

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Торопецкого района Василёвская начальная общеобразовательная школа

172851 Тверская область, Торопецкий район, Василёвское с/п. д. Ново-Трошикое, ул. Озёрная, д. 56
Тел.: 8(48268) 2-84-48, e-mail: vasilevsk_oosh@mail.ru



УТВ.
директора школы:

/В.В. Писцова/

Приказ №57 от 20.09.2022г.

**Десятидневное меню
(обед)
на осенне-зимний период**

для обучающихся 1-4-х классов по категории от 7-11 лет общеобразовательных организаций Тверской области в соответствии с требованиями 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 рецептов по продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред, М.П.Могильного и В.А.Тутельяна,-М.:Де/и 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:	вторник													
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	Са	Р	Mg	Fe
Обед														
82	<i>Борщ с капустой и картофелем на мясокопном бульоне</i>	250	2,60	5,12	10,93	138,75	0,05	10,68		2,40	51,73	54,60	26,13	1,23
377	<i>Чай - заварка</i>	200	0,40	0,10	0,08	6,40	0,00	0,20	-	-	19,62	16,48	8,80	1,64
	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	<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
ИТОГО:			8,40	6,50	50,09	330,63								

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	Са	Р	Mg	Fe
Обед														
112	<i>Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне</i>	250	3,37	2,98	15,69	144,00	0,09	6,08		1,45	31,50	57,73	23,80	1,00
389	<i>кисель</i>	200	1	0	20,2	84,8	0,022	6	0	0,2	14	14	8	2,8
	<i>Хлеб ржано-пшеничный</i>	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	<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
ИТОГО:			11,81	7,94	82,86	491,28								

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
						Обед								
139	Суп картофельный с мясом	250	5,60	10,84	19,23	144,43	0,15	5,83	-	2,45	43,23	137,78	38,25	1,83
375	Чай - заварка	200	0,40	0,10	0,08	6,40	0,00	0,20	-	-	19,62	16,48	8,80	1,64
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Печенье	20	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02		13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20
ИТОГО:			9,94	14,08	53,01	325,69								

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	Са	Р	Mg	Fe
Обед														
112	Рассольник домашний	250	2,20	5,70	14,30	119,00	0,10	10,50		8,60	25,60	57,73	11,30	1,00
342	Компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	0,06	0,90	-	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ИТОГО:			7,76	7,14	81,26	419,08								

День:	вторник													
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
Обед														
88	<i>Щи из свежей капусты с картофелем на мясокоптом бульоне</i>	250	2,57	5,15	7,90	124,75	0,06	15,78		2,35	51,25	49,00	22,13	0,83
377	<i>Чай - заварка</i>	200	0,40	0,10	0,08	6,40	0,00	0,20	-	-	19,62	16,48	8,80	1,64
	<i>Хлеб ржанопшеничный</i>	40	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	<i>Печенье затяжное</i>	20	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02		13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20
ИТОГО:			6,91	8,39	41,68	306,01								

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		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
Обед														
112	Супс горохом 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
348	Компот из сухофруктов	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
	Хлеб пшеничный	40	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
ИТОГО:			9,55	4,31	82,40	444,28								

