

СОГЛАСОВАНО:
№0 Начальник территориального отдела
Управления Роспотребнадзора по Тверской области
в Бежецком районе

(подпись)

Е. П. Ершов



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МОУ «Сонковская СОШ
Сонковского района Тверской области»

(подпись)

В. И. Соновская



**Примерное меню
(второй завтрак)
для обучающихся 1 - 4-х классов,
МОУ «Сонковская СОШ Сонковского района Тверской области»**

Меню разработано на основании:
Сборника рецептов блюд и кулинарных изделий
для питания детей в школьных организациях
/ под ред. М.П. Могильного

(30 pages)

Примерное меню питания школьников
(Начальная школа) на 2 недели

(второй завтрак)

№ рел.	Прием пищи. наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
1			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Mg	Fe	
	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	

Понедельник (первая неделя)

Завтрак 7-11 лет

243	Сосиска отварная	80	4,70	7,50	0,40	87,90	0,09	-	-	18,5	81,0	10,0	0,9
309	Макаронны отварные	150	5,1	9,1	34,2	244,5	0,06	-	-	12,1	37,6	8,14	0,81
ПП	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	-	-	4,60	17,40	6,60	0,22
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33	-	133,33	111,11	25,56	2,00
	Печенье заварное	20	1,7	2,26	13,94	82,9	0,02		13,00	8,20	17,4	3	0,2
	Итого:		16,87	19,73	84,2	587,17	0,21	1,33	13	176,73	264,51	53,3	3,93

№ реп.	Прием пищи. наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У					В ₁	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
1		3	4	5	6	7			8	9	10	11	12	13	14		
Вторник (первая неделя)																	
Завтрак 7-11 лет																	
182	Каша пшениная молочная	200	7,30	4,30	38,27	220,98		0,190		5,0	4,10	131,0	45,0	2,58			
3	Бутерброд с сыром	30/15	5,8	8,3	14,83	157		0,04	0,11	59,0	139,20	96,0	9,45	0,49			
376	Чай с сахаром	200/15	0,53		9,47	40,0			0,27		13,60	22,13	11,73	2,13			
338	Фрукт	200	1,28	0,28	11,57	54,00		0,72	85,72	0,28	48,57	32,85	18,57	0,42			
	Итого:		14,91	12,88	74,14	471,98		0,95	86,1	64,28	205,47	281,98	84,75	5,62			

№ реп.	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергет ическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		7	В ₁		С	А	Са	Р	Мg	Fe		
1		2	3	4	5	6		7		8	9	10	11	12	13	14	
Среда (первая неделя)																	
Завтрак 7-11 лет																	
222	Пудинг из творога со сгущенным молоком	150	12,51	8,64	18,09	200,16	0,05	0,18	54,0	117,0	169,2	19,8	0,81				
379	Кофейный напиток на молоке	200	3,60	2,67	29,20	155,20	0,03	1,47		158,67	132,00	29,33	2,40				
ПР	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			4,60	17,40	6,60	0,22				
	Итого:		17,69	11,51	56,95	402,12	0,1	1,65	54	280,27	318,6	55,73	3,43				

№ реп.	Прием пищи. наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Четверг (первая неделя)														
Завтрак 7-11 лет														
173	Каша из овсяных хлопьев на молоке	200	6,10	4,0	36,96	208,24	0,22	2,08	32,0	221,60	315,40	79,60	2,10	
6	Бутерброд с ветчиной	30/20	4,64	5,90		71,66	0,01	0,14	52,0	176,0	100,0	7,0	0,2	
377	Чай с лимоном	200	0,53		9,87	41,60		2,13		15,33	23,20	12,27	2,13	
	Итого:		11,27	9,9	46,83	321,5	0,23	4,35	84	412,93	438,6	98,87	4,43	

№ реп.	Прием пищи. наименование Блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергет ическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У					В ₁	С	А	Са	Р	Мг	Fe	
1		2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14			
Пятница (первая неделя)																	
Завтрак 7-11 лет																	
175	Каша из пшена и риса Молоочная	200	3,30	8,60	23,20	183,40	0,40	1,90	71,60	92,30	128,0	26,70	1,30				
6	Бутерброд с п/к колбасой	30/20	5,3	8,26	14,82	155	0,09			11,2	59,9	9,2	0,77				
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00	125,11	0,02	1,33		133,33	111,11	25,56	2,00				
	Итого:		12,38	17,53	64,02	463,51	0,51	3,23	71,60	236,83	299,01	61,46	4,07				

№ рец.	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У					В ₁	С	А	Са	Р	Мg	Fe
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14			
Понедельник (вторая неделя)																
Завтрак 7-11 лет																
204	Макароны с сыром	200/15	12,18	14,32	30,70	300,96	0,07	0,20	103,7	265,68	181,87	18,28	1,11			
6	Бутерброд с ветчиной	30/20	6,78	6,27		84				3,6	80,4	10,5				
376	Чай с сахаром	200/15	0,53		9,47	40,0		0,27		13,60	22,13	11,73	2,13			
	Итого:		19,49	20,59	40,17	424,96	0,07	0,47	103,7	282,88	284,4	40,51	3,24			

№ реп.	Прием пищи, наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергет ическая ценность (ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В ₁	С	А	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	
Вторник (вторая неделя)														
Завтрак 7-11 лет														
181	Каша манная	200	6,03	3,47	42,23	225	0,42	1,17	18,0	131,67	115,19	20,30	0,48	
6	Бульбурод с колбасой п/к	30/20	5,8	8,3	14,83	157	0,04	0,11	59,0	139,20	96,0	9,45	0,49	
377	Чай с лимоном	200	0,53		9,87	41,60		2,13		15,33	23,20	12,27	2,13	
338	Фрукты	200	0,40	0,30	10,30	47,0	0,03	5,0		19,0	16,0	12,0	2,30	
	Итого:		12,76	12,07	77,23	470,6	0,49	8,41	77	305,2	250,39	54,02	5,4	

№ рец.	Прием пищи. наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		7	В ₁		С	А	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6		7		8	9	10	11	12	13	14	
Четверг (вторая неделя)																
Завтрак 7-11 лет																
174	Каша рисовая молочная	200	7,30	4,30	38,27		220,98		0,19		5,0	4,10	131,0	45,0	2,58	
6	Бутерброд с ветчиной	30/20	2,36	7,49	14,89		136,0		0,034		40,0	8,40	22,5	4,2	0,36	
382	Какао с молоком	200	3,78	0,67	26,00		125,11		0,02	1,33		133,33	111,11	25,56	2,00	
	Итого:		13,44	12,46	79,16		482,09		0,244	1,33	45	145,83	264,61	74,76	4,94	

№ реп.	Прием пищи. наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)						Энергет ическая ценность (ккал)	Витамины (мг)			Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		7	В ₁		С	А	Са	Р	Мg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14			
Пятица (вторая неделя)																
Завтрак 7-11 лет																
182	Каша пшениная молочная	200	7,30	4,30	38,27	220,98	0,190		5,0	4,10	131,0	45,0	2,58			
3	Бутерброд с сыром	30/15	4,6	5,9		71,7	0,01	0,14	0,5	176	100	7	0,2			
376	Чай с сахаром	200/15	0,53		9,47	40,0		0,27		13,60	22,13	11,73	2,13			
	Итого:		12,43	10,2	47,74	332,68	0,2	0,41	5,5	193,7	253,13	63,73	4,91			