Согласовано:

Начальник ТОУ Роспотребнадзора

По Тверской области в г.Ржеве,

Ржевском, Зубцовском, Олененском,
Старицком районах

СОГЛАСОВАНО
Территориальный отдел Управления Федеральной службы по надзору в сфере [illegible] Тверской области в городе Ржеве
Подпись
«__» _____ г.

_____М.В.Коротаева

«19» декабря 2017 г.

Утверждаю:

Директор школы «МБОУ Ново-Ямская СОШ»

_____М.В.Стогова

«10» декабря 2017 год

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ

7-11 ЛЕТ МБОУ «НОВО-ЯМСКАЯ СОШ»

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ 7-11 ЛЕТ МБОУ «НОВО-ЯМСКАЯ СОШ»

Неделя первая ,понедельник

№	Приём пищи Наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Завтрак		**Б**	**Ж**	**У**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
262	Каша пшенная молочная с маслом сахар	200	6.95	6,25	25,22	223,5	0,07	3,25		1,25	165,7	144,4	37,5	0,67
8	Бутерброд с маслом, сыром	50/8/11	5,82	12,37	13,38	190,59	0,02	0,265	0,1	0,1	204,96	0,2	19,8	0,875
958	Какао с сахаром, молоком	200	6,38	6,96	24,85	199,14	0,05	4,38			46	60		
	ИТОГО					**613,23**								
	Обед													
278	Борщ со сметаной на мкб	250	6,6	6,6	6,9	128	0,04	11,48	11,4	0,6	10,9	16,45	3,76	1,2
608	Котлета	100	12,28	12,21	43,46	235,5	0,06	8,2	0	0,8	21,6	146,7	19,8	0,94
299	Картофельное пюре	200	13,72	4,82	24,52	199	0,07	5,44	0,1	0,34	42	13,4	39,1	2,2
86	Салат овощной с подсолнечным маслом	100	1,77	7,02	10,2	116,1	0,06	5,62	0,1	2,87	104	5,93	13,5	0,6
868	Компот из с/фруктов с "С"	200	0,36		19,08	78	0,05	0,4	0	0,11	16	24	8	0,7
	Хлеб ржаной йодированный	50	4,2	0	25,06	232	0,16			1,22	20,3	23,9	22	1,9
	ИТОГО:					**988,6**								

Неделя первая ,вторник

№	Приём пищи Наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Завтрак		**Б**	**Ж**	**У**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
262	Каша геркулесовая молочная с маслом сахар,	200	6,95	6,25	25,22	305	0,07	3,25	0,08	16,57	144,43	3,82	10,67	
958	Кофейный напиток	200	5,96	6,2	29,68	217,2	0,05	4,38	0	0	46	60	0	0
8	Бутерброд с маслом	80/10	5,96	6,2	29,68	197,7	0,04	2,91	0,1	0,1	215,34	0,2	1,98	0,74
	ИТОГО					**719,9**								
	Обед													
195	Суп картофельный с крупой на мкб	250	11,58	11,6	53,56	154,4	0,05	10,3	0,1	1,2	109,3	16,4	3,76	1,2
	Плов	250	5,95	13,93	4	399,1	0,146	8,19	0	0	23,33	0	0	0,6
82	Салат из свежих овощей	100	1,15	7,12	3,44	83,58	0,04	18,64	0,2	0,62	35,42	10,08	2,15	0,74
	Сок	200	2	0,2	20,2	92	0,02	4,0	0	0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб ржаной йодированный	50	8,4	1,65	6,15	232	0,16			1,22	2,03	23,9	22	1,9
	ИТОГО:					**961,08**								

