

СОГЛАСОВАНО

Начальник

территориального отдела территориального Управления
по Тверской области в г.Ржеве Ржевском Зубцовском
Оленинском и Старицком районах



УТВЕРЖДЕНО

директор МБОУ «Западнодвинская СОШ №1»
Западнодвинского района
Тверской области



/В.В.Абрамова/

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«ЗАПАДНОДВИНСКАЯ СРЕДНЯЯ

ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1»

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ

для организации питания обучающихся от 7 до 11 лет

№ ре- цептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества					Минер. вещества, мг					Витамины, мг			
			Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14			
1 ДЕНЬ																
469	Запеканка из творога со сгущенным молоком	150/20	27,84	18	32,4	279,6	226,4	48,92	344,91	0,84	0,09	0,74	0,33			
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01			
847	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом)	130	8,63	7,96	57,86	338,00	102,00	40,40	144,00	1,86	0,18	0,44	19,00			
	ИТОГО:		39,99	29,683	115,75	762,8,12	450,4	103,32	578,91	3,26	0,31	2,48	19,34			
2 ДЕНЬ																
14	Салат из свежих помидоров	60	0,68	3,71	2,83	47,46	10,55	10,67	19,73	0,5	0,04	12,25	0			
249	Тефтели мясные	60	8,87	9,83	11,71	171,00	43,90	21,60	106,7	0,96	0,06	0,85	39,00			
694	Пюре картофельное	150	3,06	4,8	20,45	137,25	36,98	27,75	86,6	1,01	0,14	18,17	25,5			
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	200	1	0	23,46		16,04	20,12	1,01	0,4	0,03	4,01	0,01			
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	16,70	111,00	11,50	16,50	43,50	1,00	0,08	0,00	0,00			
	ИТОГО:		16,91	18,94	75,15	466,71,95	118,97	96,64	257,54	3,87	0,35	35,28	64,76			
3 ДЕНЬ																
45	Винегрет овощной	60	0,82	3,71	5,06	56,88	13,92	12,45	26,98	0,51	0,04	6,15	0,00			
439	Яйца вареные	1 шт.	5,10	4,60	0,30	63,00	22,00	4,80	76,8	1,00	0,03	0,00	0,10			
951	Кофе на молоке	200	1,40	2,00	22,40	116,00	34,00	7,00	45,00	0,00	0,02	0,00	0,08			
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	16,70	87,00	11,50	16,50	43,50	1,00	0,08	0,00	0,00			
847	Пирожки печеные из дрожжевого теста (с повидлом)	50	2,88	1,17	27,78	133,00	9,70	11,60	28,40	0,68	0,05	0,02	3,00			
	ИТОГО:		13,5	12,08	72,24	445,88	91,92	52,35	220,68	3,19	0,22	6,17	3,18			
4 ДЕНЬ																
288/355	Фрикадельки в томатно- сметанном соусе	75/75	10,51	11,78	13,75	202,50	34,02	25,85	119,38	1,07	0,07	0,97	47,91			
694	Макаронные изделия отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	4,86	21,12	37,17	1,11	0,06	0,00	21,00			

68	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	111,0	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
	ИТОГО:		16,52	6,55	89,86	576,15	58,3	64,5	101,73	3,16	0,22	2,15	68,91

5 ДЕНЬ

307	Котлеты рубленые запеченные с соусом молочным	80	9,70	13,92	7,89	196,00	56,00	15,40	105,90	1,01	0,04	0,26	64,00
	Рагу из овощей	150	2,29	11,00	14,44	166,00	23,90	27,80	61,80	0,98	0,07	8,67	31,00
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	16,70	111,00	11,50	16,50	43,50	1,00	0,08	0,00	0,00
	ИТОГО:		15,49	25,52	52,33	305,0	97,4	59,7	211,2	3,39	0,19	8,93	95,0

6 ДЕНЬ

536	Каша «Дружба»	200/5	10,44	11,11	41,30	307,00	158,6	86,70	257,3	2,75	0,26	1,20	81,00
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
847	Пирожки печеные из дрожжевого теста	50	2,88	1,17	27,78	133,00	9,70	11,60	28,40	0,68	0,05	0,02	3,00
	ИТОГО:		13,52	12,28	83,03	168,0	174,3	98,3	285,7	3,83	0,31	1,22	84,00

