

# 1 Меню завтрака 1-4 класс

Составил  
 Директор МОУ «Ратибор»  
 Р. Ю. Митряков

Утверждаю:  
 Директор МОУ *Сорочинская СОШ*  
*Васильев В. Ю.*

Примерное десятидневное меню горячего питания по 56-50 для обучающихся 1-4 классов по категории от 7-13 лет общеобразовательных школ Калининского района Тверской области в соответствии требованиями Сан Пин 2.4.5.2409-08

№ Рсц.	Прим. пицци	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг
				Б	Ж	У		
<b>1 день</b>								
<b>Завтрак</b>								
186		Омлет натуральный	110	15,89	27,72	3,27	333,14	0,5
		Хлеб пшеничный	50	3,30	1	29,99	117,52	0
		Масло сливочное	10	0,08	7,24		7,4	
379		Напиток кофейный с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	1,30
338		Фрукт	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00
		<b>Итого</b>		<b>22,84</b>	<b>38,94</b>	<b>59,51</b>	<b>605,66</b>	<b>6,80</b>
<b>2 день</b>								
<b>Завтрак</b>								
223		Запеканка творожная со сметаной	100/20	26,72	13,35	25,33	273,87	
		Хлеб пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	
375		Чай с сахаром и лимоном	200/15 /7	0,53	0,10	9,87	41,60	0,20
338		Фрукт	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00
		<b>Итого</b>		<b>29,89</b>	<b>14,63</b>	<b>65,26</b>	<b>454,43</b>	<b>5,20</b>
<b>3 день</b>								
<b>Завтрак</b>								
295		Котлета рубленая из птицы	50	14,12	27,40	14,46	194,00	1,04
139		Капуста тушеная	150	3,06	5,52	11,84	115,50	25,62
		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	
388		Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	100,00
		Печенье	100	8,50	11,3	69,7	407,00	414,5
		<b>Итого</b>		<b>21,96</b>	<b>36,50</b>	<b>77,81</b>	<b>896,66</b>	<b>118,12</b>
<b>4 день</b>								
<b>Завтрак</b>								
234		Котлеты или биточки рыбные(треска)	75	13,2	6,75	15,75	163,64	2,64
304		Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	
		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	
375		Чай с сахаром	200	0,40	0,10	0,08	6,40	0,20
		Печенье	40	3,4	4,52	27,88	165,8	
		<b>Итого</b>		<b>22,89</b>	<b>17,62</b>	<b>100,15</b>	<b>637,86</b>	<b>2,84</b>
<b>5 день</b>								
<b>Завтрак</b>								
173		Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев «геркулес» с маслом	200/5	9,04	13,44	40,16	314,3	0,96
		Хлеб пшеничный с маслом	50/10	3,70	8,50	26,25	122,35	
209		Яйцо вареное куриное	1 шт	5,08	4,60	0,28	63,00	