Неделя первая ,среда

№	Приём пищи Наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Завтрак		**Б**	**Ж**	**У**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
262	Каша рисовая молочная с маслом сахар	200	5	8,2	30,3	215	0,06	0,22	0	1,37	122,52	44,43	7,5	0,4
8	Бутерброд с маслом, сыром	50/8/11	5,82	12,37	13,38	190,59	0,02	0,265	0,1	0,1	204,96	0,2	19,8	0,875
958	Какао с сахаром, молоком	200	6,38	6,96	24,85	199,14	0,05	4,38			46	60		
	ИТОГО					**604,73**								
	Обед													
306	Свекольник на мкб со сметаной	250/7	2	5,17	14,83	113,33	0,06	6,95	0,1	0,6	31,3	6,45	4,54	1,33
608	Тефтеля говяжья	100	7,39	8,19	9,76	178,5	0,05	0,71	0	0,8	36,58	14,61	27,8	,39
299	Картофельное пюре	200	13,72	4,82	24,52	199	0,07	5,44	0,1	0,34	42	13,4	39,1	2,2
86	Салат из свежих овощей с подсолн.маслом	100	1,77	7,02	10,2	116,1	0,06	5,62	0,1	2,87	104	5,93	13,5	0,6
868	Компот из с/фруктов с "С"	200	0,36		19,08	78	0,05	0,4	0	0,11	16	24	8	0,7
	Хлеб ржаной йодированный	50	4,2	0	25,06	232	0,16			1,22	20,3	23,9	22	1,9
	ИТОГО:					**916,93**								

Неделя первая ,четверг

№	Приём пищи Наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Завтрак		**Б**	**Ж**	**У**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
262	Каша манная молочная с маслом	200	6,95	6,25	25,22	305	0,07	3,25	0,08	16,57	144,43	3,82	10,67	
958	Кофейный напиток	200	5,96	6,2	29,68	217,2	0,05	4,38	0	0	46	60	0	0
8	Бутерброд с маслом	80/10	5,96	6,2	29,68	197,7	0,04	2,91	0,1	0,1	215,34	0,2	1,98	0,74
	ИТОГО					**719,9**								
	Обед													
195	Суп картофельный с вермишелью	250	11,58	11,6	53,56	154,4	0,05	10,3	0,1	1,2	109,3	16,4	3,76	1,2
637	Птица отварная	100	17,7	17,9	0,7	234	0,06	8,2	0	0,8	23,33	0	0	0,6
682	Рис отварной с маслом	180	4,37	6,44	44,03	231,64	0,036	0	0,1	0,3	1,638	1,34	3,91	0,63
82	Салат из свежих овощей	100	1,15	7,12	3,44	83,58	0,04	18,64	0,2	0,62	35,42	10,08	2,15	0,74
	Сок	200	2	0,2	20,2	92	0,02	4,0	0	0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб ржаной йодированный	50	8,4	1,65	6,15	232	0,16			1,22	2,03	23,9	22	1,9
	ИТОГО:					**1027,62**								

Неделя первая ,пятница

№	Приём пищи Наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Завтрак		**Б**	**Ж**	**У**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
262	Каша пшенная молочная с маслом сахар	200	6.95	6,25	25,22	223,5	0,07	3,25		1,25	165,7	144,4	37,5	0,67
8	Бутерброд с маслом, сыром	50/8/11	5,82	12,37	13,38	190,59	0,02	0,265	0,1	0,1	204,96	0,2	19,8	0,875
958	Какао с сахаром, молоком	200	6,38	6,96	24,85	199,14	0,05	4,38			46	60		
	ИТОГО					**613,23**								
	Обед													
193	Щи со сметаной на мкб	250	4,14	7,41	13,1	139,9	0,05	0,3	0,1	0,6	109,3	16,4	3,06	1,2
608	Гуляш	100	14,44	19,72	4,54	167,6	0,06	8,22	0	0,8	21,6	14,67	19,8	0,94
299	Картофельное пюре	200	13,72	4,82	24,52	199	0,07	5,44	0,1	0,34	42	13,4	39,1	2,2
86	Салат овощной с подсолнечным маслом	100	1,77	7,02	10,2	116,1	0,06	5,62	0,1	2,87	104	5,93	13,5	0,6
868	Компот из с/фруктов с "С"	200	0,36		19,08	78	0,05	0,4	0	0,11	16	24	8	0,7
	Хлеб ржаной йодированный	50	4,2	0	25,06	232	0,16			1,22	20,3	23,9	22	1,9
	ИТОГО:					**932,6**								

