

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Торопецкого района Василёвская начальная общеобразовательная школа

172851 Тверская область, Торопецкий район, Василёвское с/п, д. Ново-Троицкое, ул. Озёрная, д. 56  
Тел.: 8(48268) 2-84-48, e-mail: [vasilevsk\\_oosh@mail.ru](mailto:vasilevsk_oosh@mail.ru)

УТВЕРЖДАЮ  
директора школы

  
/В.В. Степанова/

Приказ № 57/1 от 01.09.2023г.



**Десятидневное меню  
(завтрак) 1-4 классы  
на осенне-зимний период**

*для обучающихся 1-4-х классов по категории от 7-11 лет общеобразовательных организаций Тверской области в соответствии требованиям СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования» и МР 2.4.0180-20*

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

Разработано государственным бюджетным профессиональным образовательным учреждением «Тверской колледж сервиса и туризма».

День:	понедельник													
Неделя:	Первая (понедельник)													
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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Второй завтрак</b>														
173	<i>Каша вязкая на молоке из овсяных хлопьев "геркулес" с маслом сливочным</i>	200/10	9,04	13,44	40,16	318,00	0,21	0,96	54,80	0,73	158,65	264,86	72,05	2,09
3	<i>Бутерброд с сыром (1 шт.)</i>	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	59,00	0,47	139,20	96,00	9,45	0,49
	Хлеб пшеничный	30												
	Масло сливочное	5												
	Сыр	15												
382	<i>Какао с молоком</i>	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40		152,22	124,56	21,34	0,48
	<i>Хлеб пшеничный</i>	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
338	<i>Яблоки свежие</i>	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
<b>ИТОГО:</b>			22,48	26,08	101,69	734,12								

<b>День:</b>	вторник													
<b>Неделя:</b>	первая													
<b>Сезон:</b>	осенне-зимний													
<b>Возрастная категория:</b>	7-11 лет													
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Второй завтрак</b>														
<b>234</b>	<i>Котлеты из мяса курицы</i>	<b>40</b>	11,67	5,49	5,40	94,88	0,03	0,08	8,00	0,15	17,6	38,40	10,40	0,88
<b>312</b>	<i>Пюре картофельное</i>	<b>150</b>	3,07	0,02	20,44	137,25	0,14	18,16		0,18	36,98	86,60	27,75	1,01
<b>2</b>	<i>Хлеб пшеничный с маслом</i>	<b>60</b>	3,7	8,5	26,25	155	0,034		0,13	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35
	Хлеб пшеничный	50												
	Масло сливочное	10												
<b>377</b>	<i>Чай –с лимоном</i>	<b>200/15/7</b>	0,53	0,10	0,08	6,40	0,00	2,13	-	-	19,62	23,20	12,27	2,13
<b>338</b>	<i>Бананы</i>	<b>100</b>	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00		0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
<b>ИТОГО:</b>			20,47	14,61	73,17	489,53								

День:	среда													
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		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
<b>Второй завтрак</b>														
186	<i>Омлет натуральный, сваренный на пару.</i>	110	11,34	19,78	2,94	236,00	0,06	0,34	254,80	0,58	101,80	191,60	14,96	2,06
2	<i>Хлеб пшеничный с маслом</i>	60	3,7	8,5	26,25	155	0,034		0,13	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35
	Хлеб пшеничный	50												
	Масло сливочное	10												
329	<i>Компот из сухофруктов</i>	200	0,8	0	14,2	60	0,04	1,30	20,00		125,78	90,00	14,00	0,13
338	<i>Яблоки свежие</i>	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
<b>ИТОГО:</b>			16,34	28,78	53,19	498,00								

<b>День:</b>	четверг													
<b>Неделя:</b>	первая													
<b>Сезон:</b>	осенне-зимний													
<b>Возрастная категория:</b>	7-11 лет													
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Второй завтрак</b>														
182	Каша пшеничная жидкая молочная с маслом	200/10	7,51	11,72	37,05	285,00	0,19	1,17	58,00	0,21	138,10	184,37	47,60	1,23
3	Бутерброд с сыром (1 шт.)	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	59,00	0,47	139,20	96,00	9,45	0,49
	Хлеб пшеничный	30												
	Масло сливочное	5												
	Сыр	15												
382	Напиток кофейный с молоком	200	3,17	2,68	15,95	160,0	0,04	1,3	20,00		125,78	90,0	14,0	0,13
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
338	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
<b>ИТОГО:</b>			<b>19,64</b>	<b>23,1</b>	<b>96,95</b>	<b>742,52</b>								

<b>День:</b>	пятница													
<b>Неделя:</b>	первая													
<b>Сезон:</b>	осенне-зимний													
<b>Возрастная категория:</b>	7-11 лет													
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
<b>Второй завтрак</b>														
<b>127</b>	<i>Котлета, рубленая из птицы</i>	<b>40</b>	11,67	5,49	5,40	94,88	0,03	0,08	8,00	0,15	17,6	38,40	10,40	0,88
<b>138</b>	<i>Тушеная капуста</i>	<b>100</b>	3,02	8,11	22,14	172,16	0,04	21,16		1,1	75,8	59,5	28,6	2,30
<b>2</b>	<i>Хлеб пшеничный с маслом</i>	<b>60</b>	3,7	8,5	26,25	155	0,034		0,13	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35
	Хлеб пшеничный	50												
	Масло сливочное	10												
<b>352</b>	<i>Кисель</i>	<b>200</b>	0,11	0,12	25,09	119,20	0,01	1,83		0,06	11,46	6,62	3,64	0,57
<b>338</b>	<i>Бананы</i>	<b>100</b>	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00		0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
<b>ИТОГО:</b>			20,00	22,72	99,88	637,24								

