	17,4	0,6	0,22
	Десерт Ломтишка	28	1,40	6,44	14,28	120,68								
ИТОГО:		768				901,48								
4 ДЕНЬ														
Первая неделя (четверг)														
Завтрак														
520	Пюре картофельное	150	3,15	8,25	21,75	189,00	0,77	2,50	22,10	0,10	25,50	51,30	17,80	0,57
374	Рыба, тушеная в сметане с овощами	100	6,85	8,25	2,10	138,94	0,03	0,24	7,15	0,36	31,77	100,66	15,41	0,43
692	Напиток кофейный	200	2,50	3,60	28,70	152,00	0,01	100	0,0	0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,33	12,75	64,50	0,04	0,0	0,03	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
	Апельсины	130	1,17	0,13	15,60	61,10	0,04	0,014	0,15	0,047	0,014	0,033	0,5	0,5
ИТОГО:		610				605,54								
Обед														
	Горошек зеленый	60	1,80	0,00	3,60	21,00	0,02	4,62	0,0	10,6	29,2	31,8	16,8	1,48

132	Рассольник ленинградский	250	3,00	4,50	20,10	135,00	0,06	15,7	0,0	2,35	51,2	49,0	22,1	0,83	
492	Плов из птицы	200	14,80	14,80	27,20	308,00	0,11	0,0	0,0	0,97	16,5	95,4	12,0	0,96	
639	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,0	0,27	0,0	0,00	13,6	22,1	11,7	2,1	
	Хлеб ржаной	25	1,75	0,28	10,62	53,75	0,04	0,0	0,0	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24	
	Хлеб пшеничный	25	1,88	0,65	12,65	65,25	0,02	0,0	0,02	0,26	4,6	17,4	0,6	0,22	
ИТОГО:		760				707,00									
Первая неделя (пятница)															
Завтрак															
498	Комлета рубленая из птицы	90	18,63	20,16	9,00	294,30	0,06	0,16	16,0	0,3	35,2	76,8	20,8	1,76	
508	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,40	10,08	41,25	303,00	0,2	0,0	0,0	0,00	14,60	210,0	140,5	5,01	
693	Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	190,00	0,0	0,27	0,0	0,0	13,6	22,1	11,7	2,1	
	Помидоры свежие	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,009	2,12	0,0	0,03	6,97	12,73	4,24	18,0	
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,33	12,75	64,50	0,04	0,0	0,03	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24	
	Яблоко	100	0,30	0,20	14,00	52,00	0,02	0,011	0,06	0,013	1,6	8,0	2,3	12,0	
ИТОГО:		630				918,20									
Обед															
134	Суп крестьянский с пшеном	250	2,60	5,30	14,30	116,00	0,05	10,7	0,0	2,4	51,7	64,6	26,1	1,23	
431	Печень по-строгановски	90	13,60	13,60	3,90	195,00	16,0	0,2	0,1	0,7	30,6	30,5	59,2	5,1	
518	Картофель отварной	150	3,00	7,65	23,85	181,50									
699	Напиток апельсиновый	200	0,1	0,0	24,2	93,00	0,01	10,0	0,0	0,76	21,3	3,44	3,44	0,63	
	Хлеб ржаной	25	1,75	0,28	10,62	53,75	0,04	0,0	0,0	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24	
	Хлеб пшеничный	25	1,88	0,65	12,65	65,25	0,02	0,0	0,02	0,26	4,6	17,4	0,6	0,22	
	Тортини с джемом	28	1,54	3,64	17,08	106,68									
ИТОГО:		768				811,18									
Вторая неделя (понедельник)															
Завтрак															
302	Каша рисовая/пшеничная с маслом сливочным	200/5	2,4/6,0	6,0/8,2	23,8/33,2	163,0/238,0	0,04	1,90	71,60	0,40	92,30	128,00	26,70	1,30	
685	Чай со сгущенным молоком	200	1,80	1,70	26,20	168,00	0,03	1,47	0,00	0,00	158,67	132,00	29,30	2,40	
3	Бутерброд с сыром	30/30	1,32	10,80	8,16	124,00	0,02	1,60	0,00	0,26	4,60	17,40	0,60	0,22	
	Апельсины	100	0,90	0,10	12,00	47,00	0,02	0,011	0,06	0,013	1,6	8,0	2,3	12,0	
ИТОГО:		565				502/577									
Обед															
140	Суп картофельный с макаронными	250	2,70	2,90	9,90	121,00	0,09	6,08	0,0	1,45	31,5	57,7	23,8	1,0	

