

Согласовано: начальник территориального отдела
Управления Роспотребнадзора по Тверской области
в Кашинском районе



Скрыпникова Е.А.
Скрыпникова Е.А.

Утверждаю: директор МОУ»
«Неклюдовская СОШ им.В.А.Русакова
Кимрского района Тверской области
Бурова
Бурова С.А.



Примерное меню

для учащихся начальных классов(горячее питание)

МОУ»Неклюдовская СОШ им.В.А.Русакова» Кимрского района Тверской области

1-ый день											
			возраст 7-12 лет				возраст 12-18 лет				
№ рец.	Приём пищи,наименование блюда	Масса порции,г	Пищевые вещества,г			Энергетическая ценность,ккал	Масса порции,г	Пищевые вещества,г			Энергетическая ценность,ккал
			белки	жиры	углеводы			белки	жиры	углеводы	
Завтрак											
424	Яйцо отварное	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63	1 шт.	5,1	4,6	0,3	63
1	Масло порционное	5 г.	-	8,02	0,1	75	10г.	0	8,2	0,1	75
878	Хлеб пшеничный	50г.	8,2	1,4	1,3	195	50г.	8,2	1,4	1,3	195
943	Чай с сахаром	200г.	0,2	-	14	28	200г.	0,2	-	14	28
						361					361
Обед											
201	Суп крестьянский	200/20.	4,79	6,03	12,42	118,62	250/35г.	5,99	7,54	15,53	148,28
71	Нарезка из помидор	80г.	1,1	0,2	3,8	24	100г.	1,1	0,2	3,8	24
301	Птица тушёная с соусом №355	80/80г.	17,92	14,58	5,62	225	100/100г.	22,4	18,23	7,03	281,25
304	Рис отварной	130г	5,82	9,74	50	298,47	160г	5,82	9,74	50	298,47
516	Кисель из концентрата	200 г.	0,7	0	14,5	61	200 г.	0,7	0	14,5	61
878	Хлеб пшеничный	100 г.	8,2	1,4	1,3	195	100 г.	8,2	1,4	1,3	195
879	Хлеб ржаной	100 г.	6,6	1,2	1,2	181	100 г.	6,6	1,2	1,2	181
	печенье	30г.					30г.				
						1103,09					1189

2-ой день

№ рец	Приём пищи,наименование блюда	Масса порции,г	возраст 7-12 лет				возраст 12-18 лет				
			белки	жиры	углеводы	ценность,ккал	порции,г	белки	жиры	углеводы	ценность,ккал
Завтрак											
168	Каша манная	210 г.	4,52	4,07	35,46	161	210 г.	4,52	4,07	35,46	161
3	Бутерброд с маслом и сыром	50 г.	13,78	12,64	60,11	162	211 г.	4,52	4,07	35,46	394,35
959	Какао с молоком	200 г.	3,52	3,72	25,49	163	212 г.	4,52	4,07	35,46	145,2
						486					700,55
Обед											
187	Щи из свеж.капусты .(квашен	200г.	1,4	3,91	6,79	67,8	250г.	1,75	4,89	8,49	84,75
679	Греча отварная	150г.	7,46	5,61	35,84	230,45	180г.	8,95	6,73	43	276,53
591	Гуляш из говядины	80/75г.	19,72	17,89	4,76	168,2	100/75 г.	23,8	19,52	5,74	203
70	Нарезка из огурцов	100 г.	0,8	0,2	2,6	14	100 г.	0,8	0,2	2,6	14
868	Компот из сухофруктов	200 г.	0,04	0	24,76	94,2	200 г.	0,04	0	24,76	94,2
878	Хлеб пшеничный	100 г.	8,2	1,4	1,3	195	100 г.	8,2	1,4	1,3	195
879	Хлеб ржаной	100 г.	6,6	1,2	1,2	181	100 г.	6,6	1,2	1,2	181
	пряники	25г.					25г.				
						950,65					1048,48

