

Согласовано:  
 начальник территориального отдела  
 Управления Роспотребнадзора по Тверской области  
 в Бежецком районе

Е.П. Ершов

Утверждаю:  
 Директор МБОУ «Чамеровская СОШ»

Вергилесова О.В.

Примерное меню дополнительного питания для школьников, посещающих группу продленного дня (на сумму 20 руб.) МБОУ « Чамеровская СОШ»

(на основании Сборника рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Под ред. М.П.Могильного, В.А.Тутельяна. -М.:ДеЛи принт,2011 ).

Перецеп.	Прием пищи, наименование блюда	Выход	Белки	Жиры	Углеводы	Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества				
							В1,мг	С,мг	А,мкг	Е,мг, ток.экв.	Са,мг	Р,мг	Mg,мг	Fe,мг	B2,мг
<b>День первый</b>															
309	Изделия макаронные отварные	200	17,54	18,70	115,86	673,02	0,32	0,00	0,00	10,62	3,10	146,74	27,40	3,10	0,06
234	Котлеты или биточки рыбные	80	29,78	5,30	11,04	153,82	0,00	0,48	0,00	0,00	63,54	0,00	30,82	0,86	0,00
833	Соус красный основной	50	0,39	1,12	3,05	23,67	0,01	0,08	0,01	0,00	3,53	6,58	2,67	0,11	0,00
	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,98	63,84	0,00	0,00	0,00	0,00	3,95	5,77	0,00	0,05	0,00
	<b>Итого</b>		<b>51,83</b>	<b>26,50</b>	<b>176,37</b>	<b>1065,55</b>	<b>0,39</b>	<b>0,56</b>	<b>0,01</b>	<b>11,48</b>	<b>133,52</b>	<b>242,69</b>	<b>71,09</b>	<b>5,22</b>	<b>0,08</b>
<b>День второй</b>															
312	Пюре картофельное	200	4,44	5,12	28,78	179,34	0,20	16,82	0,00	0,00	72,62	0,00	43,44	1,56	0,18
321	Капуста тушеная	100	1,88	1,93	5,9	46,31	0,03	40,32	0,17	0,15	46,63	31,15	15,35	0,59	0,03
	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,98	63,84	0,00	0,00	0,00	0,00	3,95	5,77	0,00	0,05	0,00
	<b>Итого</b>		<b>10,44</b>	<b>8,43</b>	<b>81,10</b>	<b>440,69</b>	<b>0,29</b>	<b>57,14</b>	<b>0,17</b>	<b>1,01</b>	<b>182,60</b>	<b>120,52</b>	<b>68,99</b>	<b>3,3</b>	<b>0,23</b>
<b>День третий</b>															

