

СОГЛАСОВАНО

Начальник ТОУ Роспотребнадзора

по Тверской области и г. Ржев

М.В. Коротаева

20/11 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ

«Васильевская основная общеобразовательная школа»

Н.М. Иванова

20/11 г.

**ПРИМЕРНОЕ 10-ДНЕВНОЕ СБАЛАНСИРОВАННОЕ МЕНЮ РАЦИОНОВ ГОРЯЧЕГО ПИТАНИЯ (ЗАВТРАК, ОБЕД)
ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ ПЕРИОД ДЛЯ ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЕТЕЙ И ПОДРОСТКОВ (С 11 ЛЕТ И СТАРШЕ)
МБОУ «Васильевская ООШ» СТАРИЦКОГО РАЙОНА**

Прием пищи. Наименование блюда	Масса порции г	Пищевые вещества			Энергетиче- ская цен- ность	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
		Белки г	Жиры г	Углево- ды г		В 1	с	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
Понедельник - 1 день													
Завтрак													
Рожок сахарный	50	4,168	10,205	34,682	239,195	ОД	0	0	0	9,5	6,5	32,5	0,5
Каша пшеничная	200/10	9,353	12,675	48,672	340,186	0,2	0,7	0,1	0,9	145,4	36,2	153,8	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		14,121	23,08	112,954	704,481	0,3	1	0,1	0,9	184,1	69,6	206,5	2
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 курицей	250/37,5	11,465	18,922	27,366	319,841	0,08	5,12	0,32	0,4	24,48	20,72	50,24	0,96
Макаронные изделия отварные	30	1,9	0,126	0,35	57	ОД	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4
Котлеты рубленые из рыбы	60	16,316	8,086	13,713	186,072	0,06	0,36	0	3,48	26,16	32,22	202,5	0,96
Хлеб ржаной	100	5,14	0,87	14,608	4,78	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 приём пищи		45,113	49,309	69,428	922,483	0,44	29,28	6,92	8,68	149,54	120,64	735,84	11,42
Всего за день		59,345	72,378	182,382	1626,964	0,74	30,28	7,02	9,58	333,64	190,24	942,34	13,42
Вторник - 2 день													
Завтрак													
Запеканка из творога с повидлом	200	12,329	38,365	92,751	636,14	0,1	5,2	од	2,7	305	51,9	412	1,8
Чай с сахаром	200/15			14,94	56	0	0	0	0	6,2	1,4	0	0
Итого за приём пищи		12,329	38,365	107,691	692,11	0,1	5,2	од	2,7	311,2	53,3	412	1,8
Обед													
Огурцы порционные	30	0,393	0,036	1,113	5,7	0	18,3	0	2Д	30,7	12Д	39,5	0,9

