

Согласовано:

Начальник территориального
Отдела Управления Роспотребнадзора
По Тверской области
в городе Ржеве

Якушева Н.А.

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 2021 -2022учебный год.

(лимит финансирования 67руб.41 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	У		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15		
День: первый																
	Завтрак															
360	Каша манная молочная жидкая со сливочным маслом	200	6,24	6,10	19,70	158,64	0,08	1,09	36,72	-	192, 17	156,0 5	23,52	0,30		
274	Какао с молоком	200	3,60	2,70	13,80	93,00	0,02	0,52	-	-	110, 36	-	-	0,88		
88	Хлеб пшеничный Сыр	30 20	2,25 3,5	0,90 3,7	15,30 0,0	78,00 52	- 0,01	- 0,14	- 52	- -	- 176	- 100	- 7	- 0,02		
	Всего за завтрак:		15,59	13,4	48,80	381,64	0,11	1,75	88,72	-	478, 53	256,0 5	30,52	1,2		

175	Обед																		
	Винегрет овощной	100	1,40	10,10	6,80		250		0,05	16,20	7,80	0,23	22,30	7,50	4,20				0,18
142	Суп картофельный с рыбой	250	2,00	4,90	14,30		110		0,60	2,25	-	-	90	60	12				-
332	Сосиска отварная	90	6,92	14,23	-		140,23		-	-	-	-	16,31	97,88	38,81				1,52
	Макароны отварные со сливочным маслом	180	5,22	5,04	36,54		195,93		0,2565	-	-	-	27	-	54				0,9
	Хлеб ржаной	40	2,72	0,48	18,56		84		0,064	-	-	-	12	49,2	18,4				0,92
685	Чай с сахаром	200/15	0,30	0,00	15,00		58		-	-	-	-	0,9	-	0,9				0,03
	Всего за обед:		18,56	34,75	91,2		838,16		0,9705	18,45	7,80	0,23	168,51	214,58	128,31				3,55
	Завтрак																		
168	Каша рисовая вязкая молочная со сливочным маслом	210	3,09	4,07	36,98		197		0,03	0,00	20,00	-	5,90	67,00	21,80				0,47
	Компот из яблок	200	0,20	0,20	4,90		23,5		0,02	2,50	0,00	-	5,00	37,90	0,00				1,10
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,90	15,30		78,00		-	-	-	-	-	-	-				-
88	Сыр	20	3,5	3,7	0,0		52		0,01	0,14	52	-	176	100	7				0,02
	Груша	100	0,4	0,3	10,3		47		0,06	5	-	-	8	201	-				2,3
	Всего за завтрак		9,08	8,9	67,48		397,50		0,12	7,64	72,00	-	194,90	204,90	28,80				3,89
72	Салат из свежей моркови с изюмом	80	1,39	2,56	15,04		87,47		15,90	3,63	1,33	0,37	73,87	20,75	13,76				0,25
123	Щи из свежей капусты с картофелем и куриным мясом	250	8,75	8,0	10,9		142,25		0,16	1,25	0,07	-	136	203,5	67				5,5
451	Котлета мясная	100	15,9	14,4	16,0		261		0,03	8,0	-	-	6	106	15				2
520	Пюре картофельное со сливочным	180	5,94	1,62	42,84		162,45		0,477	-	-	-	34,2	137,7	46,8				5,4