173	Каша вязкая на молоке( из хлопьев овсяных)	200	7,94	9,24	33,72	250,18	0,18	0,70	0,00	0,00	161,58	0,00	62,80	1,46	0,20	0,00
	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,98	63,84	0,00	0,00	0,00	0,00	3,95	5,77	0,00	0,05	0,00	0,00
	<b>Итого</b>		<b>12,06</b>	<b>10,62</b>	<b>80,14</b>	<b>465,22</b>	<b>0,24</b>	<b>0,70</b>	<b>0,00</b>	<b>0,86</b>	<b>224,93</b>	<b>89,37</b>	<b>73,00</b>	<b>2,61</b>	<b>0,00</b>	<b>2,00</b>
<b>День четвертый</b>																
302	Каша рассыпчатая рисовая	200	4,8	5,76	50,04	271,4	0,78	0,00	0,18	0,00	7,08	103,88	33,94	1,48	0,16	0,00
268	Биточки	100	15,55	11,55	15,70	228,75	0,10	0,15	28,75	0,00	43,75	166,38	32,13	1,50	0,00	0,00
	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,98	63,84	0,00	0,00	0,00	0,00	3,95	5,77	0,00	0,05	0,00	0,00
	<b>Итого</b>		<b>24,47</b>	<b>18,69</b>	<b>112,16</b>	<b>715,19</b>	<b>0,94</b>	<b>0,15</b>	<b>28,93</b>	<b>0,86</b>	<b>114,18</b>	<b>359,63</b>	<b>76,27</b>	<b>4,13</b>	<b>0,18</b>	<b>2,00</b>
<b>День пятый</b>																
175	Каша вязкая на молоке рисовая	210	3,09	4,07	36,98	197,00	0,03	0,00	20,00	0,00	5,90	67,00	21,80	0,47	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,98	63,84	0,00	0,00	0,00	0,00	3,95	5,77	0,00	0,05	0,00	0,00
	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,8	0,04	0,00	0,00	0,68	9,4	33,6	5,20	0,48	0,01	0,00
	<b>Итого</b>		<b>6,09</b>	<b>5,23</b>	<b>73,52</b>	<b>365,64</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>	<b>20,00</b>	<b>0,68</b>	<b>19,25</b>	<b>106,37</b>	<b>27,00</b>	<b>1,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>
<b>День шестой</b>																
309	Изделия макаронные отварные	200	17,54	18,70	115,86	673,02	0,32	0,00	0,00	10,62	3,10	146,74	27,40	3,10	0,06	0,00
234	Котлеты или биточки рыбные	80	29,78	5,30	11,04	153,82	0,00	0,48	0,00	0,00	63,54	0,00	30,82	0,86	0,00	0,00
833	Соус красный основной	50	0,39	1,12	3,05	23,67	0,01	0,08	0,01	0,00	3,53	6,58	2,67	0,11	0,00	0,00
	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,98	63,84	0,00	0,00	0,00	0,00	3,95	5,77	0,00	0,05	0,00	0,00
	<b>Итого</b>		<b>51,83</b>	<b>26,50</b>	<b>176,37</b>	<b>1065,55</b>	<b>0,39</b>	<b>0,56</b>	<b>0,01</b>	<b>11,48</b>	<b>133,52</b>	<b>242,69</b>	<b>71,09</b>	<b>5,22</b>	<b>0,08</b>	<b>2,00</b>
<b>День седьмой</b>																
312	Пюре картофельное	200	4,44	5,12	28,78	179,34	0,20	16,82	0,00	0,00	72,62	0,00	43,44	1,56	0,18	0,00
321	Капуста тушеная	100	1,88	1,93	5,9	46,31	0,03	40,32	0,17	0,15	46,63	31,15	15,35	0,59	0,03	0,00
	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,98	63,84	0,00	0,00	0,00	0,00	3,95	5,77	0,00	0,05	0,00	0,00
	<b>Итого</b>		<b>10,44</b>	<b>8,43</b>	<b>81,10</b>	<b>440,69</b>	<b>0,29</b>	<b>57,14</b>	<b>0,17</b>	<b>1,01</b>	<b>182,60</b>	<b>120,52</b>	<b>68,99</b>	<b>3,3</b>	<b>0,23</b>	<b>2,00</b>
<b>День восьмой</b>																
173	Каша вязкая на молоке( из	200	7,94	9,24	33,72	250,18	0,18	0,70	0,00	0,00	161,58	0,00	62,80	1,46	0,20	0,00

	хлопьев овсяных)															
	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,98	63,84	0,00	0,00	0,00	0,00	3,95	5,77	0,00	0,05	0,00	0,00
	<b>Итого</b>		<b>12,06</b>	<b>10,62</b>	<b>80,14</b>	<b>465,22</b>	<b>0,24</b>	<b>0,70</b>	<b>0,00</b>	<b>0,86</b>	<b>224,93</b>	<b>89,37</b>	<b>73,00</b>	<b>2,61</b>	<b>0,00</b>	<b>2,00</b>
<b>День девятый</b>																
302	Каша рассыпчатая гречневая	200	4,8	5,76	50,04	271,4	0,78	0,00	0,18	0,00	7,08	103,88	33,94	1,48	0,16	0,00
268	Биточки	100	15,55	11,55	15,70	228,75	0,10	0,15	28,75	0,00	43,75	166,38	32,13	1,50	0,00	0,00
	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,80	0,04	0,00	0,00	0,68	9,40	33,60	5,20	0,48	0,01	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	20	1,12	0,22	9,88	46,40	0,02	0,00	0,00	0,18	50,00	50,00	5,00	0,62	0,01	2,00
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,98	63,84	0,00	0,00	0,00	0,00	3,95	5,77	0,00	0,05	0,00	0,00
	<b>Итого</b>		<b>24,47</b>	<b>18,69</b>	<b>112,16</b>	<b>715,19</b>	<b>0,94</b>	<b>0,15</b>	<b>28,93</b>	<b>0,86</b>	<b>114,18</b>	<b>359,63</b>	<b>76,27</b>	<b>4,13</b>	<b>0,18</b>	<b>2,00</b>
<b>День десятый</b>																
173	Каша вязкая на молоке рисовая	210	3,09	4,07	36,98	197,00	0,03	0,00	20,00	0,00	5,90	67,00	21,80	0,47	0,00	0,00
376	Чай с сахаром	200	0,00	0,00	15,98	63,84	0,00	0,00	0,00	0,00	3,95	5,77	0,00	0,05	0,00	0,00
	Хлеб из муки пшеничной	40	3,00	1,16	20,56	104,8	0,04	0,00	0,00	0,68	9,4	33,6	5,20	0,48	0,01	0,00
	<b>Итого</b>		<b>6,09</b>	<b>5,23</b>	<b>73,52</b>	<b>365,64</b>	<b>0,07</b>	<b>0,00</b>	<b>20,00</b>	<b>0,68</b>	<b>19,25</b>	<b>106,37</b>	<b>27,00</b>	<b>1,00</b>	<b>0,01</b>	<b>0,00</b>