

Начальник ТОВ Роспотребнадзора
по Тверской области в.т. Гжев
М.В. Коротаева
« 16 » декабря 2014 г.

Директор МБОУ
«Васильевская основная общеобразовательная школа»

«*И. И. Иванова*» 20/4 г.

ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ СБАЛАНСИРОВАННОЕ МЕНЮ РАЦИОНОВ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ЗАВТРАК, ОБЕД) В ОСЕННЕ-ЗИМНИЙ ПЕРИОД ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ (с 7 лет до 11 лет)
В МБОУ «Васильевская ООШ» СТАРИШКОГО РАЙОНА

Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции г	Питательные вещества			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Белки г	Жиры г	Углеводы г		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Понедельник - 1 день													
Завтрак													
Рожок сахарный	40	3,34	8,17	27,75	191,36	0,08	0	0	0	7,6	5,2	26	0,4
Каша пшениная	150/10	7,02	9,51	36,51	255,14	0,15	0,53	0,08	0,68	109,05	27,15	115,35	0,6
Компот из сухофруктов	200	0,6	0,2	29,6	125,1	0	0,3	0	0	29,2	26,9	20,2	0,7
Итого за прием пищи		10,96	17,88	93,86	571,6	0,23	0,83	0,08	0,68	145,85	59,25	161,55	1,7
Обед													
Винегрет овощной	90	1,211	6,811	7,452	78,408	0	0,09	0,27	1,8	57,42	34,02	154,71	1,35
Суп картофельный с курицей	200/10	8,598	14,191	20,524	249,88	0,06	3,84	0,24	0,3	18,36	15,54	37,68	0,72
Макаронные изделия отварные	60	3,8	0,252	0,7	114	0,2	0	0	2,6	21,6	22,8	104,4	4,8
Котлеты рубленные из рыбы	50	13,596	6,728	11,427	150,560	0,05	0,3	0	2,6	21,8	26,85	168,75	0,8
Хлеб ржаной	100	14,087	14,608	4,78	216,45	0,2	13,7	6,3	1,5	18,1	17,1	259	5,6
Чай с сахаром	200/15			14,94	56	0	0	0	0	6,2	1,4	0	0
Итого за прием пищи		41,292	42,59	59,823	855,298	0,51	26,93	6,81	8,8	143,48	117,71	717,54	13,27
Всего за день		52,252	60,47	153,68	1426,898	0,74	27,76	6,89	9,48	289,33	176,96	879,09	14,97
Вторник - 2 день													
Завтрак													