	маслом																						
	Хлеб ржаной	40	2,72	0,48	18,56	84	0,064	-	-	-	12	49,2	18,4	0,92									
692	Кофейный напиток	200	4,2	4,6	26,5	159	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Всего за обед:		38,9	31,66	129,84	896,17	16,631	12,88	1,40	0,37	262,07	517,15	160,96	14,07									
	Завтрак:					День: третий																	
438	Омлет натуральный с маслом сливочным	150/5	14,27	22,16	2,65	267,93	0,10	0,25	345,00	-	114,20	260,50	19,50	2,94									
685	Чай с сахаром	200/15	0,30	0,00	15,00	58	-	-	-	-	0,9	-	0,9	0,03									
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,90	15,30	78,00	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	
	Всего за завтрак:		16,82	23,06	32,95	403,93	0,10	0,25	345,00	-	115,1	260,50	20,4	2,97									
	Обед																						
72	Салат из свежей моркови с яблоком	80	1,07	2,51	7,31	82,67	15,90	3,63	1,33	0,43	73,87	20,75	13,76	0,245									
139	Суп с картофельный с бобовыми (горох) с куриным мясом	250	15,75	12,4	26,3	262,3	1,87	-	0,07	-	194	452	176	17									
463	Тефтели мясная	100	9,6	8,5	8,5	151	0,05	-	-	-	11	168	20	2									
297	Гречневая каша со сливочным маслом	150	4,75	6,67	23,83	174,75	-	-	-	-	-	294,17	20	10									
639	Хлеб ржаной	40	2,72	0,48	18,56	84	0,064	-	-	-	12	49,2	18,4	0,92									
	Компот из с/фруктов	200	0,6	0,0	31,4	124	-	50	-	0,396	37,8	34,2	25,2	2,7									
	Всего за обед:		34,49	30,56	115,9	878,72	18,244	53,63	1,40	0,826	328,67	1021,32	273,36	32,865									
	Завтрак:					День: четвертый																	
469	Запеканка из творога со сметаной	150/20	27,84	18,00	32,40	279,60	0,09	0,74	0,33	-	226,40	344,91	48,92	0,84									

393	Кисель	200	0,22	0,01	32,77	132,00	0,001	0,14	0,00	-	12,0	10,77	2,87	0,67
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,90	15,30	78,00	-	-	-	-	-	-	-	-
	Всего за завтрак:		30,51	19,00	80,47	489,60	0,091	1,15	0,33	-	238,	355,6	51,79	1,51
	Обед													
72	Салат из свежей капусты	100	1,4	5,1	8,9	98	0,07	21,3	1,20	0,50	14,0	26,00	20,00	0,90
147	Суп с макаронными изделиями и куриным мясом	250	2,4	5,3	15,7	121	0,06	30	0,35	0,09	39	28	13	0,8
377	Рыба запеченн в духовке	100	19,6	8,6	32,1	220,3	0,2	50	-	-	25	97	55,5	3,45
297	Рис отварной со сливочным маслом	150	13,43	0,825	130,35	183,38	0,135	-	-	-	39,7	161,2	38,25	4,125
692	Хлеб ржаной	40	2,72	0,48	18,56	84	0,064	-	-	-	12	49,2	18,4	0,92
	Кофейный напиток	200	4,2	4,6	26,5	159	-	-	-	-	-	-	-	-
	Всего за обед:		43,75	24,905	232,11	865,68	0,529	101,	1,55	0,59	129,	361,4	145,1	10,19
	Завтрак													
168	Каша гречневая вязкая молочная со сливочным маслом	210	6,21	5,28	32,79	203,00	0,15	0,00	20,00	-	12,2	147,7	98,10	3,32
685	Чай с сахаром	200/15	0,3	0,00	15,00	58	-	-	-	-	0,9	-	0,9	0,03
88	Хлеб пшеничный сыр	30	2,25	0,90	15,30	78,00	-	-	-	-	-	-	-	-
		20	3,5	3,7	0,0	52	0,01	0,14	52	-	176	100	7	0,02
	Всего за завтрак:		12,26	9,78	63,09	391	0,16	0,14	72,00	-	189,	247,7	106	3,37
	Обед													
72	Салат из свежей моркови с изюмом	80	1,39	1,88	11,28	87,47	11,92	3,63	1,33	0,37	73,8	20,75	13,76	0,25
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