Неделя вторая ,понедельник

№	Приём пищи Наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Завтрак		**Б**	**Ж**	**У**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
262	Каша гречневая молочная с маслом сахаром	200	9,04	8,96	37,04	266,4	0,22	0,5	0	0,75	122,54	11,56	37,04	3,42
958	Кофейный напиток	200	5,96	6,2	29,68	217,2	0,05	4,38	0	0	46	60	0	0
8	Бутерброд с маслом	80/10	5,96	6,2	29,68	197,7	0,04	2,91	0,1	0,1	215,34	0,2	1,98	0,74
	ИТОГО					**681,3**								
	Обед													
195	Суп картофельный с крупой на мкб	250	11,58	11,6	53,56	154,4	0,05	10,3	0,1	1,2	109,3	16,4	3,76	1,2
422	Котлета	100	12,28	12,21	43,46	235,5	0,06	8,2	0	0,8	21,6	146,7	19,8	0,94
315	Капуста тушеная	200	4,24	8,96	9,3	159,6	0,06	22,6	0	0,4	18,6	11	7,37	1,68
82	Салат из свежих овощей	100	1,15	7,12	3,44	83,58	0,04	18,64	0,2	0,62	35,42	10,08	2,15	0,74
	Сок	200	2	0,2	20,2	92	0,02	4,0	0	0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб ржаной йодированный	50	8,4	1,65	6,15	232	0,16			1,22	2,03	23,9	22	1,9
	ИТОГО:					**957,08**								

Неделя вторая, вторник

№	Приём пищи Наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Завтрак		**Б**	**Ж**	**У**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
262	Каша манная молочная с маслом	200	6,95	6,25	25,22	305	0,07	3,25	0,08	16,57	144,43	3,82	10,67	
958	Какао с сахаром, молоком	200	6,38	6,96	24,35	199,14	0,05	4,38			46	60		
8	Бутерброд с маслом и сыром	50/8/11	5,82	12,37	13,38	190,59	0,02	0,265	0	0	204,69	0,2	1,98	0,875
	ИТОГО					**694,73**								
	Обед													
195	Суп картофельный с вермишелью	250	11,58	11,6	53,56	154,4	0,05	10,3	0,1	1,2	109,3	16,4	3,76	1,2
637	Птица отварная	100	17,7	17,9	0,7	234	0,06	8,2	0	0,8	23,33	0	0	0,6
682	Рис отварной с маслом	180	4,37	6,44	44,03	231,64	0,036	0	0,1	0,3	1,638	1,34	3,91	0,63
26	Салат витаминный	100	1,5	4,5	10,83	88,33	0,03	6,3	0,22	2,97	34,52	5,93	13,5	0,9
868	Компот из с/фруктов	200	0,36		19,08	78	0,05	0,4	0	0,11	16	24	8	0,7
	Хлеб ржаной йодированный	50	8,4	1,65	6,15	232	0,16			1,22	2,03	23,9	22	1,9
	ИТОГО:					**1018,37**								