332	Макаронные изделия отварные	150	6,12	10,98	41,04	293,40	0,06	0,0	0,0	0,97	6,06	37,17	21,12	1,12
631	Компот из свежих яблок	200	0,20	0,00	35,80	142,00	0,0	2,13	0,0	0,0	15,33	23,20	12,27	2,13
	Хлеб ржаной	25	1,75	0,28	10,62	53,75	0,04	0,0	0,0	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
	Хлеб пшеничный	25	1,88	0,64	12,65	65,25	0,02	0,0	0,0	0,26	4,6	17,4	0,6	0,55
	Тортини с джемом	28	1,54	3,64	17,08	106,68								
ИТОГО:		768				953,68								
Вторая неделя (четверг)														
9 день														
Завтрак														
406	Сердце, тушеное в соусе	90	14,88	0,96	0,0	123,50	0,05	3,73	5,82	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85
520	Пюре картофельное	150	3,15	8,25	21,75	189,00	0,77	2,50	22,10	0,1	25,50	51,30	17,80	0,57
692	Напиток кофейный	200	2,50	3,60	28,70	152,00	0,03	1,47	0,00	0,00	158,67	132,0	29,3	2,4
	Хлеб ржаной	30	2,1	0,33	12,75	64,50	0,04	0,00	0,03	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
	Помидоры	60	0,66	0,12	2,28	14,40	0,014	0,15	0,047	0,014	0,033	0,5	0,5	
	Апельсины	100	0,90	0,10	12,00	47,00	0,03	0,67	0,09	0,0	3,4	2,9	3,3	1,7
ИТОГО:		630				590,40								
Обед														
132	Рассольник ленинградский	250	3,00	4,50	20,10	135,00	0,08	6,97	10,00	1,91	4,52	72,00	22,14	0,95
492	Плов из птицы	200	14,80	14,80	27,20	308,00	0,03	0,53	23,44	0,39	23,87	60,24	12,48	0,83
639	Компот из сухофруктов	200	0,60	0,00	31,40	124,00	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13
	Хлеб ржаной	25	1,75	0,28	10,62	53,75	0,04	0,00	0,00	0,36	9,2	42,4	10,0	1,24
	Хлеб пшеничный	25	1,88	0,65	12,65	65,25	0,02	0,00	0,00	0,26	4,6	17,4	0,6	0,55
	Кукуруза консервированная	60	2,10	0,90	12,00	66,00								
ИТОГО:		760				752,00								
Вторая неделя (пятница)														
10 день														
Завтрак														
487	Птица отварная	90	14,13	8,01	0,36	129,60	0,02	0,00	10,00	0,08	20,00	71,66	10,00	1,00
511	Рис отварной	150	4,80	12,00	47,60	326,00	0,02	0,00	18,00	0,40	1,74	41,00	12,17	0,35
693	Какао с молоком	200	4,90	5,00	32,50	190,00	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13
	Хлеб ржаной	30	2,10	0,33	12,75	64,50	0,04	0,00	0,03	0,36	9,20	42,40	10,0	1,24
	Яблоко	100	0,30	0,20	14,00	52,00	0,009	2,12	0,0	0,03	6,97	12,73	4,24	18,0
ИТОГО:		570				762,10								
Обед														
124	Щи из свежей капусты с картофелем	250	6,50	8,40	10,40	136,00	0,06	15,70	0,00	2,35	51,20	49,00	22,10	0,83
437	Гуляш	90	12,51	5,85	3,60	118,80	0,03	0,08	8,00	0,15	17,60	48,00	13,00	1,10
520	Пюре картофельное	150	3,15	8,25	21,75	189,00	0,06	2,30	21,10	0,08	23,40	47,60	15,80	0,43

699	Напиток апельсиновый	200	0,10	0,00	24,20	93,00	0,00	2,13	0,00	0,00	15,33	23,20	12,27	2,13
	Хлеб ржаной	25	1,75	0,28	10,62	53,75	0,04	0,00	0,00	0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Хлеб пшеничный	25	1,88	0,65	12,65	65,25	0,02	0,00	0,00	0,26	4,6	17,4	0,6	0,55
	Десерт Ломтишка	28	1,40	6,14	14,28	120,68								
ИТОГО:		768				776,48								

Сборник технических нормативов- сборник рецептов блюд и кулинарных изделий для предприятий общественного питания при общеобразовательных школах.

Под общей редакцией В.Т.Лапиной. 2004 год