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 (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
<b>Второй завтрак</b>														
215	Рагу овощное с мясом курицы	200	3,24	17,36	18,26	242,00	4,0	5,2	122,0	9,3	24,4	32,8	15,8	0,6
2	Хлеб пшеничный с маслом	60	3,7	8,5	26,25	155,00	0,034		0,13	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35
	Хлеб пшеничный	50												
	Масло сливочное	10												
375	Чай с сахаром	200\15	0,53	0,10	9,47	40,0	0	0,27			13,6	22,13	11,73	0,213
338	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
<b>ИТОГО:</b>			7,87	26,36	63,78	484,0								

<b>День:</b>	вторник													
<b>Неделя:</b>	вторая													
<b>Сезон:</b>	осенне-зимний													
<b>Возрастная категория:</b>	7-11 лет													
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
<b>Второй завтрак</b>														
175	Каша вязкая на молоке из гречневой крупы	200/10	8,4	8,58	29,20	202,00	0,16			1,80	24,00	141,00	98,00	3,20
3	Бутерброд с сыром российским (1 шт.)	50	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	59,00	0,47	139,20	96,00	9,45	0,49
	Хлеб пшеничный	30												
	Масло сливочное	5												
	Сыр российский	15												
382	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40		152,22	124,56	21,34	0,48
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
338	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
<b>ИТОГО:</b>			21,84	21,22	90,73	618,12								

<b>День:</b>	среда													
<b>Неделя:</b>	вторая													
<b>Сезон:</b>	осенне-зимний													
<b>Возрастная категория:</b>	7-11 лет													
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
<b>Второй завтрак</b>														
<b>309</b>	<i>Макароны отварные с маслом</i>	<b>100</b>	3,40	10,00	19,00	134,60	0,04			1,30	8,00	23,00	5,00	0,50
<b>288</b>	<i>Птица(курица) отварная</i>	<b>55</b>	21,67	6,66		103,33	0,02		10,00	0,08	20,00	71,66	10,00	1,00
<b>2</b>	<i>Хлеб пшеничный с маслом</i>	<b>60</b>	3,7	8,5	26,25	155	0,034		0,13	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35
	Хлеб пшеничный	50												
	Масло сливочное	10												
<b>377</b>	<i>Чай с лимоном</i>	<b>200/15</b>	0,53	0,10	0,08	6,4	0,00	2,13	-	-	19,62	23,20	12,27	2,13
<b>338</b>	<i>Бананы</i>	<b>100</b>	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00		0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
<b>ИТОГО:</b>			30,80	25,76	66,33	494,73								

<b>День:</b>	четверг													
<b>Неделя:</b>	вторая													
<b>Сезон:</b>	осенне-зимний													
<b>Возрастная категория:</b>	7-11 лет													
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
<b>Второй завтрак</b>														
<b>189</b>	<i>Рис с маслом</i>	<b>150</b>	8,93	5,46	42,08	237	0,06	0,21	18,30	0,95	139,67	124,86	21,80	0,65
	<i>Сосиска отварная</i>	<b>72</b>	6,66	16,04	1,57	179,72	0,04	17,2	-	-	12	70	8	1
<b>2</b>	<i>Хлеб пшеничный с маслом</i>	<b>60</b>	3,7	8,5	26,25	155	0,034		0,13	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35
	Хлеб пшеничный	50												
	Масло сливочное	10												
<b>329</b>	<i>Компот из сухофруктов</i>	<b>200</b>	0,8	0	14,2	60	0,04	1,30	20,00		125,78	90,00	14,00	0,13
<b>338</b>	<i>Яблоки свежие</i>	<b>100</b>	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00		0,20	16,00	11,00	9,00	2,20
<b>ИТОГО:</b>			20,49	30,4	93,9	678,72								

<b>День:</b>	пятница													
<b>Неделя:</b>	вторая													
<b>Сезон:</b>	осенне-зимний													
<b>Возрастная категория:</b>	7-11 лет													
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
			<b>Второй завтрак</b>											
<b>182</b>	<i>Каша жидкая молочная из риса с маслом сливочным</i>	<b>220</b>	5,10	10,72	33,42	251,00	0,06	1,17	58,00	0,21	130,09	138,14	30,12	0,47
<b>2</b>	<i>Хлеб пшеничный с маслом</i>	<b>60</b>	3,7	8,5	26,25	155	0,034		0,13	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35
	Хлеб пшеничный	50												
	Масло сливочное	10												
<b>352</b>	<i>Кисель</i>	<b>200</b>	0,11	0,12	25,09	119,20	0,01	1,83		0,06	11,46	6,62	3,64	0,57
<b>338</b>	<i>Бананы</i>	<b>100</b>	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00		0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
<b>ИТОГО:</b>			10,41	19,84	105,76	621,2								