

Согласовано:

Начальник ТОУ Роспотребнадзора

По Тверской области в г.Ржеве,

Ржевском, Зубцовском, Олененском,

Старицком районах



М.В.Коротаева

« 19 » 12 2017 г.

Утверждаю:

Директор школы «МБОУ Ново-Ямская СОШ»

М.В.Стогова

« 19 » 12 2017 год



ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ

11-18 ЛЕТ МБОУ «НОВО-ЯМСКАЯ СОШ»

**ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ
11-18 ЛЕТ МБОУ «НОВО-ЯМСКАЯ СОШ»**

Неделя первая ,понедельник

№	Приём пищи	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Наименование блюда		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
262	Каша пшенная молочная с маслом сахар	250	6.95	6,25	25,22	279,46	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					669,19								
	Обед													
278	Борщ со сметаной на мкб	300	6,6	6,6	6,9	153,6	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	230	13,72	5,58	37,93	228,85	0,07	5,44	0,1	0,34	43	1,45	41,2	2,4
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	100	8,4	0	25,06	306	0,16			1,22	20,3	23,9	22	1,9
	ИТОГО:					1118,05								

© 2000 Blackwell Science Ltd

[illegible]

Неделя первая ,среда

№	Приём пищи Наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
262	Каша рисовая молочная с маслом сахар	250	6,25	10,25	37,88	268,75	0,075	0,272	0	1,37	152,52	44,43	7,5	0,5
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	300/10	2,4	6,21	17,79	135,99	0,06	8,34	0,1	0,6	37,56	6,45	4,54	1,59
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	230	14,44	5,58	37,93	228,85	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	100	16,8	3,3	12,3	306	0,32	0	0	2,44	4,06	47,8	44	3,8
	ИТОГО:					916,93								

100

[illegible]

Неделя первая ,пятница

№	Приём пищи	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
	Наименование блюда		Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
262	Каша пшеничная молочная с маслом сахар	250	6,95	6,25	25,22	279,46	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	300	4,82	10,51	17,4	189	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	230	14,44	5,58	37,93	228,85	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	100	16,8	3,3	12,3	306	0,32	0	0	2,44	4,06	47,8	44	3,8
	ИТОГО:					1085,55								

1

Неделя вторая, вторник

№	Приём пищи Наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
	Завтрак													
262	Каша манная молочная с маслом	250	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	300	4,88	7,8	28,03	207,3	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	230	4,86	7,16	48,92	279,6	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	100	16,8	3,3	12,3	306	0,32	0	0	2,44	4,06	47,8	44	3,8
	ИТОГО:					1193,23								

Неделя вторая, среда

№	Приём пищи Наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
262	Каша ячневая молочная с маслом сахар	250	8,8	9,5	46	307	0,175	0,625			183,65			1,25
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	Кофейный напиток	200	5,96	6,2	29,68	217,2	0,05	4,38	0	0	46	60	0	
	ИТОГО					714,79								
	Обед													
309	Рассольник со сметаной на мкб	300	2,52	6,15	19,92	144,9	0,12	9,06	0,1	0,6	26,45	16,45	3,75	1,17
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	230	14,44	5,58	37,93	228,85	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:					967,45								

Неделя вторая ,четверг

№	Приём пищи Наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	Завтрак													
262	Каша пшенная молочная с маслом сахар	250	6,95	6,25	25,22	279,46	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					676,3								
	Обед													
195	Суп гороховый на мкб	300	6,24	2,76	15,6	151,17	0,36	28,14	0	0,6	126,1	16,05	4,28	4,05
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 рассыпая	230	13,11	11,08	63,13	414,78	0,322				21,83			6,97
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	100	16,8	3,3	12,3	306	0,32	0	0	2,44	4,06	47,8	44	3,8
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:					1176,01								

Неделя вторая , пятница

№	Приём пищи Наименование блюда	масса порции (г)	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (Ккал)	Витамины (мг)				Минеральные вещества (мг)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
	Завтрак													
262	Каша манная молочная с маслом	250	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	300	4,88	7,8	28,03	207,3	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	230	8,42	6,46	40,434	253,736	0,09	0	0	0	7,43	1,34	3,9	1,7
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	100	16,8	3,3	12,3	306	0,32	0	0	2,44	4,06	47,8	44	3,8
	ИТОГО:					1217,22								