3-ий день

№ рец	Приём пищи,наименование блюда	Масса порции,г	возраст 7-12 лет				порции,г	возраст 12-18 лет			
			белки	жиры	углеводы	ценность,ккал		белки	жиры	углеводы	ценность,ккал
Завтрак											
177	Каша "Дружба"	200/5	10,44	11,11	41,3	307	200/5	10,44	11,11	41,3	307
1	Масло порционное	10 г.	-	8,02	0,1	75	10 г.	-	8,02	0,1	75
878	Хлеб пшеничный	50 г	8,2	1,4	1,3	195	50 г	8,2	1,4	1,3	195
943	Чай с сахаром	200г.	0,2	-	14	28	200г.	0,2	-	14	28
						605					605
Обед											
71	Нарезка из помидор	80 г.	1,1	0,2	3,8	24	100 г.	1,1	0,2	3,8	24
204	Суп рисовый с говяд.	200/20г.	7,18	2,94	11,76	102,26	250/15 г.	6,18	3,3	14,65	113
336	Капуста туш. С туш.говяд.	150г.	2,78	6,48	34,52	213,53	180 г.	3,33	7,77	41,42	256,23
516	Кисель из концентрата	200 г.	0,7	0	14,5	61	200 г.	0,7	0	14,5	61
878	Хлеб пшеничный	100 г.	8,2	1,4	1,3	195	100 г.	8,2	1,4	1,3	195
879	Хлеб ржаной	100 г.	6,6	1,2	1,2	181	100 г.	6,6	1,2	1,2	181
	печенье	30г.					30г.				
						776,79					830,23

4-ый день

№ рец	Приём пищи,наименование блюда	Масса порции,г	возраст 7-12 лет				возраст 12-18 лет				
			белки	жиры	углеводы	ценность,ккал	порции,г	белки	жиры	углеводы	ценность,ккал
Завтрак											
168	Каша гречневая	160г.	4,67	4,86	25,83	166	210 г.	6,21	5,28	32,79	203
3	Бутерброд с маслом и сыром	50 г.	13,78	12,64	60,11	394,35	50 г.	13,78	12,64	60,11	394,35
959	Какао с молоком	200 г.	3,52	3,72	25,49	145,2	200 г.	3,52	3,72	25,49	145,2
879	Хлеб ржаной	50 г.	6,6	1,2	1,2	90,5	50 г.	6,6	1,2	1,2	90,5
						796,05					833,05
Обед											
87	Суп с рыбными консервами	200г.	6,89	6,72	11,47	133,8	250 г.	8,61	8,4	14,34	167,25
436	Жаркое по-домашнему	50/100г	17,21	4,67	13,72	165,63	80/160 г.	27,53	7,47	21,95	265
71	Нарезка из помидор	80 г.	1,1	0,2	3,8	24	100г.	1,1	0,2	3,8	24
868	Компот из сухофруктов	200 г.	0,04	0	24,76	94,2	200 г.	0,04	0	24,76	94,2
878	Хлеб пшеничный	100 г.	8,2	1,4	1,3	195	100 г.	8,2	1,4	1,3	195
	печенье	30г.					30г.				
879	Хлеб ржаной	100 г.	6,6	1,2	1,2	181	100 г.	6,6	1,2	1,2	181
						793,63					926,45

5-ый день

№ рец	Приём пищи,наименование блюда	Масса порции,г	возраст 7-12 лет				возраст 12-18 лет				
			белки	жиры	углеводы	ценность,ккал	порции,г	белки	жиры	углеводы	ценность,ккал
Завтрак											
168	Каша рисовая	160г.	2,32	3,96	28,97	161	210 г.	3,09	4,07	36,98	197
1	Масло порционное	10 г.	-	8,02	0,1	75	10 г.	-	8,02	0,1	75
878	Хлеб пшеничный	50 г	8,2	1,4	1,3	195	50 г	8,2	1,4	1,3	195
943	Чай с сахаром	200г.	0,2	-	14	28	200г.	0,2	-	14	28
						459					495
Обед											
202	Суп из овощей с туш.говяд.	200г.	1,68	5,98	9,35	98,37	250 г.	2,1	7,48	11,69	122,96
421	Макароны с сыром	180/10	9,67	10,19	41,36	281,3	200/10	10,7	11,27	45,96	311,88
407а	Сок фруктовый	200 г.	0	0	0	0	200 г.	0	0	0	0
878	Хлеб пшеничный	100 г.	8,2	1,4	1,3	195	100 г.	8,2	1,4	1,3	195
879	Хлеб ржаной	100 г.	6,6	1,2	1,2	181	100 г.	6,6	1,2	1,2	181
	печенье	25г.				0	25г.				0
	фрукты	180г.									
						755,67					810,84