	Борщ со сметаной и с мясом	250/37,5	12,51	15,24	20,235	299,45	0	10,6	0,3	0,5	58,3	32,6	110,5	1,9
	Жаркое по - домашнему	200	13,87	25,788	45,32	468,2	0,2	13,2	од	2,8	45,6	47,9	219,2	2,9
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,126	0,35	57	од	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		76,473	75,19	133,218	934,35	0,3	42,1	0,4	6,7	151,6	105,4	421,4	8,1
	Всего за день		88,802	113,555	240,909	1626,46	0,4	47,3	0,5	9,4	462,8	158,7	833,4	9,9
	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	200/10	8,078	15,458	45,578	238,26	од	0,7	од	0,8	143,1	19,4	114,3	0,4
	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	4Д	1,6	28,3	144,1	од	0	0	0	10,5	7,2	35,8	0,6
	Итого за приём пищи		18,962	23,238	134,486	655,56	0,21	1,5	0,15	0,9	293	33,8	226,1	1,25
	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
	Суп молочный с рисом	250	8,257	11,065	26,18	233,083	од	0,7	од	0,3	150,8	27,7	135,7	0,3
	Макаронные изделия отварные	180	7,245	7,023	47,12	176,4	од	0	ОД	1,6	12,3	9,8	54,3	1,3
	Голень	100	15,7	12,7	3	313,5	од	1	од	2,8	31,2	24,6	219,1	2Д
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,126	0,35	57	од	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		82,002	69,924	148,85	969,583	0,4	11,8	8	8	275,1	112,7	633,2	7,6
	Всего за день		100,964	93,162	283,336	1625,43	0,61	13,3	8,15	8,9	568,1	146,5	859,3	8,85
	Четверг - 4 день													
	Завтрак													
	Каша пшённая	200/10	9,353	12,675	48,672	340,186	0,2	0,7	од	0,9	145,4	36,2	153,8	0,8
	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		16,637	19,055	12364	678,286	0,2	2,2	0,1	1,2	185,4	69,5	203,3	2,3
	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	250/26	7,609	5,321	21,1	287,14	0,2	9	0,4	0,9	44,5	46,8	183,8	1,6
	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	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		21,888	24,37	60,022	912,91	0,3	20,7	1	4,7	183,6	130	518,4	7,4
	Всего за день		38,525	43,425	72,386	1591,196	0,5	22,9	1,1	5,9	369	199,5	721,7	9,7
	Пятница - 5 день													
	Завтрак													
	Каша молочная «Дружба»	200/10	8,05	12,068	47,88	210,5	0,2	0,7	од	0,9	145,4	36,2	153,8	0,8

	Хлеб пшеничный	30	4Д	1,6	28,3	144,1	0,1	0	0	0	10,5	7,2	35,8	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
	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		16,811	22,331	137,208	698,588	0,3	1	0,1	0,9	188,3	72,3	217	2,4
	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
	Щи из свежей капусты с курицей	250/37,5	10,05	15,72	14,65	295,6	0,1	20,1	0,6	0,7	74,4	38,3	104,9	2,1
	Жаркое по - домашнему	200	13,87	25,788	45,32	489,52	0,2	13,2	од	2,8	45,6	47,9	219,2	2,9
	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		26,213	41,67	76,373	913,37	0,4	51,6	0,7	6,9	167,7	111,1	415,8	8,3
	Всего за день		43,024	64,001	213,581	1611,958	0,7	52,6	0,8	7,8	356	183,4	632,8	10,7
	Понедельник - 6 день													
	Завтрак													
	Макароны с сыром	200	10,8	14,14	44,932	346,374	ОД	5,2	0,1	2,7	305	51,9	412	1,8
	Хлеб пшеничный	30	4,1	1,6	28,3	144,1	0,1	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		16,46	19,54	109,832	679,774	0,221	5,58	0,105	2,764	366,3	89,68	500	3,164
	Обед													
	Салат из вар. свёклы с р. маслом	100	0,9	5,01	Г 6	85,6	0	10,1	0,3	2	63,8	37,8	171,9	1,5
	Суп картоф. с рыбой	250/26	7,609	5,321	21Д	287,14	0,2	9	0,4	0,9	44,5	46,8	183,8	1,6
	Рау из овощей и курицы	150/75	18,477	26,448	27,346	468,1	од	23,3	1,1	1	60,6	44,2	103,4	1,8
	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		28,886	36,905	69,736	953,84	0,4	42,4	1,8	5,2	185,9	141,6	511,3	7,3
	Всего за день		45,346	56,445	179,568	1633,614	0,621	47,98	1,905	7,964	552,2	231,28	1011,3	10,464
	Вторник - 7 день													
	Завтрак													
	Омлет	200	12,29	10,66	11,56	225,2	ОД	0,3	0,4	5,9	134,9	22,3	294,3	3,5
	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		27,256	24,601	81,659	684,055	0,3	0,3	0,4	7,4	200,6	49,9	458,1	6,9
	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	250/37,5	9,579	15,273	19,25	372,9	0,3	7,2	0,4	2,1	45,4	42,3	101	2,4
	Макаронные изделия отварные	180	7,245	7,023	47,12	176,4	0,1	0	0,1	1,6	12,3	9,8	54,3	1,3
	Сосиска отварная	60	7,212	12,53	0,212	144,2	0,1	0	0	0,2	11	10	81	1
	Хлеб ржаной	30	1,9	0,126	0,35	57	0,1	0	0	1,3	10,8	11,4	52,2	2,4

