Руководителю Управления Федеральной службы по
Надзору в сфере защиты прав потребителей и
благополучия человека по Тверской области
_____ А. Ф. Выскубов

Директор ООО «Ратибор»
_____ Р. Ю. Митряков

Примерное меню 3-х разового питания

Для обучающихся в общеобразовательных организаций г.Твери и Калининского района

Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под ред. М. П. Могильного и В. А. Тутельяна, -М.:ДеЛи плюс, 2015.-544 с. в соответствии нормативов Учреждения Российской Академии Медицинских Наук Научно-исследовательский институт питания РАМН, 2011/

Приложение № 1.1. к заданию на оказание у

Меню по организации горячего обеда для обучающихся из семей, находящихся в трудной жизненной ситуации

День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	
	Обед													
59	*Салат из моркови с яблоками*	100	1,06	0,17	8,52	39,90	0,05	4,38		0,35	23,99	44,53	30,39	1,
96	*Рассольник ленинградский с крупой пшеничной на мясокостном бульоне*	250	2,82	5,29	11,98	142,25	0,09	8,38		2,35	31,15	56,73	24,18	0,
309	*Макароны отварные с маслом*	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06			0,97	4,86	37,17	21,12	1,
246	*Гуляш из отварного мяса (говядины) в томатно-сметанном соусе*	100 50/50	13,36	14,08	0,85	164,00	0,01	1,20			23,60	117,03	20,27	2,0
348	*Компот из кураги*	200	0,78	0,05	27,63	114,80	0,02	0,60		0,82	32,32	21,90	17,56	0,4
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,2
	Батон нарезной	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,4
ИТОГО:			28,94	25,38	114,51	814,88								

День: вторник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	I
	Обед													
67	Винегрет овощной с растительным маслом (лук репчатый)	100	1,40	10,04	7,29	125,10	0,04	9,63		4,50	31,23	43,27	19,53	0,
82	Борщ с капустой и картофелем на мясокостном бульоне	250	2,60	5,12	10,93	138,75	0,05	10,68		2,40	51,73	54,60	26,13	1,
229	Рыба тушеная в томате с овощами (минтай)	100 60/40	9,75	4,95	3,80	105,00	0,05	3,73	5,82	2,52	39,07	162,19	48,53	0,
312	Пюре картофельное	150	3,07	0,02	20,44	137,25	0,14	18,16		0,18	36,98	86,60	27,75	1,
389	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,2	84,8	0,022	6	0	0,2	14	14	8	2,
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,2
	Батон нарезной	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,4
ИТОГО:			23,22	21,41	101,74	776,38								

Неделя: среда
Сезон: первая
Возрастная категория: осенне-зимний
7-11 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Обед													
61	Салат из моркови с яблоками и курагой	100	1,50	5,01	13,02	103,70	0,06	3,57		8,25	37,92	56,22	39,10	1,06
112	Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне	250	3,37	2,98	15,69	144,00	0,09	6,08		1,45	31,50	57,73	23,80	1,00
295	Котлета, рубленная из птицы 2 шт. по 50 гр	105	15,30	29,40	15,46	388,00	0,10	1,04	91,40	2,90	55,54	97,54	20,80	1,42
139	Капуста тушеная	100	2,04	3,68	7,89	77,00	0,04	17,08	-	1,95	58,75	40,69	20,85	0,83
389	Сок фруктовый (абрикосовый)	200	1	0	20,2	84,8	0,022	6	0	0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Батон нарезной	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ИТОГО:			28,61	42,35	111,34	982,98								

День: пятница
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	I
	Обед													
45	*Салат из белокочанной капусты с морковью*	100	1,31	3,25	6,50	60,40	0,02	17,01		8,39	24,97	28,30	15,09	0,
102	*Суп картофельный с фасолью на мясокостном бульоне*	250	5,60	10,84	19,23	144,43	0,15	5,83		2,45	43,23	137,78	38,25	1,(
261	*Печень свиная тушеная в соусе*	100 50/50	13,26	8,82	2,62	160,00	0,19	24,77	2 337,00	2,59	25,62	245,55	16,83	13,
312	*Пюре картофельное*	150	3,07	0,02	20,44	137,25	0,14	18,16		0,18	36,98	86,60	27,75	1,(
375	*Чай*	200	0,40	0,10	0,08	6,40	0,00	0,20	-	-	19,62	16,48	8,80	1,6
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,2
	Батон нарезной	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,4
ИТОГО:			29,04	24,31	87,95	693,96								

