

УТВЕРЖДАЮ

ДИРЕКТОР МОУ

Калининский СОШ №



Васильев В.Ю.

СОГЛАСОВАНО:

ДИРЕКТОР ООО «РАТИБОР»



Митряков Р.Ю.

Меню по организации второго завтрака на оказание услуг по организации бесплатного питания по 40 рублей для учащихся общеобразовательных школ Калининского района Тверской области.

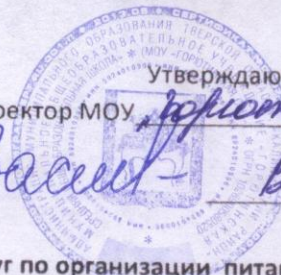
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Первая неделя (понедельник)						
Второй завтрак						
215	Омлет на пару	75	16.05	11.29	1.56	140.00
379	Напиток кофейный на молоке	200	6.40	2.80	29.20	155.20
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.40	9.66	46.76
	фрукт	100	0.43	0.43	10.0	44.29
ИТОГО:						386,25
Первая неделя (вторник)						
Второй завтрак						
223	Запеканка творожная	75	17.47	8.10	15.07	166.80
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.88	20.76	91.96
377	Чай с лимоном	200/15/7	0.53		9.87	41.60
	Печенье	50	4.25	5.65	34.85	41.42
ИТОГО:						341,78
Первая неделя (среда)						
Второй завтрак						
295	Котлета, рубленая из птицы	40	11.67	5.49	5.40	94.88
321	Тушёная капуста	100	3.02	8.11	22.14	172.16
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.40	9.66	46.76
379	Напиток кофейный на молоке	200	6.4	2.8	29.2	155.20
	фрукт	100	0.43	0.43	10,0	44,29
ИТОГО:						513,29
Первая неделя (четверг)						
Второй завтрак						
312	Рис отварной	100	2.49	3.96	24.44	140.02
234	Котлеты или биточки рыбные	40/19	14.89	2.65	5.52	76.91
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.40	9.66	46.76
376	Чай с сахаром	200/15	0.53		9.47	40.00
	Вафли	50	4.25	5.65	34.85	41.42
ИТОГО:						345,11
Первая неделя (пятница)						
Второй завтрак						
183	Каша молочная из гречневой крупы	200/10	8.4	8.58	29.20	202.00
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.88	19.76	91.96
379	Напиток кофейный на молоке	200	6.4	2.8	29.20	155.20

	фрукт	100	0,43	0,43	10,0	44,29
<b>ИТОГО:</b>						<b>493,45</b>
<b>Вторая неделя (понедельник)</b>						
175	Каша из пшена и риса молочная	200	0,40	9,30	31,10	183,40
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96
382	Какао с молоком	200	6,56	1,34	26,00	125,11
	фрукт	100	0,43	0,43	10,0	44,29
<b>ИТОГО:</b>						<b>444,76</b>
<b>Вторая неделя (вторник)</b>						
<b>Второй завтрак</b>						
309	Макароны отварные с маслом	100	3,40	10,00	19,00	134,60
288	Птица (курица) отварная	50	21,67	6,66		103,33
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,40	9,66	46,76
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,53		9,87	41,60
	Вафли	50	4,25	5,65	34,85	41,42
<b>ИТОГО:</b>						<b>367,71</b>
<b>Вторая неделя (среда)</b>						
<b>Второй завтрак</b>						
284	Запеканка картофельная с мясом и маслом	125	15,07	7,34	17,18	162,42
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,40	9,66	46,76
382	Какао с молоком	200	6,56	1,34	26,00	125,11
	фрукт	70	0,3	0,3	7,0	31,0
<b>ИТОГО:</b>						<b>365,29</b>
<b>Вторая неделя (четверг)</b>						
<b>Второй завтрак</b>						
175	Каша из пшена и риса молочная	200	0,40	9,30	31,10	183,40
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,53		9,87	41,60
	Печенье	50	4,25	5,65	34,85	41,42
<b>ИТОГО:</b>						<b>358,38</b>
<b>Вторая неделя (пятница)</b>						
<b>Второй завтрак</b>						
295	Котлета, рубленая из птицы	40	11,67	5,49	5,4	94,88
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,93	6,5	39,84	231,86
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,40	9,66	46,76
376	Чай с сахаром	200/15	0,53		9,47	40,00
	фрукт	100	0,43	0,43	10,0	44,29
<b>ИТОГО:</b>						<b>457,79</b>

Составил  
 Директор ООО «Ратибор»  
*Митряков* Р.Ю. Митряков



Утверждаю:  
 Директор МОУ *Григорьевская СОШ №4*  
*Васильев В.Ю.*



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>								
	<b>Обед</b>							
		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>								
	<b>Обед</b>							
		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>								
	<b>Обед</b>							
		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>								
	<b>Обед</b>							
		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>								
	<b>Обед</b>							
		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

Составил

Директор ООО «Ратибор»

*Мит* Р.Ю. Митряков

Утверждаю:

Директор МОУ

*Васин* *«Средняя общеобразовательная школа №1 Калининского района Тверской области»*  
*Васильев В.Ю.*

Примерное десятидневное меню для обучающихся 1-4 классов по категории от 7-11 лет  
 общеобразовательных школ Калининского района Тверской области в соответствии  
 требованиям Сан Пин 2.4.5.2409-08