6-ой день

№ рец.	Приём пищи,наименование блюда	Масса порции,г	возраст 7-12 лет				порции,г	возраст 12-18 лет			
			белки	жиры	углеводы	ценность,ккал		белки	жиры	углеводы	ценность,ккал
Завтрак											
247	Каша геркулесовая	200г.	4,28	7,06	15,76	143,7	250 г.	4,28	7,06	15,76	143,7
1	Масло порционное	10 г.	-	8,02	0,1	75	10 г.	-	8,02	0,1	75
878	Хлеб пшеничный	50 г	8,2	1,4	1,3	195	50 г	8,2	1,4	1,3	195
943	Чай с сахаром	200г.	0,2	-	14	28	200г.	0,2	-	14	28
						441,7					441,7
Обед											
208	Суп с мак.изд.скур.мясом	200/20г	2,15	2,27	13,71	83,8	250 г.	2,69	2,84	17,14	104,75
304	Плов из птицы	80/130 г.	20,3	17	35,69	377	100/160	25,38	21,25	44,61	471,25
70	Нарезка из огурцов	100 г.	0,8	0,2	2,6	14	100 г.	0,8	0,2	2,6	14
516	Кисель из концентрата	200 г.	0,7	0	14,5	61	200 г.	0,7	0	14,5	61
878	Хлеб пшеничный	100 г.	8,2	1,4	1,3	195	100 г.	8,2	1,4	1,3	195
879	Хлеб ржаной	100 г.	6,6	1,2	1,2	181	100 г.	6,6	1,2	1,2	181
	печенье	35г.					35г				

7-ой день

№ рец	Приём пищи,наименование блюда	Масса порции,г	возраст 7-12 лет				возраст 12-18 лет				
			белки	жиры	углеводы	ценность,ккал	порции,г	белки	жиры	углеводы	ценность,ккал
Завтрак											
469	Запеканка из творога со сгущ.молоком	150/20	27,84	18	32,4	279,6	150/50	30,93	22,89	36	310,66
3	Бутерброд с маслом и сыром	50 г.	13,78	12,64	60,11	394,35	50 г.	13,78	12,64	60,11	394,35
959	Какао с молоком	200 г.	3,52	3,72	25,49	145,2	200 г.	3,52	3,72	25,49	145,2
						0					0
						819,15					850,21
Обед											
170	Борщ с капустой и картоф.	200г.	1,45	3,93	100,2	82	250 г.	1,81	4,91	125,25	102,5
71	Нарезка из помидор	80 г.	1,1	0,2	3,8	24	80 г.	1,1	0,2	3,8	24
321	Овощное рагу	150г.	2,29	11	14,44	166	180 г.	2,75	13,2	17,33	199,2
536	Сосиска отварная	80 г.	8,32	16	16,96	179,2	100г	10,4	20	21,2	224
868	Компот из сухофруктов	200 г.	0,04	0	24,76	94,2	200 г.	0,04	0	24,76	94,2
878	Хлеб пшеничный	100 г.	8,2	1,4	1,3	195	100 г.	8,2	1,4	1,3	195
879	Хлеб ржаной	100 г.	6,6	1,2	1,2	181	100 г.	6,6	1,2	1,2	181
	пряники	25г.					25г.				
						921,4					1019,9