382		Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	1,59
		Вафли	20	1,7	2,26	13,94	58,2	
		<b>Итого</b>		<b>26,94</b>	<b>36,96</b>	<b>128,2</b>	<b>676,45</b>	<b>2,55</b>
		<b>6 день</b>						
	<b>Завтрак</b>							
302		Каша гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	
261		Печень свиная тушеная в соусе	100	13,26	8,82	2,62	160,0	24,77
		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	
		Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,80	
338		Фрукт	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00
		<b>Итого</b>		<b>25,28</b>	<b>16,14</b>	<b>98,95</b>	<b>657,51</b>	<b>29,77</b>
		<b>7 день</b>						
	<b>Завтрак</b>							
288		Куриные окорочка отварные	100	27,8	29,74	0,71	411,43	33,57
		Макаронны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	
375		Чай с сахаром и лимоном	200/15 /7	0,53	0,10	9,87	41,60	0,20
		Печенье	20	1,7	2,26	13,94	81,4	
		<b>Итого</b>		<b>35,55</b>	<b>36,62</b>	<b>50,97</b>	<b>702,88</b>	<b>33,77</b>
		<b>8 день</b>						
	<b>Завтрак</b>							
278		Тефтели мясные паровые	60/50	7,83	8,75	10,25	151,00	0,72
304		Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	
		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	
388		Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	100,00
		Печенье	100	8,50	11,3	69,7	407,00	
		<b>Итого</b>		<b>22,9</b>	<b>26,58</b>	<b>157,15</b>	<b>947,86</b>	<b>100,72</b>
		<b>9 день</b>						
	<b>Завтрак</b>							
295		Котлета рубленая из птицы	75	12,45	23,10	12,69	417,00	1,56
302		Греча отварная	150	8,93	6,50	39,84	231,86	
		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	
375		Чай	200	0,40	0,10	0,08	6,40	0,20
		Вафли	80	6,8	9,04	55,76	23,28	
		<b>Итого</b>		<b>30,82</b>	<b>39,62</b>	<b>128,13</b>	<b>770,5</b>	<b>1,24</b>
		<b>10 день</b>						
	<b>Завтрак</b>							
182		Каша жидкая молочная из риса с маслом сливочным	200/5	5,10	10,72	33,42	251,00	1,17
3		Хлеб пшеничный	50	3,30	1	29,99	114,95	0
		Масло сливочное	10	0,08	7,24	-	7,4	-
		Сыр порционный	20	0,74	1,27	10,98	72,6	-
379		Напиток кофейный с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	1,30
338		Фрукт	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00
		<b>Итого</b>		<b>12,79</b>	<b>23,21</b>	<b>100,64</b>	<b>593,55</b>	<b>7,47</b>
		<b>Средний показатель в день</b>		<b>25,18</b>	<b>28,68</b>	<b>96,67</b>	<b>694,33</b>	<b>30,84</b>

1  
 Меню учащихся 1-4 классов с ОБЗ

Составил  
 Директор ООО «Ратибор»  
 Р.Ю.Митряков



Утверждаю  
 Директор МОУ *Сорочинская СОШ*  
*Васильев В.Ю. Васильев*



Примерное десятидневное меню на оказание услуг по организации бесплатного питания по 75 рублей для учащихся общеобразовательных школ Калининского района Тверской области в соответствии требованиям Сан Пин 2.4.5.2409-08

№ Рец.	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг
				Б	Ж	У		
<b>1 день</b>								
	Обед							
		Салат из моркови с яблоками	100	1,40	10,04	7,29	125,10	
		Рассольник ленинградский с пшеничной крупой на мясном бульоне	250	2,60	5,12	10,93	138,75	
		Макароны отварные с маслом	100	9,75	4,95	3,80	105,00	
		Гуляш из отварного мяса в томатном соусе	100	3,07	0,02	20,44	137,25	
		Компот из кураги	200	1	0	20,2	84,8	
		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	
<b>2 день</b>								
	Обед							
		Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,50	5,01	13,02	103,70	
		Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	250	3,37	2,98	15,69	144,00	
		Рыба тушеная в томате с овощами	105	15,30	29,40	15,46	388,00	
		Пюре картофельное	100	2,04	3,68	7,89	77,00	
		Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	
		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	
<b>3 день</b>								
	Обед							
		Салат из моркови с яблоком и курагой	100	1,50	5,01	13,02	103,70	
		Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне	250	3,37	2,98	15,69	144,00	
		Котлета рубленая из птицы (2шт по 50гр)	105	15,30	29,40	15,46	388,00	
		Капуста тушеная	100	2,04	3,68	7,89	77,00	
		Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	
		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	
<b>4 день</b>								
	Обед							
		Салат из свеклы отварной с яблоками	100	1,90	6,08	11,20	103,90	