7 ДЕНЬ

286	Тефтели мясные	80/80	11,78	12,91	14,90	223,00	57,80	28,40	141,40	1,27	0,07	1,13	51,00
681	Каша гречневая рассыпчатая	150	7,46	5,61	35,84	230,45	12,98	67,50	208,5	3,95	0,18	0,00	0,02
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	200	1,00	0,00	23,46	94,25	16,04	20,12	1,01	0,40	0,03	4,01	0,01
	Хлеб ржано-пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	111,0	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
847	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом	50	2,88	1,17	27,78	133,00	9,70	11,60	28,40	0,68	0,05	0,02	3,00
	ИТОГО:		23,57	20,14	126,88	719,7	109,54	145,15	420,89	7,1	0,41	5,16	54,03

8 ДЕНЬ

	Овощи свежие в ассортименте (по сезону)	60	0,48	0,06	1,56	8,40	14,40	7,35	9,12	0,36	0,02	6,00	0,00
637	Птица отварная	80	16,88	10,88	0,00	165,00	31,20	16,00	114,4	1,44	0,03	0,00	16,00
679	Рис отварной	150	7,46	5,61	35,84	230,45	12,98	67,50	208,5	3,95	0,18	0,00	0,02
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	16,70	111,0	11,50	16,50	43,50	1,00	0,08	0,00	0,00

ИТОГО:		30,32	17,15	82,1	542,85	76,08	107,35	375,52	7,15	0,31	6,0	16,02
9 ДЕНЬ												
	Овощи свежие в ассортименте (по сезону)	60	0,48	0,06	1,56	8,40	14,40	7,35	9,12	0,36	0,02	0,00
436	Жаркое по-домашнему	80/160	27,53	7,47	21,95	265,00	31,10	65,70	337,00	4,03	0,21	8,97
874	Кисель	200	0,20	0,00	32,60	132,00	18,00	0,00	4,29	0,60	0,00	0,00
847	Пирожки печеные из дрожжевого теста	50	2,88	1,17	27,78	133,00	9,70	11,60	28,40	0,68	0,05	3,00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	3,30	0,60	16,70	111,00	11,50	16,50	43,50	1,00	0,08	0,00
	ИТОГО:		34,39	11,3	100,59	694,4	84,77	101,15	422,31	6,67	0,36	27,00
10 ДЕНЬ												
42	Салат из белокочанной капусты	60	0,85	3,05	5,41	52,44	22,42	9,10	16,57	0,31	0,02	0,00
255	Котлеты мясные	80	9,76	10,87	8,41	170,66	65,47	20,27	119,46	0,81	0,05	42,67
833	Соус красный основной	30	0,23	0,67	1,83	14,20	2,12	1,60	3,95	0,06	0,01	0,00
694	Пюре картофельное	200	4,20	1,60	29,40	150,00	54,00	43,84	130,08	1,40	0,20	0,04
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	111,0	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00
	ИТОГО:		15,53	16,64	97,41	592,5	163,43	92,34	315,24	3,56	0,37	42,71

