

«Согласовано»

Начальник территориального отдела  
Управления Роспотребнадзора  
по Тверской области в Бежецком районе  
Ершов Е.П.



«Утверждаю»

Директор МБОУ «Максатихинская  
СОШ № 1»

Розанова Г.А.



«Утверждаю»

Индивидуальный предприниматель

Орлова В.А.



## Примерное десятидневное меню

дополнительного горячего питания для учащихся

5 - 11 кл. на сумму 40 рублей

МБОУ «Максатихинская СОШ № 1»

Сборник технических нормативов- Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред, М.П.Могильного и В.А.Тутельяна,-М.:Де/1 и плюс,2015,-544с  
В соответствии нормативов Учреждения Российской Академии Медицинских Наук Научно-исследовательский институт питания РАМН, 2011

№	Наименование блюдо	Масса порций	Пищевые вещества			Ккал	Минеральные вещества(мг)				Витамины(мг)			
			белки	жиры	углеводы		Са	P	Mg	Fe	B1	C	A	E

**Завтрак**

**1 день**

302	Греча отварная	200	5,7	16,9	30,65	195,3	12,38	132,35	88,86	2,96	0,14	-	0,02	0,05
243	Сосиски молочные	100	4,8	11,7	-	125	10	50	7	0,6	-	-	-	-
	Вафли	30	3,8	6,6	30,4	197	16	44	16	0,6	0,1	-	-	2
375	Чай с сахаром	200	0,22	-	15,5	57,7	12	8	6	0,8	-	-	-	-
	Хлеб	60	2,2	-	0,9	75	27	56	20	0,7	0,10	3,7	0,06	0,60
	Итого:		16,72	35,2	77,45	650	77,38	290,35	137,86	5,66	0,34	3,7	0,08	2,65

**Завтрак**

**2 день**

202	Рожки отварные	200	6,5	8,05	34,7	240,2	20	80	15	1,5	0,17	-	-	-
268	Котлета мясная	75	6,08	6,69	3,28	101,05	133	148,5	31	1,55	0,12	-	-	0,20
421	Сдоба обыкновенная	50	2,2	-	0,9	12	44	17	1,0	0,08	-	-	-	0,60
379	Кофейный напиток	200	2,79	3,19	19,71	118,69	34	150	-	-	0,02	0,4	-	-
	Хлеб ржаной	60	2,2	-	0,9	75	27	56	20	0,7	0,10	3,7	0,06	0,60
	Итого:		19,77	17,93	59,49	546,94	258	451,5	67	3,83	0,41	4,1	0,06	1,4

№	Наименование блюдо	Масса порций	Пищевые вещества			Ккал	Минеральные вещества(мг)				Витамины(мг)			
			белки	жиры	углеводы		Са	P	Mg	Fe	B1	C	A	E

**Завтрак**

**3 день**

304	Рис отварной	200	2,59	3,39	26,85	150,12	8	150	35	1	0,08	-	-	0,67
268	Котлета мясная	75	6,08	6,69	3,28	101,05	133	148,5	31	1,55	0,12	-	-	0,20
421	Булочка обыкновенная	50	3,8	6,6	30,4	197	16	44	16	0,6	0,1	-	-	2
375	Чай с сахаром	200	0,22	-	15,5	57,7	12	8	6	0,8	-	-	-	-
	Хлеб	60	2,2	-	0,9	75	27	56	20	0,7	0,10	3,7	0,06	0,60
	<b>Итого:</b>		<b>14,89</b>	<b>16,68</b>	<b>76,93</b>	<b>580,87</b>	<b>196</b>	<b>406,5</b>	<b>108</b>	<b>4,65</b>	<b>0,4</b>	<b>3,7</b>	<b>0,06</b>	<b>3,47</b>