№ Рец.	Прием пищи	Наименование блюда документов	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг
				Б	Ж	У		
<b>1 день</b>								
<b>Завтрак</b>								
186		Омлет натуральный	70	10,11	17,64	2,08	212,00	0,3
		Хлеб пшеничный	50	3,30	1	29,99	117,52	0
		Масло сливочное	5	0,04	3,62	-	43	-
		Сыр российский	15	0,74	1,27	10,98	80,12	-
379		Напиток кофейный с молоком	200	3,17	2,68	15,95	100,60	1,30
		<b>Итого</b>		<b>20,31</b>	<b>30,76</b>	<b>33,72</b>	<b>493,16</b>	<b>1,75</b>
<b>2 день</b>								
<b>Завтрак</b>								
223		Запеканка творожная со сметаной	75/25	20,04	10,01	19	205,40	
		Хлеб 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
338		Груши свежие	100	0,40	0,30	10,30	47,00	5,00
		<b>Итого</b>		<b>26,33</b>	<b>12,08</b>	<b>50,23</b>	<b>367,76</b>	<b>5,20</b>
<b>3 день</b>								
<b>Завтрак</b>								
295		Котлета рубленая из птицы	50	14,12	27,40	14,46	278,00	1,04
139		Капуста тушеная	100	2,04	3,68	7,89	77,00	17,08
		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	20	1,70	2,26	13,94	82,90	
		<b>Итого</b>		<b>21,96</b>	<b>36,50</b>	<b>77,81</b>	<b>728,06</b>	<b>118,12</b>
<b>4 день</b>								
<b>Завтрак</b>								
234		Котлеты или биточки рыбные(треска)	50	8,8	4,5	10,5	150,00	1,76
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	200	0,40	0,10	0,08	6,40	0,20
		<b>Итого</b>		<b>20,97</b>	<b>18,79</b>	<b>80,06</b>	<b>610,61</b>	<b>6,76</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	318,0	0,96
		Хлеб пшеничный с маслом	60	3,70	8,50	26,25	155,00	
		Хлеб пшеничный	50	3,30	1	29,99	117,52	0

		Масло сливочное	10	0,04	3,62	-	43	-
209		Яйцо вареное куриное	40	5,08	4,60	0,28	63,00	
382		Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	1,59
		<b>Итого</b>		<b>21,90</b>	<b>30,08</b>	<b>84,27</b>	<b>654,60</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	50/50	13,26	8,82	2,62	160,0	24,77
		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	
375		Чай-заварка	200	0,40	0,10	0,08	6,40	0,20
		<b>Итого</b>		<b>25,15</b>	<b>17,51</b>	<b>64,35</b>	<b>532,31</b>	<b>33,47</b>
		<b>7 день</b>						
	<b>Завтрак</b>							
288		Куриные окорочка отварные	70	19,46	20,82	0,50	288,0	23,50
312		Пюре картофельное	150	3,07	0,02	20,44	137,25	18,16
		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	
389		Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	6,00
		<b>Итого</b>		<b>29,77</b>	<b>26,72</b>	<b>60,90</b>	<b>642,01</b>	<b>47,66</b>
		<b>8 день</b>						
	<b>Завтрак</b>							
278		Тефтели мясные паровые	60/50	7,83	8,75	10,25	151,00	0,72
302		Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	
		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	20	1,70	2,26	13,94	82,90	
		<b>Итого</b>		<b>21,05</b>	<b>18,26</b>	<b>103,35</b>	<b>657,81</b>	<b>100,72</b>
		<b>9 день</b>						
	<b>Завтрак</b>							
295		Котлета рубленая из птицы	50	8,30	15,40	8,46	278,00	1,04
		Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	
		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
		<b>Итого</b>		<b>23,46</b>	<b>34,90</b>	<b>61,75</b>	<b>654,81</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	117,52	0
		Масло сливочное	5	0,04	3,62	-	43	
		Сыр российский	15	0,74	1,27	10,98	80,12	
375		Чай	200	0,40	0,10	0,08	6,40	0,20
338		Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	10,00
		<b>Итого</b>		<b>11,70</b>	<b>19,52</b>	<b>58,13</b>	<b>461,40</b>	<b>11,48</b>
		<b>Средний показатель в день</b>		<b>22,26</b>	<b>24,51</b>	<b>67,45</b>	<b>580,25</b>	<b>32,89</b>

Составил:    
 Директор ООО «Ратибор»   
*Миш* Р.Ю.Митряков

Утверждаю:   
 Директор МОУ *Горюбовская СОШ №4*   
*Васильев В.Ю.*

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>								
	<b>Обед</b>							
		Салат из моркови с яблоками	100	1,40	10,04	7,29	125,10	
		Рассольник ленинградский с пшеничной крупой на 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 томатно-сметанном соусе	150	3,07	0,02	20,44	137,25	
		Компот из кураги	200	1	0	20,2	84,8	
		Батон нарезной	40	2,24	0,88	19,76	91,96	
<b>2 день</b>								
	<b>Обед</b>							
		Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,50	5,01	13,02	103,70	
		Борщ с капустой и картофелем на 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>								
	<b>Обед</b>							
		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>								
	<b>Обед</b>							
		Салат из свеклы отварной с яблоками	100	1,90	6,08	11,20	103,90	
		Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне	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 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						
		<b>7 день</b>						
	<b>Завтрак</b>							
288		Куриные окорочка отварные	100	27,8	29,74	0,71	411,43	33,57
		Макароны 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>