	Запеканка из творога с повидлом	180	10,48	32,61	78,838	540,719	0.085	4.42	0.085	2.295	2.593	44,115	350,2	1.53
	Чай с сахаром	200/15			14,94	56	0	0	0	0	6,2	1,4	0	0
	Итого за приём пищи		10,48	32,61	126,388	596,719	0.175	4.42	0.085	2.295	8.793	445,515	350,2	1.53
	Обед													
	Огурцы порционные	30	0,393	0,036	1,113	5,7	0	18,3	0	2Д	30,7	12,1	39,5	0,9
	Борщ со сметаной и с мясом	200/30	10.008	12.192	16.188	239.56	0	8.48	0.24	0.4	46.64	26.08	88.4	1.52
	Жаркое по - домашнему	180	12.483	23.210	40.788	443.8	0.18	11.88	0.09	2.52	41.04	43.11	197.280	2.61
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,126	0,35	57	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4
	Какао	200/15	48	34	66,2	104	0	0	0	0	6,2	1,4	0	0
	Итого за приём пищи		72.784	69.564	124.639	847.7	0.28	38.66	0.33	6.32	135.38	94.09	377.38	7.43
	Всего за день		83.88	104.092	223.054	1476.226	0.37	43.34	0.42	8.75	144.325	142.2	404.46	9.05
	Среда - 3 день													
	Завтрак													
	Пирожок с повидлом	75	6,684	6,18	45,368	213,0	0,01	0	0,05	од	132	5,5	75	0,15
	Каша манная	150/10	6.059	11.594	34.184	178.695	0.075	0.525	0.075	0.6	107.325	14.55	85.7325	0.3
	Чай с сахаром и лимоном	200/15	од		15,24	60,2	0	0,8	0	0	7,4	1,7	1	од
	Хлеб пшеничный	30	4,1	1,6	28,3	144,1	0,1	0	0	0	10,5	7,2	35,8	0,6
	Итого за приём пищи		16.943	19.374	123.092	595.995	0.185	1.325	0.125	0.7	257.225	28.95	197.25	1.16
	Обед													
	Салат из вар. свёклы с р. маслом	100	0,9	5,01	6	85,6	0	10,1	0,3	2	63,8	37,8	171,9	1,5
	Суп молочный с рисом	200	6.605	8.852	20.944	186.466	0.08	0.56	0.08	0.24	120.64	22.16	108.56	0.24
	Макаронные изделия отварные	100"	4.038	3.902	26.178	209	0.056	0	0.056	0.889	6.834	5.444	30.167	0.722
	Голень	50	7.85	6.35	1.5	156.75	0.05	0.5	0.05	1.4	15.6	12.3	109.55	1.05
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,126	0,35	57	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4
	Какао	200/15	48	34	66,2	104	0	0	0	0	6,2	1,4	0	0
	Итого за приём пищи		69.293	58.24	121.172	798.816	0.286	11.16	0.486	5.829	223.874	314.378	472.677	5.912
	Всего за день		86,236	77,614	244,264	1394,811	0,471	12,485	0,611	6,529	481,099	343,328	670,202	7,072
	Четверг - 4 день													
	Завтрак													
	Каша пшённая	150/10	7.015	9.507	36.504	255.140	0.15	0.525	0.075	0.675	108.05	27.15	115.35	0.6
	Пирожок с повидлом	75	6,684	6,18	45,368	213	0	1,2	0	0,3	10,8	6,4	29,3	0,8
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,2	29,6	125,1	0	0,3	0 ■	0	29,2	26,9	20,2	0,7
	Итого за приём пищи		14.299	16.487	111.472	593.24	0.15	2.025	0.075	0.975	149.05	60.45	49.5	2.1
	Обед													
	Винегрет овощной	100	1,345	7,567	8,279	87,12	0	10,1	0,3	2	63,8	37,8	171,9	1,5

	Суп картофельный с рыбой	200/20	6.087	4.256	16.88	229.712	0.16	7.2	0.32	0.72	35.6	37.44	147.04	1.28
	Г олубцы ленивые	150/52	11,034	11,356	15,353	425,65	0	10,6	0,3	0,5	58,3	32,6	110,5	1,9
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,126	0,35	57	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4
	Чай с сахаром	200/15			14,94	56	0	0	0	0	6,2	1,4	0	0
	Итого за приём пищи		20.366	23.305	55.802	855.482	0.26	27.9	0.92	4.52	174.7	120.64	481.64	7.08
	Всего за день		34.665	39.792	167.284	1448.722	0.41	29.925	0.995	5.495	323.75	181.09	531.14	9.18
	Пятница - 5 день													
	Завтрак													
	Каша молочная «Дружба»	150/10	6.037	9.051	35.91	157.875	0.15	0.525	0.075	0.675	109.05	27.15	115.35	0.6
	Хлеб пшеничный	20	2.733	1.066	18.866	96.066	0.066	0	0	0	7	4.8	23.866	0.4
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,2	29,6	125,1	0	0,3	0	0	29,2	26,9	20,2	0,7
	Булочка домашняя	50	4,061	8,463	31,428	218,888	0	0	0	0	3,2	2	7,2	0,3
	Итого за приём пищи		13.431	18.78	115.804	597.929	0.216	0.825	0.075	0.675	148.45	60.85	166.616	2
	Обед													
	Огурцы свежие	100	0,393	0,036	1,113	15,25	0	18,3	0	2,1	30,7	12,1	39,5	0,9
	ПЦи из свежей капусты с курицей	200/30	8.04	12.576	11.72	236.48	0.08	16.08	0.48	0.56	59.52	30.64	83.92	1.68
	Жаркое по - домашнему													
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,126	0,35	57	ОД	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4
	Чай с сахаром	200/15			14,94	56	0	0	0	0	6,2	1,4	0	0
	Итого за приём пищи		24.203	38.526	73.443	808.53	0.38	43.58	0.58	6.76	152.82	103.44	394.82	7.88
	Всего за день		37.634	57.306	189.247	1406.459	0.596	48.405	0.655	7.435	301.27	164.25	561.456	9.88
	Понедельник - 6 день													
	Завтрак													
	Макаронны с сыром	150	8.1	10.605	33.699	259.78	0.075	3.9	0.075	2.025	228.75	38.925	309	1.35
	Хлеб пшеничный	30	4.1	1.6	28,3	144,1	од	0	0	0	10,5	7,2	35,8	0,6
	Сырок глазированный	100	0,96	3,6	7	64,2	0,021	0,08	0,005	0,064	21,6	3,68	32,0	0,064
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,2	29,6	125,1	0	0,3	0	0	29,2	26,9	20,2	0,7
	Итого за приём пищи		13.76	16.005	98.599	593.18	0.196	4.28	0.08	2.089	290.05	76.705	397	2.714
	Обед													
	Салат из вар. свёклы с р. маслом	50	0.45	2.505	3	42.8	0	5.05	0.15	1	31.9	18.9	85.95	0.75
	Суп картоф. с рыбой	200/20	6.087	4.256	16.88	229.712	0.16	7.2	0.32	0.72	35.6	37.44	147.04	1.28
	Рагу из овощей и курицы	150/75	18,477	26,448	27,346	468,1	0,1	23,3	■ 1Д	1	60,6	44,2	103,4	1,8
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,126	0,35	57	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4
	Чай с сахаром	200/15			14,94	56	0	0	0	0	6,2	1,4	0	0
	Итого за приём пищи		26.914	33.335	62.516	853.612	0.36	35.55	1.57	4.02	145.1	113.34	388.59	6.23

