

Согласовано:

Начальник территориального
Отдела Управления Роспотребнадзора
По Тверской области
в городе Ржеве

Корогаева М.В.

Утверждаю:

Директор МБОУ «Никольская ООШ»



Дугина И.В.

Примерное меню

для учащихся 1-4 классов МБОУ «Никольская основная общеобразовательная школа»
на 10 дней

для организации горячего питания в период 2020 -2021 учебный год.

(лимит финансирования 5бруб.50 коп. на 1 учащегося 1-4 классов)
Сборник рецептов 2004 года В.Т. Лапшина

№ рецепта	Прием пищи Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества (мг)				
			Б	Ж	У		В	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
День: первый																
	Обед															
175	Винегрет овощной	100	1,4	10,1	6,8	250	0,05	16,20	7,80	0,23	22,30	7,50	4,20	0,18		
142	Суп картофельный с рыбой	250	2,0	4,9	14,3	110	0,6	2,25	-	-	90	60	12	-		
332	Сосиска отварная	80	6,15	12,65	-	124,65	-	-	-	-	14,5	87	34,5	1,35		
	Макаронны отварные со сливочным маслом	200	5,8	5,6	40,6	217,7	0,285	-	-	-	30	-	60	1,0		
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	105	0,08	-	-	-	15	61,5	23	1,15		
685	Чай с сахаром	200/15	0,3	0,0	15,0	58	-	-	-	-	0,9	-	0,9	0,03		
	ВСЕГО		19,05	33,85	99,1	865,35	1,015	18,45	7,80	0,23	172,7	216	134,6	3,71		

377	изделиями и куриным мясом	100	19,6	8,6	32,1	220,3	0,2	50	-	-	25	97	55,5	3,45
297	Рыба запеченн в духовке	200	17,9	1,1	173,8	244,5	0,18	-	-	-	53	215	51	5,5
692	Рис отварной со сливочным маслом	50	3,4	0,6	23,2	106	0,08	-	-	-	15	61,5	23	1,15
	Хлеб ржаной	200	4,2	4,6	26,5	159	-	-	-	-	-	-	-	-
	Кофейный напиток		48,9	25,3	280,2	948,8	0,59	101,3	1,55	0,59	146	427,5	162,5	11,8
	ВСЕГО					День: пятый								
72	Обед					164								
	Салат из свежей моркови с изюмом	150	2,6	4,7	28,2		29,80	6,80	2,50	0,70	138,50	38,90	25,80	0,46
110	Борщ из свежей капусты с куриным мясом	250	8,9	8,0	16,25	160,1	0,16	125	0,07	-	15	87	81,5	2,15
	Птица отварная	100	33,5	8,4	0,8	214	0,06	-	-	-	140	120	50	4,0
520	Пюре картофельное со сливочным маслом	200	7,3	1,8	38	210	0,44	-	-	-	45	154	55	6
693	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	106	0,08	-	-	-	15	61,5	23	1,15
	Какао с молоком	200	5,8	6,3	39,5	229,3	-	-	-	-	-	-	-	-
	ВСЕГО		61,5	29,8	145,95	1083,4	30,54	131,8	2,57	0,70	353,5	461,4	235,3	13,76
	Обед					День: шестой								
72	Салат из свежей моркови с яблоками	150	2,0	4,7	13,7	155	29,80	6,80	2,50	0,70	138,50	38,90	25,80	0,46
133	Суп	250	9,4	8,3	21,9	191,1	0,41	-	-	-	52	402	59	5,4
463	картофельный с куриным мясом	100	9,6	8,5	8,5	151	0,05	-	-	-	11	168	20	2
224	Тефтеля мясная	180	4,4	6,6	24,4	153,4	0,13	110	-	-	105	68	35	2
	Овощное рагу	50	3,4	0,6	23,2	106	0,08	-	-	-	15	61,5	23	1,15
692	Хлеб ржаной	200	4,2	4,6	26,5	159	-	-	-	-	-	-	-	-
	Кофейн напиток		34	33,3	358,2	915,5	30,47	116,8	2,50	0,70	321,5	738,4	162,8	11,01
	ВСЕГО					День: седьмой								
	Обед					250	0,05	16,20	7,80	0,23	22,30	7,50	4,20	0,18

123	овощной Щи из свежей капусты с картофелем с куриным мясом	250	8,75	8,0	10,9	142,25	0,16	125	0,07	-	136	203,5	67	5,5
492	Плов из птицы (курица)	200	15,2	13,0	36,2	330	-	-	0,06	-	-	-	90	70
639	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	106	0,08	-	-	-	15	61,5	23	1,15
	Компот из с/фруктов	200	0,6	0,0	31,4	124	-	50	-	0,396	37,8	34,2	25,2	2,7
	ВСЕГО		29,35	31,7	108,5	952,25	0,29	191,2	7,93	0,626	211,1	306,7	209,4	79,53
	Обед					День: восьмой								
61	Салат из свежей капусты	100	1,4	5,1	8,9	98	0,07	21,30	1,20	0,50	14,00	26,00	20,00	0,90
139	Суп картофельный с бобовыми (горох) и куриным мясом	250	15,75	12,4	26,3	262,3	1,87	-	0,07	-	194	452	176	17
437	Гуляш из говядины	80	9,1	9,2	3,4	131,6	0,035	-	0,035	-	8	114	13,5	1,5
297	Гречневая каша со сливочным маслом	180	5,7	8	28,6	209,7	-	-	-	-	-	353	24	12,0
692	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	106	0,08	-	-	-	15	61,5	23	1,15
	Кофейный напиток	200	4,2	4,6	26,5	159	-	-	-	-	-	-	-	-
	ВСЕГО		39,55	39,9	116,9	966,6	2,055	21,30	0,305	0,50	231	1006,5	256,5	32,55
	Обед					День: девятый								
72	Салат из свежей моркови с изюмом	150	2,6	4,7	28,2	164	29,80	6,80	2,50	0,70	138,50	38,90	25,80	0,46
132	Рассольник с куриным мясом	250	9,4	8,4	17,9	177,4	0,2475	-	0,035	-	84	646	188	6,6
377	Рыба запеченная в духовке	100	19,6	8,6	32,1	220,3	0,2	50	-	-	25	97	55,5	3,45
520	Пюре картофельное со сливочным маслом	200	7,3	1,8	38	210	0,44	-	-	-	45	154	55	6

	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	106	0,08	-	-	-	15	61,5	23	1,15
685	Чай с сахаром	200/15	0,3	0,0	15,0	58	-	-	-	-	0,9	-	0,9	0,03
	ВСЕГО		42,6	24,1	154,4	935,7	30,7675	58,80	2,535	0,70	308,4	997,4	348,2	17,69
	Обед					День: десятый								
72	Салат из свежей моркови с яблоком	150	2,0	4,7	13,7	155	29,80	6,80	2,50	0,70	138,50	38,90	25,80	0,46
110	Борщ из свежей капусты с куриным мясом	250	8,9	8,0	16,25	160,1	0,16	125	0,07	-	15	87	81,5	2,15
436	Жаркое по домашнему с мясом	200	13,1	20,7	27,2	336,4	0,775	-	-	-	34	194	34	1,6
	Хлеб ржаной	50	3,4	0,6	23,2	106	0,08	-	-	-	15	61,5	23	1,15
692	Кофейный напиток	200	4,2	4,6	26,5	159	-	-	-	-	-	-	-	-
	ВСЕГО		31,6	38,6	106,85	916,5	30,775	131,8	2,57	0,70	202,5	381,4	164,3	5,36