

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 (второго завтрака) для обучающихся МБОУ «Чамеровская СОШ»

| №ре<br>цеп.           | Прием пищи, наименование<br>блюда             | Масса<br>порци<br>и | Белки        | Жиры         | Углеводы      | Энергетическая<br>ценность | Витамины    |              |             |              | Минеральные вещества |                   |              |             |             |             |       |
|-----------------------|---|---------------------|--------------|--------------|---------------|----------------------------|-------------|--------------|-------------|--------------|----------------------|-------------------|--------------|-------------|-------------|-------------|-------|
|                       |   |                     | г            | г            | г             |                            | г           | ккал         | В1,мг       | С,мг         | А,мкг                | Е,мг,<br>ток.экв. | Са,мг        | Р,мг        | Mg,мг       | Fe,мг       | В2,мг |
| <b>День первый</b>    |   |                     |              |              |               |                            |             |              |             |              |                      |                   |              |             |             |             |       |
| <b>Обед</b>           |   |                     |              |              |               |                            |             |              |             |              |                      |                   |              |             |             |             |       |
| 88                    | Щи из свежей капусты с<br>картофелем          | 250                 | 1,75         | 4,89         | 8,49          | 84,75                      | 0,06        | 18,46        | 0,00        | 0,00         | 43,33                | 47,63             | 22,25        | 0,80        | 0,00        | 0,00        |       |
| 173                   | Каша вязкая на молоке( из<br>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 за день:</b> |   |                     | <b>13,81</b> | <b>15,51</b> | <b>88,63</b>  | <b>549,97</b>              | <b>0,30</b> | <b>19,16</b> | <b>0,00</b> | <b>0,86</b>  | <b>268,26</b>        | <b>137,00</b>     | <b>95,25</b> | <b>3,41</b> | <b>0,22</b> | <b>2,00</b> |       |
| <b>День второй</b>    |   |                     |              |              |               |                            |             |              |             |              |                      |                   |              |             |             |             |       |
| <b>Обед</b>           |   |                     |              |              |               |                            |             |              |             |              |                      |                   |              |             |             |             |       |
| 82                    | Борщ с капустой и картофелем                  | 250                 | 1,81         | 4,91         | 125,25        | 102,50                     | 0,05        | 10,29        | 0,00        | 0,00         | 44,38                | 53,23             | 26,25        | 1,19        | 0,00        | 0,00        |       |
| 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 за день</b>  |   |                     | <b>53,64</b> | <b>31,41</b> | <b>301,62</b> | <b>1168,05</b>             | <b>0,44</b> | <b>10,85</b> | <b>0,01</b> | <b>11,48</b> | <b>177,9</b>         | <b>295,92</b>     | <b>97,34</b> | <b>6,41</b> | <b>0,08</b> | <b>2,00</b> |       |
| <b>День третий</b>    |   |                     |              |              |               |                            |             |              |             |              |                      |                   |              |             |             |             |       |
| <b>Обед</b>           |   |                     |              |              |               |                            |             |              |             |              |                      |                   |              |             |             |             |       |
| 101                   | Суп картофельный с пшенной<br>крупой          | 250                 | 1,98         | 2,74         | 14,58         | 90,75                      | 0,10        | 8,25         | 0,00        | 0,00         | 23,05                | 62,55             | 25,00        | 0,89        | 0,00        | 0,00        |       |
| 171                   | 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 за день</b>  |  |     | <b>26,45</b> | <b>21,43</b> | <b>126,74</b> | <b>742,10</b> | <b>1,04</b> | <b>8,40</b>  | <b>28,93</b> | <b>0,86</b> | <b>133,28</b> | <b>422,18</b> | <b>101,27</b> | <b>5,02</b> | <b>0,18</b> | <b>2,00</b> |
| <b>День четвертый</b> |  |     |              |              |               |               |             |              |              |             |               |               |               |             |             |             |
| <b>Обед</b>           |  |     |              |              |               |               |             |              |              |             |               |               |               |             |             |             |
| 103                   | Суп картофельный с макаронными изделиями   | 250 | 2,69         | 2,84         | 17,14         | 104,75        | 0,11        | 8,25         | 0,00         | 0,00        | 24,60         | 66,65         | 27,00         | 1,09        | 0,00        | 0,00        |
| 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 за день</b>  |  |     | <b>13,13</b> | <b>11,27</b> | <b>98,24</b>  | <b>545,44</b> | <b>0,40</b> | <b>65,39</b> | <b>0,17</b>  | <b>1,01</b> | <b>207,20</b> | <b>187,17</b> | <b>95,99</b>  | <b>4,39</b> | <b>0,23</b> | <b>2,00</b> |
| <b>День пятый</b>     |  |     |              |              |               |               |             |              |              |             |               |               |               |             |             |             |
| <b>Обед</b>           |  |     |              |              |               |               |             |              |              |             |               |               |               |             |             |             |
| 102                   | Суп картофельный с бобовыми                | 250 | 8,99         | 2,33         | 24,15         | 153,63        | 0,24        | 6,24         | 0,00         | 2,60        | 40,33         | 114,40        | 38,46         | 2,07        | 0,08        | 4,10        |
| 308                   | Рагу из овощей                             | 100 | 1,73         | 5,15         | 11,69         | 99,87         | 0,08        | 7,73         | 0,00         | 0,00        | 18,04         | 0,00          | 21,77         | 0,72        | 0,06        | 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 за день</b>  |  |     | <b>14,84</b> | <b>8,86</b>  | <b>82,26</b>  | <b>468,54</b> | <b>0,38</b> | <b>13,97</b> | <b>0,00</b>  | <b>3,46</b> | <b>121,72</b> | <b>203,77</b> | <b>70,43</b>  | <b>3,94</b> | <b>0,16</b> | <b>6,10</b> |
