

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Василёвская начальная общеобразовательная школа

172851 Тверская область, Торопецкий муниципальный округ, Василёвское с/п, д. Ново-Троицкое, ул. Озёрная, д. 56
Тел.: 8(48268) 2-84-48, e-mail: vasillevsk.onsh@mail.ru



**Десятидневное меню
(завтрак)**
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 но 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		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Второй завтрак														
204	<i>Макаронные изделия отварные с маслом слив и тертым сыром</i>	200/15	14,09	10,55	22,5	236,11	0,21	0,96	54,80	0,73	158,65	264,86	72,05	2,09
	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>Бутерброд с сыром</i>	50	5,8	8,3	14,83	157	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
ИТОГО:			24,37	22,79	64,71	558,71								

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		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Второй завтрак														
186	<i>Омлет сваренный на пару.</i>	150	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	14,20	60	0,04	1,30	20,00		125,78	90,00	14,00	0,13
338	<i>Яблоки свежие</i>	100	0,40	0,30	10,30	47,00	0,02	5,00		0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
ИТОГО:			16,34	28,78	53,19	498,00								

День:	четверг													
Неделя:	первая													
Сезон:	осенне-зимний													
Возрастная категория:	7-11 лет													
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергет ическая ценност ь (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe

Второй завтрак

182	<i>Каша рисовая на молоке с маслом</i>	200/10	5,1	10,72	33,42	251,00	0,19	1,17	58,00	0,21	138,10	184,37	47,60	1,23
3	<i>Бутерброд с сыром</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>Напиток кофейный с молоком</i>	200	3,17	2,68	15,95	100,,60	0,06	1,59	24,40		152,22	124,56	21,34	0,48
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
ИТОГО:			14,47	22,1	74	555,6								

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		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Второй завтрак														
158	Гречка отварная с маслом, гуляш из мяса курицы	200	12,3	13,9	25,47	275,5	0,03	0,08	8,00	0,15	17,6	38,40	10,40	0,88
2	Хлеб пшеничный с маслом	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												
352	Кисель	200	0,11	0,12	25,09	119,20	0,01	1,83		0,06	11,46	6,62	3,64	0,57
338	Бананы	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00		0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
ИТОГО:			17,61	23,02	97,81	645,7								

День:	понедельник													
Неделя:	вторая													
Сезон:	осенне-зимний													
Возрастная категория:	7-11 лет													
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Второй завтрак														
102	Голубцы ленивые с куриным мясом	200	12	14,4	11,2	254	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												
329	Компот из сухофруктов	200	0,8	0	14,2	60	0,04	1,30	20,00		125,78	90,00	14,00	0,13
338	Яблоки свежие	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,02	5,00		0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
ИТОГО:			16,9	23,3	61,45	516								

День:	вторник													
Неделя:	вторая													
Сезон:	осенне-зимний													
Возрастная категория:	7-11 лет													
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергети ческая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Второй завтрак														
175	<i>Каша гречневая на молоке с маслом</i>	200/10	8,4	8,58	29,20	202,00	0,16			1,80	24,00	141,00	98,00	3,20
3	<i>Бутерброд с сыром</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
	<i>Хлеб пшеничный</i>	30												
	<i>Масло сливочное</i>	5												
	<i>Сыр российский</i>	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
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
ИТОГО:			18,68	20,82	71,41	524,6								

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		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Второй завтрак														
309	Макароны с маслом и мясом курицы	150,55	25,07	16,66	19,00	237,93	0,06		10,00	1,38	28,00	94,66	15,00	1,50
2	Хлеб пшеничный с маслом	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												
352	Кисель	200	0,11	0,12	25,09	119,2	0,00	0,27	-	-	13,6	22,13	11,73	2,13
338	Бананы	100	1,50	0,50	21,00	96,00	0,04	10,00		0,40	8,00	28,00	42,00	0,60
ИТОГО:			30,38	25,78	91,34	608,13								

День:	четверг													
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		B₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Второй завтрак														
189	<i>Рис с маслом сливочным</i>	150,72	8,93	5,46	42,08	237	0,1	0,21	18,30	0,95	139,6 7	124,8 6	21,80	0,65
	<i>Сосиска отварная</i>	72	6,66	16,04	1,57	179,72	0,04	17,2	-	-	12	70	8	1
2	<i>Хлеб пшеничный</i>	40	3,16	0,4	19,32	93,52	0,034		0,13	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35
375	<i>Чай с сахаром</i>	200,15	0,53	0,10	9,47	40	0,04	1,30	20,00		125,7 8	90,00	14,00	0,13
338	<i>Бананы</i>	100	1,5	0,50	21	96,00	0,02	5,00		0,40	19,00	16,00	12,00	2,30
ИТОГО:			20,78	22,5	93,44	646,24								

День:	пятница														
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		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
						Второй завтрак									
182	<i>Каша пшеничная на молоке с маслом</i>	200,10	7,51	11,72	37,05	285,00	0,06	1,17	58,00	0,21	130,0 9	138,1 4	30,12	0,47	
2	<i>Бутерброд с сыром</i>	50	5,8	8,3	14,83	157,00	0,034		0,13	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35	
	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		152,2 2	124,5 6	21,34	0,48	
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	
ИТОГО:			17,79	23,96	79,26	607,6									