	Хлеб пшеничный	30	4Д	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		30,429	36,588	111,355	965,85	0,7	25,5	0,5	11,5	133,9	94,2	363,8	8,6
	Всего за день		57,685	61,189	193,014	1649,905	1	25,8	0,9	18,9	334,5	144,1	821,9	15,5
	Среда - 8 день													
	Завтрак													
	Каша овсяная «Геркулес»	200/10	7,924	13,086	38,743	344,21	0,2	0,7	0,1	1	150,5	44,5	108,9	1
	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		15,208	19,466	113,711	682,31	0,2	2,2	0,1	1,3	190,5	77,8	158,4	2,5
	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	250/37,5	10,05	15,72	14,65	256,7	0,1	20,1	0,6	0,7	74,4	38,3	104,9	2,1
	Пюре картофельное	180	6,014	5,96	44,807	214,56	0,2	13,3	0,1	0,4	66,3	39,2	121,6	1,5
	Котлеты рубленые из рыбы	100	27,192	13,456	22,854	301,12	0,1	0,6	0	5,2	43,6	53,7	337,5	1,6
	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		46,056	40,272	103,601	915,54	0,5	44,1	1	9,6	265,1	181,8	788,1	9Д
	Всего за день		61,264	59,738	217,312	1597,85	0,7	46,3	1,1	10,9	455,6	259,6	946,5	11,6
	Четверг - 9 день													
	Завтрак													
	Сыр (порциями)	20	3,45	4,45	0	122,26	0,01	0	0,05	0,1	132	5,5	75	0,15
	Каша рисовая	200	5,6	9,2	27,3	310,2	0,1	0,7	0,1	0,3	150,8	27,7	135,7	0,3
	Чай с сахаром и лимоном	200/15	0,1		15,24	70,4	0	0,8	0	0	7,4	1,7	1	0,1
	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		13,25	15,25	70,84	646,96	0,21	1,5	0,15	0,4	300,7	42,1	247,5	1,15
	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	250/37,5	8,766	13,897	25,176	448,125	0,1	15,4	0,5	0,7	54,6	41,6	120	2,3
	Макаронные изделия отварные	180	7,245	7,023	47,12	176,4	0,1	0	0,1	1,6	12,3	9,8	54,3	1,3
	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	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		26,498	37,289	95,381	969,725	0,4	25,5	0,9	5,8	165,7	112	479,4	8,5
	Всего за день		39,748	52,539	166,21	1616,685	0,61	27	1,05	6,2	466,4	154,1	726,9	9,65
	Пятница - 10 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	200/10	8,078	15,458	45,578	238,26	ОД	0,7	0,1	0,8	143,1	19,4	114,3	0,4
	Хлеб пшеничный	30	4Д	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		18,862	23,238	134,186	651,36	0,21	0,7	0,15	0,9	291,8	33,5	225,1	1,15
	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	250/37,5	12,51	15,24	20,235	261,38	0	10,6	0,3	0,5	58,3	32,6	110,5	1,9
	Пюре картофельное	180	6,014	5,96	44,807	214,56	0,2	13,3	0,1	0,4	66,3	39,2	121,6	1,5
	Котлеты рубленные	100	27,192	13,456	22,854	301,12	од	0,6	0	5,2	43,6	53,7	337,5	1,6
	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	0	6,2	1,4	0	0
	Итого за приём пищи		48,961	42,349	111,465	977,18	0,4	34,6	0,7	9,4	249	176,1	793,7	8,9
	Всего за день		67,823	65,587	245,651	1628,44	0,61	35,21	0,85	10,3	540,8	209,6	1018,8	10,05