Неделя вторая, среда

№	Приём пищи Наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Завтрак		**Б**	**Ж**	**У**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
262	Каша ячневая молочная с маслом сахар	200	7,04	7,6	36,8	245,6	0,07	3,25		1,25	165,7	144,4	37,5	0,67
8	Бутерброд с маслом, сыром	50/8/11	5,82	12,37	13,38	190,59	0,02	0,265	0,1	0,1	204,96	0,2	19,8	0,875
958	Какао с сахаром, молоком	200	6,38	6,96	24,85	199,14	0,05	4,38			46	60		
	ИТОГО					**635,33**								
	Обед													
309	Рассольник со сметаной на мкб	250	2,1	5,125	16,6	120,75	0,1	7,55	0,1	0,6	26,45	16,45	3,75	0,975
608	Гуляш	100	14,44	19,72	4,54	167,6	0,06	8,22	0	0,8	21,6	14,67	19,8	0,94
299	Картофельное пюре	200	13,72	4,82	24,52	199	0,07	5,44	0,1	0,34	42	13,4	39,1	2,2
86	Салат из свежих овощей	100	1,77	7,02	10,2	116,1	0,06	5,62	0,1	2,87	104	5,93	13,5	0,6
868	Сок фруктовый	200	0,36		19,08	78	0,05	0,4	0	0,11	16	24	8	0,7
	Хлеб ржаной йодированный	50	4,2	0	25,06	232	0,16			1,22	20,3	23,9	22	1,9
	ИТОГО:					**913,45**								

Неделя вторая ,четверг

№	Приём пищи Наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Завтрак		**Б**	**Ж**	**У**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
262	Каша пшенная молочная с маслом сахар,	200	6,95	6,25	25,22	223,5	0,07	3,25		1,25	165,7	144,4	37,5	0,67
958	Какао с сахаром, молоком	200	3,25	3,4	8,92	199,14	0,05	4,38			46	60		
8	Бутерброд с маслом	80/10	5,96	6,2	29,68	197,7	0,04	2,91	0,1	0,1	215,34	0,2	1,98	0,74
	ИТОГО					**620,34**								
	Обед													
195	Суп гороховый на мкб	250	5,2	2,3	13	125,97	0,3	23,4	0	0,6	105,08	16,05	4,28	3,37
422	Тефтеля мясная	100	7,39	8,19	9,76	142,5	0,05	0,71	0	0,8	36,58	14,6	2,78	0,39
682	Греча рассыпатая	200	11,4	9,64	54,9	360,68	0,28	0	0	0	18,98	0	0	6,06
82	Салат из свежих овощей	100	1,15	7,12	3,44	83,58	0,04	18,64	0,2	0,62	35,42	10,08	2,15	0,74
	Хлеб ржаной йодированный	50	8,4	1,65	6,15	232	0,16			1,22	2,03	23,9	22	1,9
868	Компот из с/фруктов	200	0,36		19,08	78	0,05	0,4	0	0,11	16	2,4	8	0,7
	ИТОГО:					**1022,73**								

Неделя вторая , пятница

№	Приём пищи Наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Завтрак		**Б**	**Ж**	**У**		**B1**	**C**	**A**	**E**	**Ca**	**P**	**Mg**	**Fe**
262	Каша манная молочная с маслом	200	6,95	6,25	25,22	305	0,07	3,25	0,08	16,57	144,43	3,82	10,67	
958	Кофейный напиток	200	5,96	6,2	29,68	217,2	0,05	4,38	0	0	46	60	0	0
8	Бутерброд с маслом и сыром	50/8/11	5,82	12,37	13,38	190,59	0,12	0,265	0,1	0,1	204,69	0,2	0	0
	ИТОГО					**712,79**								
	Обед													
195	Суп картофельный с вермишелью	250	11,58	11,6	53,56	154,4	0,05	10,3	0,1	1,2	109,3	16,4	3,76	1,2
637	Птица отварная	100	17,7	17,9	0,7	234	0,06	8,2	0	0,8	23,33	0	0	0,6
420	Макароны отварные с маслом	200	7,32	5,62	35,16	220,64	0,08	0	0	0	6,46	1,34	3,9	1,48
31	Салат сезонный	100	1,48	10,15	6,7	124,18	0,03	20,54	0,2	2,87	32,4	5,93	13,5	1,02
	Сок	200	2	0,2	20,2	92	0,02	4,0	0	0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб ржаной йодированный	50	8,4	1,65	6,15	232	0,16			1,22	2,03	23,9	22	1,9
	ИТОГО:					**1057,22**								