520	Птица отварная	100	33,5	8,4	0,8	214	0,06	-	-	-	140	120	50	4,0
	Пюре	180	5,94	1,62	42,84	162,45	0,477	-	-	-	34,2	137,7	46,8	5,4
	картофельное со сливочным маслом	40	2,72	0,48	18,56	84	0,064	-	-	-	12	49,2	18,4	0,92
693	Хлеб ржаной	200	5,8	6,3	39,5	229,3	-	-	-	-	-	-	-	-
	Какао с молоком	200	58,25	26,68	129,23	937,32	12,681	1,4	0,37	275,07	414,65	210,46	12,72	
	Всего за обед:						128,63	1,4	0,37	275,07	414,65	210,46	12,72	
	Завтрак:					День: шестой								
183	Каша овсяная	200	7,92	10,24	32,96	256,00	0,20	0,54	-	147,18	-	-	-	1,68
	молочная со сливочным маслом	200	4,2	4,6	26,5	159	-	-	-	-	-	-	-	-
692	Кофейн напиток	30	2,25	0,90	15,30	78,00	-	-	-	-	-	-	-	-
	Хлеб пшеничный	200	14,37	15,74	74,76	493,00	0,20	0,54	-	147,18	-	-	-	1,68
	Всего за завтрак:						0,20	0,54	-	147,18	-	-	-	1,68
	Обед:													
72	Салат из свежей моркови с яблоками	80	1,07	2,51	7,31	82,67	15,90	3,63	1,33	73,87	20,75	13,76	0,245	
133	Суп	250	9,4	8,3	21,9	191,1	0,41	-	-	52	402	59	5,4	
	картофельный с куриным мясом	100	9,6	8,5	8,5	151	0,05	-	-	11	168	20	2	
463	Тефтеля мясная	180	4,4	6,6	24,4	153,4	0,13	110	-	105	68	35	2	
224	Овощное рагу	40	2,72	0,48	18,56	84	0,064	-	-	12	49,2	18,4	0,92	
	Хлеб ржаной	200	0,22	0,01	32,77	132,00	0,001	0,14	0,00	12,05	10,77	2,87	0,67	
393	Кисель	100	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	10	75,8	-	2,2	
847	Яблоко	200	27,81	26,8	123,24	845,17	16,585	123,774	1,33	275,92	794,52	149,03	13,43	
	Всего за обед:						16,585	123,774	1,33	275,92	794,52	149,03	13,43	
	Завтрак:					День: седьмой								
93	Суп молочный с	200	5,75	5,21	18,84	147,60	0,09	0,91	30,60	161,	137,9	24,14	0,51	