**Завтрак**

**4 день**

259	Жаркое по-домашнему	200	12,39	6,65	8,28	156,54	21,9	141,56	30,33	2,15	0,1	4,37	0,02	0,19
	Вафли	30	2,2	-	0,9	12	44	17	1	0,08	-	-	-	0,6
389	Сок фруктовый	200	-	-	25	86	40	20	8	0,2	0,08	50	-	-
	Хлеб ржаной	60	2,2	-	0,9	75	27	56	20	0,7	0,10	3,7	0,06	0,60
	<b>Итого:</b>		<b>16,79</b>	<b>6,65</b>	<b>35,08</b>	<b>329,54</b>	<b>132,9</b>	<b>234,56</b>	<b>59,33</b>	<b>3,13</b>	<b>0,28</b>	<b>58,07</b>	<b>0,08</b>	<b>1,39</b>

№	Наименование блюдо	Масса порций	Пищевые вещества			Ккал	Минеральные вещества(мг)				Витамины(мг)			
			белки	жиры	углеводы		Са	P	Mg	Fe	B1	C	A	E

Завтрак

5 день

128	Пюре картофельное	200	2,13	4,04	15,53	106,3	27	56	20	0,7	0,10	3,7	0,09	0,15
227	Рыба припущенная	75	6,08	6,69	3,28	101,05	133	148,5	31	1,55	0,12	-	-	0,2
375	Чай с сахаром	200	0,22	-	15,5	57,7	12	8	6	0,8	-	-	-	-
	Хлеб	60	2,2	-	0,9	75	27	56	20	0,7	0,10	3,7	0,06	0,60
	Итого:		10,63	10,73	35,21	340,05	199	268,5	77	3,75	0,32	7,4	0,15	0,95

Завтрак

6 день

302	Греча отварная с соусом	170/50	5,7	16,9	30,65	195,3	12,38	132,35	88,86	2,96	0,14	-	0,02	0,05
243	Колбаса отварная	75	5,6	10,1	0,9	117	20	83	10,5	0,85	0,12	-	-	-
	Вафли	20	2,2	-	0,9	12	44	17	1,0	0,08	-	-	-	0,60
389	Сок фруктовый	200	-	-	25	86	40	20	8	0,2	0,08	50	-	-
	Хлеб ржаной	60	2,2	-	0,9	75	27	56	20	0,7	0,10	3,7	0,06	0,60
	Итого:		15,7	27	58,35	485,3	143,38	308,35	128,36	4,79	0,44	53,7	0,08	1,25

№	Наименование	Масса	Пищевые вещества			Ккал	Минеральные вещества(мг)				Витамины(мг)			
			белки	жиры	углеводы		Са	P	Mg	Fe	B1	C	A	E

**Завтрак**

**7 день**

202	Рожки отварные	170	6,5	8,05	34,7	240,2	20	80	15	1,5	0,17	-	-	-
261	Печень свиная тушеная	50/50	6,25	6,25	1,81	144,8	27	56	20	0,7	0,10	3,7	0,09	0,20
	Печенье	40	4,39	9,96	37,79	204,3	44,39	129,96	27,7	0,20	0,14	14,7	0,17	0,81
375	Чай с сахаром	200	0,22	-	15,5	57,5	12	8	6	0,8	-	-	-	-
	Хлеб	60	2,2	-	0,9	75	27	56	20	0,7	0,10	3,7	0,06	0,60
	Итого:		19,56	24,26	90,7	721,8	130,39	329,96	88,7	3,9	0,51	22,1	0,32	1,61

**Завтрак**

**8 день**

304	Рис отварной	170	2,59	3,39	26,85	150,12	8	150	35	1	0,08	-	-	0,67
288	Кура тушёная	75/50	16,7	9,7	0,5	136	22,16	110,92	18,49	1,22	0,06	4,04	0,03	0,09
	Вафли	30	2,2	-	0,9	12	44	17	1,0	0,08	-	-	-	0,60
375	Чай с сахаром	200	0,22	-	15,5	57,7	12	8	6	0,8	-	-	-	-
	Хлеб ржаной	60	2,2	-	0,9	75	27	56	20	0,7	0,10	3,7	0,06	0,60
	Итого:		23,91	13,09	44,65	430,82	113,16	341,92	80,49	3,8	0,24	7,74	0,09	1,96