	Всего за день		40.674	49.34	161.115	1446.792	0.496	39.83	1.65	6.109	435.15	190.045	785.59	8.944
	Вторник - 7 день													
	Завтрак													
186	Омлет	100	6.14	5.33	5.78	112.6	0.05	0.15	0.2	2.95	67.45	11.15	147.15	1.75
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,126	0,35	10,251	од	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4
	Кисель	200	7,8	5,2	17,8	150,1	0	0	0	0,2	45,4	9,7	79,1	0,5
	Коржик молочный	80	5,266	8,615	51,949	298,504	0,1	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
	Итого за приём пищи		21.106	19.271	87.439	571.455	0.25	0.15	0.2	4.45	133.15	38.75	310.95	8.65
	Обед													
	Огурцы свежие	100	0.393	0.036	1.113	15.25	0	18.3	0	2.1	30.7	12.1	39.5	0.9
	Суп гороховый с мясом	200/20	7.663	12.218	15.4	298.32	0.24	5.76	0.32	1.68	36.32	33.84	80.80	1.92
	Макаронные изделия отварные	150	6.037	5.852	39.266	147	0.083	0	0.083	1.333	10.25	8.166	45.25	1.083
	Сосиска отварная	50	6.01	10.44	0.176	120.17	0.083	0	0	0.166	9.166	8.333	7.5	0.833
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,126	0,35	57	од	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4
	Хлеб пшеничный	30	4,1	1,6	28,3	144,1	од	0	0	0	10,5	7,2	35,8	0,6
	Чай с сахаром	200/15			14,94	56	0	0	0	0	6,2	1,4	0	0
	Итого за приём пищи		26.103	30.272	99.545	837,84	0.606	24.06	0.403	6.579	113.936	82.439	322.05	7.736
	Всего за день		47.209	49.543	186.984	1409,295	0.856	24.21	0.603	11.029	267.086	121.189	633	16.386
	Среда - 8 день													
	Завтрак													
	Каша овсяная «Геркулес»	150/10	5.943	9.814	32.285	258.157	0.15	0.525	0.075	0.75	112.875	33.375	81.675	0.75
	Компот из сухофруктов	200	0,6	0,2	29,6	125,1	0	0,3	0	0	29,2	26,9	20,2	0,7
	Пирожок с повидлом	75	6,684	6,18	45,368	213	0	1,2	0	0,3	10,8	6,4	29,3	0,8
	Итого за приём пищи		13.227	16.194	107.183	596.257	0.15	2.025	0.075	1.05	152.875	66.675	131.175	2.25
	Обед													
	Салат из вар.свёклы с р. маслом	100	0.9	5.01	6	85.6	0	10.1	0.3	2	63.8	37.8	171.9	1.5
	Щи из св. капусты с курицей	200/20	8.04	12.576	11.72	205.36	0.08	16.08	0.48	0.56	59.52	30.64	83.92	1.68
	Пюре картофельное	150	5.011	4.966	37.339	178.8	0.166	11.083	0.08	0.32	53.04	31.36	97.28	1.2
	Котлеты рубленные из рыбы	80	21.753	10.764	18.283	240.896	0.08	0.48	0	4.16	34.88	42.96	270	1.28
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,126	0,35	57	од	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4
	Чай с сахаром	200/15			14,94	56	0	0	0	0	6,2	1,4	0	0
	Итого за приём пищи		37.604	33.442	88.692	823.656	0.426	37.743	0.86	8.34	228.24	155.56	675.3	8.06
	Всего за день		50.831	49.636	195.875	1419.913	0.576	39.768	0.935	9.39	381.115	222.235	806.475	10.31
	Четверг - 9 день													
	Завтрак													