274	макаронными изделиями со сливочным маслом	200	3,60	2,70	13,80	93,00	0,02	0,52	-	-	62	8	0,88
41	Масло сливочное	5	0,00	4,10	0,05	37,50	0,00	0,00	29,50	-	0,50	1,00	0,00
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,90	15,30	78,00	-	-	-	-	-	-	-
88	Сыр	20	3,5	3,7	0,0	52	0,01	0,14	52	-	176	100	0,02
	Всего за завтрак:		15,10	16,61	47,99	408,10	0,12	1,57	112,10	-	448,48	238,98	1,41
	Обед												
175	Винегрет овощной	100	1,4	10,1	6,8	250	0,05	16,20	7,80	0,23	22,30	7,50	0,18
123	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	5,5
492	Плов из птицы (курица)	200	15,2	13,0	36,2	330	-	-	0,06	-	-	-	70
639	Хлеб ржаной	40	2,72	0,48	18,56	84	0,064	-	-	-	12	49,2	0,92
	Компот из с/фруктов	200	0,6	0,0	31,4	124	-	50	-	0,396	37,8	34,2	2,7
	Всего за обед:		28,67	31,58	103,86	930,25	0,274	191,2	7,93	0,626	208,1	294,4	79,3
	Завтрак:					День: восьмой							
438	Омлет натуральный с маслом	150/5	14,27	22,16	2,65	267,93	0,10	0,25	345,00	-	114,20	260,50	2,94
685	Чай с сахаром	200/15	0,3	0,00	15,00	58	-	-	-	-	0,9	-	0,03
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,90	15,30	78,00	-	-	-	-	-	-	-
	Всего за завтрак:		20,03	27,49	32,95	458,53	0,11	0,36	384,00	-	247,10	355,50	3,12
	Обед												
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	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	100	11,38	11,5	4,25	164,5	0,044	-	0,044	-	10	142,5	16,88	1,875
297	Гречневая каша со сливочным маслом	150	4,75	6,67	23,83	174,75	-	-	-	-	-	294,1 7	20	10
692	Хлеб ржаной	40	2,72	0,48	18,56	84	0,064	-	-	-	12	49,2	18,4	0,92
	Кофейный напиток	200	4,2	4,6	26,5	159	-	-	-	-	-	-	-	-
	Всего за обед:		40,02	40,75	108,34	942,55	2,048	21,3 0	1,314	0,50	230	963,8 7	251,2 8	30,69 5
	Завтрак:					День: девятый								
185	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	200	7,44	8,80	35,20	249,60	0,18	0,54	-	-	129, 20	-	-	1,18
274	Какао с молоком	200	3,60	2,70	13,80	93,00	0,02	0,52	-	-	110, 36	-	-	0,88
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,90	15,30	78,00	-	-	-	-	-	-	-	-
	Всего за завтрак:		13,29	12,4	64,30	420,6	0,20	1,06	-	-	239, 56	-	-	2,06
	Обед													
72	Салат из свежей моркови с изюмом	80	1,39	1,88	11,28	87,47	11,92	3,63	1,33	0,37	73,8 7	20,75	13,76	0,25
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	180	5,94	1,62	42,84	162,45	0,477	-	-	-	34,2	137,7	46,8	5,4
685	Хлеб ржаной	40	2,72	0,48	18,56	84	0,064	-	-	-	12	49,2	18,4	0,92
	Чай с сахаром	200/15	0,3	0,0	15,0	58	-	-	-	-	0,9	-	0,9	0,03

847	Яблоко	100	0,4	0,4	0,4	9,8	47	0,03	10	-	-	75,8	-	2,2
	Всего за обед:		39,75	21,38	147,48	836,62	12,938	63,6	239,	0,37	1,365	1026,	323,3	18,85
	Завтрак:					День: десятый								
186	Каша пшеничная молочная со сливочным маслом	200	7,44	8,00	36,56	241,6	0,14	0,54	134, 26	-	-	-	-	1,82
685	Чай с сахаром	200/15	0,3	0,0	15,0	58	-	-	0,9	-	-	-	0,9	0,03
41	Масло сливочное	5	0,00	4,10	0,05	37,50	0,00	0,00	0,50	-	29,50	1,00	0,00	0,00
	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,90	15,30	78,00	-	-	-	-	-	-	-	-
	Всего за завтрак:		9,99	13,00	66,91	415,10	0,14	0,54	135,	-	29,5	1,00	0,90	1,85
	Обед													
72	Салат из свежей моркови с яблоком	80	1,07	2,51	7,31	82,67	15,90	3,63	73,8	0,43	1,33	20,75	13,76	0,245
110	Борщ из свежей капустой с куриным мясом	250	8,9	8,0	16,25	160,1	0,16	125	15	-	0,07	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
692	Хлеб ржаной	40	2,72	0,48	18,56	84	0,064	-	12	-	-	49,2	18,4	0,92
	Кофейный напиток	200	4,2	4,6	26,5	159	-	-	-	-	-	-	-	-
	Всего за обед:		29,99	36,29	95,82	822,17	16,899	128,	134,	0,43	1,4	350,9	147,6	4,915
	Итого:		517,0	464,73	1856,7	13051,81		63	87					
	Рекомендовано:		770	790	3350	23500								
	% соотношение		67,15	58,83	55,42	55,54								