День: понедельник
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (м			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	
	Обед													
67	*Винегрет овощной с растительным маслом (лук репчатый)*	100	1,40	10,04	7,29	125,10	0,04	9,63		4,50	31,23	43,27	19,53	0,
112	*Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне*	250	3,37	2,98	15,69	144,00	0,09	6,08		1,45	31,50	57,73	23,80	1,
227	*Рыба припущенная (минтай) с маслом*	110 100/30	17,12	8,22	0,92	146,00	0,08	0,84	49,00	0,48	15,46	195,68	45,84	0,5
304	*Рис отварной*	150	3,65	5,37	36,68	209,70	0,03			0,28	1,37	60,95	16,34	0,5
342	*Компот из свежих яблок*	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,06	0,90	-	0,08	14,18	4,40	5,14	0,9
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,2
	Батон нарезной	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,4

Неделя: вторник
Сезон: вторая
Возрастная категория: осенне-зимний
7-11 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	F
Обед														
61	Салат из моркови с яблоками и курагой	100	1,50	5,01	13,02	103,70	0,06	3,57		8,25	37,92	56,22	39,10	1,(
88	Щи из свежей капусты с картофелем на мясокостном бульоне	250	2,57	5,15	7,90	124,75	0,06	15,78		2,35	51,25	49,00	22,13	0,8
309	Макароны отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06			0,97	4,86	37,17	21,12	1,1
246	Гуляш из отварного мяса (говядины) в томатно-сметанном соусе	100 50/50	13,36	14,08	0,85	164,00	0,01	1,20			23,60	117,03	20,27	2,0(
389	Сок фруктовый (абрикосовый)	200	1	0	20,2	84,8	0,022	6	0	0,2	14	14	8	2,8
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Батон нарезной	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ИТОГО:			29,34	30,04	107,50	831,18								

День: среда
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Обед													
45	*Салат из белокочанной капусты с морковью*	100	1,31	3,25	6,50	60,40	0,02	17,01		8,39	24,97	28,30	15,09	0,47
82	*Борщ с капустой и картофелем на мясокостном бульоне*	250	2,60	5,12	10,93	138,75	0,05	10,68		2,40	51,73	54,60	26,13	1,23
302	*Каша гречневая рассыпчатая*	150	8,60	6,09	38,64	243,75	0,21			0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
261	*Печень свиная тушеная в соусе*	100 50/50	13,26	8,82	2,62	160,00	0,19	24,77	2 337,00	2,59	25,62	245,55	16,83	13,51
348	*Компот из кураги*	200	0,78	0,05	27,63	114,80	0,02	0,60		0,82	32,32	21,90	17,56	0,48
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Батон нарезной	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ИТОГО:			31,95	24,61	125,40	903,18								

ень:
Неделя: четверг
Сезон: вторая
Возрастная категория: осенне-зимний 7-11 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Обед													
54	Салат из свеклы отварной с яблоками	100	1,90	6,08	11,20	105,90	0,02	6,44		10,60	29,27	31,80	16,83	1,48
98	Суп крестьянский с крупой (перловой) на мясокостном бульоне	250	2,28	5,12	6,09	111,25	0,04	9,88		2,30	37,88	33,58	14,18	0,58
234	Котлеты рыбные (треска) 2 шт.	110	13,98	7,42	19,94	240,00	0,09	1,76	30,00	5,22	81,84	184,62	55,12	1,54
139	Капуста тушеная	100	2,04	3,68	7,89	77,00	0,04	17,08	-	1,95	58,75	40,69	20,85	0,83
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
389	Сок фруктовый (яблочный)	200	1	0	20,2	84,8	0,022	6	0	0,2	14	14	8	2,8
	Батон нарезной	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ИТОГО			26,60	26,58	104,40	802,43								

День: пятница
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
	Обед													
67	*Винегрет овощной с растительным маслом (лук репчатый)*	100	1,40	10,04	7,29	125,10	0,04	9,63		4,50	31,23	43,27	19,53	0,83
112	*Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне*	250	3,37	2,98	15,69	144,00	0,09	6,08		1,45	31,50	57,73	23,80	1,00
288	*Куриные окорочка отварные с маслом*	110	23,46	25,82	0,50	328,00	0,04	23,50	96,20	0,42	56,00	167,10	20,28	1,82
312	*Пюре картофельное*	150	3,07	0,02	20,44	137,25	0,14	18,16		0,18	36,98	86,60	27,75	1,01
388	*Напиток из плодов шиповника*	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100,00		0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Батон нарезной	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ИТОГО			37,38	40,42	103,76	1 008,03								