| <b>День шестой</b>    |  |     |              |              |               |               |             |              |              |             |               |               |               |             |             |             |
| <b>Обед</b>           |  |     |              |              |               |               |             |              |              |             |               |               |               |             |             |             |
| 88                    | Щи из свежей капусты с картофелем          | 250 | 1,75         | 4,89         | 8,49          | 84,75         | 0,06        | 18,46        | 0,00         | 0,00        | 43,33         | 47,63         | 22,25         | 0,80        | 0,00        | 0,00        |
| 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 за день</b>  |  |     | <b>13,81</b> | <b>15,51</b> | <b>88,63</b>  | <b>549,97</b> | <b>0,30</b> | <b>19,16</b> | <b>0,00</b>  | <b>0,86</b> | <b>268,26</b> | <b>137,00</b> | <b>95,25</b>  | <b>3,41</b> | <b>0,22</b> | <b>0,00</b> |
| <b>День седьмой</b>   |  |     |              |              |               |               |             |              |              |             |               |               |               |             |             |             |
| <b>Обед</b>           |  |     |              |              |               |               |             |              |              |             |               |               |               |             |             |             |
| 82                    | Борщ с капустой и картофелем               | 250 | 1,81         | 4,91         | 125,25        | 102,50        | 0,05        | 10,29        | 0,00         | 0,00        | 44,38         | 53,23         | 26,25         | 1,19        | 0,00        | 0,00        |
| 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,        |
|                      | 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,        |
|                      | 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,        |
| 376                  | Чай с сахаром                            | 200 | <b>53,64</b> | <b>31,41</b> | <b>301,62</b> | <b>1168,05</b> | <b>0,44</b> | <b>10,85</b> | <b>0,01</b>  | <b>11,48</b> | <b>177,9</b>  | <b>295,92</b> | <b>97,34</b>  | <b>6,41</b> | <b>0,08</b> | <b>2,</b> |
| <b>Итого за день</b> |  |     |              |              |               |                |             |              |              |              |               |               |               |             |             |           |
| <b>День восьмой</b>  |  |     |              |              |               |                |             |              |              |              |               |               |               |             |             |           |
| <b>Обед</b>          |  |     |              |              |               |                |             |              |              |              |               |               |               |             |             |           |
| 101                  | Суп картофельный с пшенной крупой        | 250 | 1,98         | 2,74         | 14,58         | 90,75          | 0,10        | 8,25         | 0,00         | 0,00         | 23,05         | 62,55         | 25,00         | 0,89        | 0,00        | 0         |
| 171                  | 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         |
| 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         |
|                      | 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         |
|                      | 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         |
| 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         |
| <b>Итого за день</b> |  |     | <b>26,45</b> | <b>21,43</b> | <b>126,74</b> | <b>742,10</b>  | <b>1,04</b> | <b>8,40</b>  | <b>28,93</b> | <b>0,86</b>  | <b>133,28</b> | <b>422,18</b> | <b>101,27</b> | <b>5,02</b> | <b>0,18</b> | <b>2</b>  |
| <b>День девятый</b>  |  |     |              |              |               |                |             |              |              |              |               |               |               |             |             |           |
| <b>Обед</b>          |  |     |              |              |               |                |             |              |              |              |               |               |               |             |             |           |
| 103                  | Суп картофельный с макаронными изделиями | 250 | 2,69         | 2,84         | 17,14         | 104,75         | 0,11        | 8,25         | 0,00         | 0,00         | 24,60         | 66,65         | 27,00         | 1,09        | 0,00        | 0         |
| 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         |
| 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         |
|                      | 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         |
|                      | 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         |
| 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         |
| <b>Итого за день</b> |  |     | <b>13,13</b> | <b>11,27</b> | <b>98,24</b>  | <b>545,44</b>  | <b>0,40</b> | <b>65,39</b> | <b>0,17</b>  | <b>1,01</b>  | <b>207,20</b> | <b>187,17</b> | <b>95,99</b>  | <b>4,39</b> | <b>0,23</b> | <b>2</b>  |
| <b>День десятый</b>  |  |     |              |              |               |                |             |              |              |              |               |               |               |             |             |           |
| <b>Обед</b>          |  |     |              |              |               |                |             |              |              |              |               |               |               |             |             |           |
| 102                  | Суп картофельный с бобовыми              | 250 | 8,99         | 2,33         | 24,15         | 153,63         | 0,24        | 6,24         | 0,00         | 2,60         | 40,33         | 114,40        | 38,46         | 2,07        | 0,08        | 4         |
| 308                  | Рагу из овощей                           | 100 | 1,73         | 5,15         | 11,69         | 99,87          | 0,08        | 7,73         | 0,00         | 0,00         | 18,04         | 0,00          | 21,77         | 0,72        | 0,06        | 0         |
|                      | 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         |
|                      | 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         |
| 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         |
| <b>Итого за день</b> |  |     | <b>14,84</b> | <b>8,86</b>  | <b>82,26</b>  | <b>468,54</b>  | <b>0,38</b> | <b>13,97</b> | <b>0,00</b>  | <b>3,46</b>  | <b>121,72</b> | <b>203,77</b> | <b>70,43</b>  | <b>3,94</b> | <b>0,16</b> | <b>6</b>  |