8-ой день

№ рец.	Приём пищи,наименование блюда	Масса порции,г	возраст 7-12 лет				порции,г	возраст 12-18 лет			
			белки	жиры	углеводы	ценность,ккал		белки	жиры	углеводы	ценность,ккал
Завтрак											
438	Омлет	150/5	14,27	22,16	2,65	267,93	200/5г.	18,99	28,32	3,51	345,9
3	Бутерброд с маслом и сыром	50 г.	13,78	12,64	60,11	394,35	50 г.	13,78	12,64	60,11	394,35
943	Чай с сахаром	200г.	0,2	-	14	28	200г.	0,2	-	14	28
879	Хлеб ржаной	50 г.	6,6	1,2	1,2	90,5	50 г.	6,6	1,2	1,2	90,5
						780,78					858,75
Обед											
206	Суп карт.с бобовыми	200г.	4,39	4,22	13,06	107,8	250 г.	5,49	5,28	16,33	134,75
70	Нарезка из огурцов	100 г.	0,8	0,2	2,6	14	100 г.	0,8	0,2	2,6	14
694	пюре картоф.	150г.	3,06	4,8	20,45	137,25	180г.	3,67	5,76	24,53	164,7
245	Рыба припущеная	80г.	13,52	0,52	0,25	60	100г.	16,9	0,65	0,31	75
516	Кисель из концентрата	200 г.	0,7	0	14,5	60	200 г.	0,7	0	14,5	60
878	Хлеб пшеничный	100 г.	8,2	1,4	1,3	195	100 г.	8,2	1,4	1,3	195
879	Хлеб ржаной	100 г.	6,6	1,2	1,2	181	100 г.	6,6	1,2	1,2	181
	печенье	30г.				0	30г.				0
						755,05					824,45

9-ый день

№ рец.	Приём пищи,наименование блюда	Масса порции,г	возраст 7-12 лет				порции,г	возраст 12-18 лет			
			белки	жиры	углеводы	ценность,ккал		белки	жиры	углеводы	ценность,ккал
Завтрак											
267	Каша пшеничная	200г.	3,9	4,73	17,9	141,8	250г.	3,9	4,73	17,9	141,8
1	Масло порционное	10 г.	-	8,02	0,1	75	10 г.	-	8,02	0,1	75
878	Хлеб пшеничный	50 г	8,2	1,4	1,3	195	50 г	8,2	1,4	1,3	195
943	Чай с сахаром	200г.	0,2	-	14	28	200г.	0,2	-	14	28
						439,8					439,8
Обед											
87	Суп с рыбными консервами	200г.	6,89	6,72	11,47	133,8	250 г.	8,61	8,4	14,34	167,25
304	Рис отварной	100 г.	5,82	9,74	50	298,47	100 г.	5,82	9,74	50	298,47
591	Гуляш из говядины	80/75г.	19,72	17,89	4,76	168,2	100/75	23,8	19,52	5,74	203
70	Нарезка из огурцов	100 г.	0,8	0,2	2,6	14	100 г.	0,8	0,2	2,6	14
868	Компот из сухофруктов	200 г.	0,04	0	24,76	94,2	200 г.	0,04	0	24,76	94,2
878	Хлеб пшеничный	100 г.	8,2	1,4	1,3	195	100 г.	8,2	1,4	1,3	195
879	Хлеб ржаной	100 г.	6,6	1,2	1,2	181	100 г.	6,6	1,2	1,2	181
	печенье	25г.					25г.				
						1084,67					1152,92

10-ый день

№ рец	Приём пищи,наименование блюда	Масса порции,г	возраст 7-12 лет				возраст 12-18 лет				
			белки	жиры	углеводы	ценность,ккал	порции,г	белки	жиры	углеводы	ценность,ккал
Завтрак											
93	Суп молочный вермишелевый	200 г.	5,75	5,21	18,84	145,2	250г.	7,19	6,51	23,55	181,2
1	Масло порционное	10 г.	-	8,02	0,1	75	10 г.	-	8,02	0,1	75
878	Хлеб пшеничный	50 г	8,2	1,4	1,3	195	50 г	8,2	1,4	1,3	195
943	Чай с сахаром	200г.	0,2	-	14	28	200г.	0,2	-	14	28
						443,2					479,2
Обед											
197	Рассольник	200г.	1,6	4,09	13,54	97,4	250 г.	2	5,11	16,23	121,75
336	Капуста туш. с туш.говяд.	180 г.	3,33	7,77	41,42	256,23	200г.	3,7	8,64	46,03	284,7
407а	Сок фруктовый	200 г.	0	0	0	0	200 г.	0	0	0	0
878	Хлеб пшеничный	100 г.	8,2	1,4	1,3	195	100 г.	8,2	1,4	1,3	195
879	Хлеб ржаной	100 г.	6,6	1,2	1,2	181	100 г.	6,6	1,2	1,2	181
	пряники	30г.					30г.				
	фрукты	180г.					180г.				
						729,63					782,45