	Щи из свежей капусты с картофелем и курицей	250	2,57	5,15	7,90	124,75	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	
	Тефтели мясные	60/50	7,83	8,75	10,25	151,00	
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	
	<b>5 день</b>						
<b>Обед</b>							
	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,5	60,40	
	Суп картофельный с фасолью на курином бульоне	250	5,60	10,84	19,23	144,43	
	Печень свиная тушеная в соусе	100	13,26	8,82	2,62	160,00	
	Пюре картофельное	150	3,07	0,02	20,44	137,25	
	Чай	200	0,4	0,10	0,08	6,40	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	
	<b>6 день</b>						
<b>Обед</b>							
	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,4	10,04	7,29	125,10	
	Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне	250	3,37	2,98	15,69	144,00	
	Рыба припущенная с маслом	110	17,12	8,22	0,92	146,00	
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	
	Компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	
	<b>7 день</b>						
<b>Обед</b>							
	Салат из моркови с яблоками и курагой	100	1,50	5,01	13,02	103,70	
	Щи из свежей капусты с картофелем и курицей	250	2,57	5,15	7,90	124,75	
	Макароны отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	
	Гуляш из отварного мяса в томатном соусе	100	13,36	14,08	0,85	164,00	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	
	Чай	200	0,40	0,10	0,08	6,40	
	<b>8 день</b>						
<b>Обед</b>							
	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,50	60,40	
	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	250	2,60	5,12	10,93	138,75	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	
	Печень тушеная в соусе	100	13,26	8,82	2,62	160,00	
	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,05	27,63	114,80	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	



Меню обеда учащихся 1-4 классов (по линии соцзащиты)

Составил  
 Директор ООО «Ратибор»  
 Р.Ю. Митряков



Утверждаю:  
 Директор МОУ

*Сергей Николаевич Соколов*  
*Васильев В.И. Васильев*



Примерное десятидневное меню на оказание услуг по организации питания обедов по 40 рублей для учащихся общеобразовательных школ Калининского района Тверской области в соответствии требованиям Сан Пин 2.4.5.2409-08

№ Рец.	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг
				Б	Ж	У		
<b>1 день</b>								
	Обед							
		Рассольник ленинградский с пшеничной крупой на мясном бульоне	250	2,60	5,12	10,93	138,75	
		Компот из кураги	200	0,78	0,05	27,63	114,80	
		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	
		Яблоко	100	0,8	0,8	19,6	94,0	
<b>2 день</b>								
	Обед							
		Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	250	3,37	2,98	15,69	144,00	
		Чай	200	0,40	0,10	0,08	6,40	
		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	
		Печенье	50	4,25	5,65	34,85	207,25	
<b>3 день</b>								
	Обед							
		Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне	250	3,37	2,98	15,69	144,00	
		Компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	
		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	
		Груша	100	0,8	0,8	19,6	94,0	
<b>4 день</b>								
	Обед							
		Щи из свежей капусты с картофелем и курицей	250	2,57	5,15	7,90	124,75	
		Чай	200	0,40	0,10	0,08	6,40	
		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	
		Вафли	50	4,25	5,65	34,85	105,45	
<b>5 день</b>								
	Обед							
		Суп картофельный с фасолью на курином бульоне	250	5,60	10,84	19,23	144,43	
		Чай	200	0,40	0,10	0,08	6,40	
		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	
		Печенье	50	4,25	5,65	34,85	207,25	

		6 день					
Обед							
	Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне	250	3,37	2,98	15,69	144,00	
	Компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	
	Яблоко	100	0,8	0,8	19,6	94,0	
		7 день					
Обед							
	Щи из свежей капусты с картофелем и курицей	250	2,57	5,15	7,90	124,75	
	Чай	200	0,40	0,10	0,08	6,40	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	
	Печенье	50	4,25	5,65	34,85	207,25	
		8 день					
Обед							
	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	250	2,60	5,12	10,93	138,75	
	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,05	27,63	114,80	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	
	Груша	100	0,8	0,8	19,6	94,0	
		9 день					
Обед							
	Суп крестьянский на курином бульоне	250	2,28	5,12	6,09	111,25	
	Чай	200	0,40	0,10	0,08	6,40	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	
	Вафли	50	4,25	5,65	34,85	105,45	
		Итого					
		10 день					
Обед							
	Суп с макаронными изделиями с картофелем на курином бульоне	250	3,37	2,98	15,69	144,00	
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	
	Яблоко	100	0,8	0,8	19,6	94,0	