	Сыр (порциями)	20	3,45	4,45	0	122,26	0,01	0	0,05	ОД	132	5,5	75	0,15
	Капа рисовая	150	4.2	6.9	20.475	232.65	0.075	0.525	0.075	0.225	113.10	20.775	101.775	0.225
	Чай с сахаром и лимоном	200/15	од		15,24	70,4	0	0,8	0	0	7,4	1,7	1	од
	Хлеб пшеничный	30	4Д	1,6	28,3	144,1	ОД	0	0	0	10,5	7,2	35,8	0,6
	Итого за приём пищи		11.85	12.95	64.015	569.41	0.185	1.325	0.125	0.325	263	35.175	213.575	1.075
	Обед													
	Салат из белокочанной капусты	100	1.375	3.713	7.513	88	0	10.1	0.3	2	63.8	37.8	171.9	1.5
	Рассольник «Ленинградский» с мясом	200/20	7.012	11.117	20.140	358.50	0.08	12.32	0.4	0.56	43.68	33.28	96	1.84
	Макаронные изделия отварные	150	6.037	5.852	39.266	147	0.083	0	0.083	1.333	10.25	8.166	45.25	1.083
	Сосиска отварная	60	7,212	12,53	0,282	144,2	од	0	0	0,2	18	10	81	1
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,126	0,35	57	од	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4
	Чай с сахаром	200/15			14,94	56	0	0	0	0	6,2	1,4	0	0
	Итого за приём пищи		23.533	33.338	82.491	850.70	0.363	22.42	0.783	5.393	152.73	102.046	446.35	7.823
	Всего за день		35.383	46.288	146.506	1420.110	0.548	23.745	0.908	5.718	415.73	137.221	659.925	8.898
	Пятница - 10 день													
	Завтрак													
406	Пирожок с повидлом	75	6,684	6,18	45,368	213,0	0,01	0	0,05	ОД	132	5,5	75	0,15
	Капа манная	150/10	6.059	11.594	34.184	178.695	0.075	0.525	0.075	0.6	107.305	14.55	85.725	0.3
	Хлеб пшеничный	30	4,1	1,6	28,3	144,1	од	0	0	0	10,5	7,2	35,8	0,6
	Чай с сахаром	200/15			14,94	56	0	0	0	0	6,2	1,4	0	0
	Итого за приём пищи		16.843	19.374	122.792	591.795	0.185	0.525	0.125	0.7	256.025	28.65	196.525	1.05
	Обед													
	Винегрет овощной	100	1.345	7.567	8.279	87.12	0	10.1	0.3	2	63.8	37.8	171.9	1.5
	Борщ со сметаной	200/20	10.008	12.192	16.188	209.104	0	8.48	0.24	0.4	46.64	26.08	88.4	1.52
	Пюре картофельное	150	5.012	4.967	37.34	178.8	0.167	11.084	0.084	0.334	55.25	32.667	101.334	1.25
	Котлеты рубленые из рыбы	80	21.754	10.765	18.284	240.896	0.08	0.48	0	4.16	34.88	42.96	270	1.28
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,126	0,35	57	од	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4
	Чай с сахаром	200/15			14,94	56	0	0	0	0	6,2	1,4	0	0
	Итого за приём пищи		40.019	35.617	95.381	828.92	0.347	30.144	0.624	8.194	217.57	152.307	683.834	7.959
	Всего за день		56.862	54.991	218.173	1420.715	0.532	30.669	, 0.749	8.894	473.595	180.957	880.359	9