для организации питания обучающихся от 12 до 17 лет

№ ре- цептуры	Наименование блюда	Выход	Пищевые вещества					Минер. вещества, мг					Витамины, мг		
			Белки г	Жиры г	Угле- воды, г	Энерг. ценность, ккал	Ca	Mg	P	Fe	B ₁	C	A		
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14		
1 ДЕНЬ															
469	Запеканка из творога со густым молоком	150/50	30,93	22,89	36,00	310,66	251,55	54,36	383,23	0,93	0,10	0,82	0,37		
959	Какао с молоком	200	3,52	3,72	25,49	145,2	122	14	90	0,56	0,04	1,3	0,01		
847	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом	130	8,63	7,96	57,86	338,00	102,00	40,40	144,00	1,86	0,18	0,44	19,00		
	ИТОГО:		43,08	34,57	119,35	793,86	475,55	108,76	617,23	3,35	0,32	2,56	19,38		
2 ДЕНЬ															
14	Салат из свежих помидоров	100	1,13	6,19	4,72	79,1	17,58	17,79	32,88	0,84	0,06	20,42	0,00		
286	Тефтели мясные	100/100	14,73	16,14	18,63	278,75	72,25	35,50	176,75	1,59	0,09	1,41	63,75		
694	Пюре картофельное	180	3,67	5,76	24,53	164,70	44,37	33,30	103,91	1,21	0,16	21,80	30,60		
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	200	1	0	23,46	94,25	16,04	20,12	1,01	0,4	0,03	4,01	0,01		
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,86	2,04	25,32	133,2	19,8	34,2	116,4	2,7	0,12	0,00	0,00		
	ИТОГО:		21,07	30,13	96,66	750	170,04	140,91	430,95	6,74	0,46	47,64	93,76		
3 ДЕНЬ															
45	Винегрет овощной	100	1,35	6,16	7,69	91,60	33,55	21,35	40,17	0,88	0,05	13,25	0,00		
439	Яйца вареные	1	5,10	4,60	0,30	63,00	22,00	4,80	76,8	1,00	0,03	0,00	0,10		
951	Кофе на молоке	200	1,40	2,00	22,40	116,00	34,00	7,00	45,00	0,00	0,02	0,00	0,08		
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,86	2,04	25,32	133,2	19,8	34,2	116,4	2,7	0,12	0,00	0,00		
	ИТОГО:		12,71	14,70	141,61	305,10	109,35	116,35	178,37	4,58	0,22	13,25	0,18		
4 ДЕНЬ															
288/355	Фрикадельки в томатно- сметанном соусе	100/100	13,98	15,67	18,29	269,33	45,25	34,38	158,78	1,42	0,09	1,29	63,72		
688	Макаронные изделия отварные	180	6,62	5,42	31,73	202,14	5,83	25,34	44,60	1,33	0,07	0,00	25,20		
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00		
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,86	2,04	25,32	133,2	19,8	34,2	116,4	2,7	0,12	0,00	0,00		

	ИТОГО:	25,5	32,22	100,11	698,87	77,28	93,92	529,76	5,63	0,19	2,37	88,92	
5 ДЕНЬ													
307	Котлеты рубленые из птицы, запеченные с соусом молочным	100	12,13	17,40	9,86	245,00	70,00	19,25	132,38	1,26	0,05	0,33	80,00
336	Капуста тушеная	180	3,33	7,77	41,42	256,23	26,35	52,79	143,51	2,08	0,28	37,80	37,80
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,86	2,04	25,32	133,2	19,8	34,2	116,4	2,7	0,12	0,00	0,00
	ИТОГО:		20,52	27,17	90,6	662,43	122,15	106,24	392,19	6,64	0,45	38,13	117,80
6 ДЕНЬ													
536	Каша Дружба	200	10,44	11,11	41,30	307,00	158,6	86,70	257,3	2,75	0,26	1,20	81,00
847	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом	130	8,63	7,96	57,86	338,00	102,00	40,40	144,00	1,86	0,18	0,44	19,00
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	ИТОГО:		19,27	19,07	113,16	673	266,6	127,1	401,3	5,01	0,44	1,64	100
7 ДЕНЬ													
286	Тефтели мясные	100/100	14,73	16,14	18,63	278,75	72,25	35,50	176,75	1,59	0,09	1,41	63,75
681	Каша гречневая рассычатая	180	8,95	6,73	43,00	276,53	15,57	81,00	250,2	4,73	0,22	0,00	0,02
	Сок натуральный фруктовый промышленного производства	200	1	0	23,46	94,25	16,04	20,12	1,01	0,4	0,03	4,01	0,01
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,86	2,04	25,32	133,2	19,8	34,2	116,4	2,7	0,12	0,00	0,00
847	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом	130	8,63	7,96	57,86	338,00	102,00	40,40	144,00	1,86	0,18	0,44	19,00
	ИТОГО:		38,17	32,87	168,27	1120,73	225,66	211,22	690,16	11,28	0,64	5,86	82,78
8 ДЕНЬ													
	Овощи свежие в ассортименте (по сезону)	100	0,80	0,10	2,60	14,00	24,00	12,25	15,20	0,60	0,03	10,00	0,00
301/355	Птица, тушённая с соусом сметанным с томатом	100/100	22,40	18,23	7,03	281,25	70,13	29,88	172,75	2,21	0,08	0,68	53,75
833	Соус красный основной	30	0,23	0,67	1,83	14,20	2,12	1,60	3,95	0,06	0,01	0,48	0,00
679	Рис отварной	180	9,94	7,48	47,78	307,26	17,30	90,00	278,0	5,26	0,24	0,00	0,02
943	Чай с сахаром	200	0,20	0,00	14,00	28,00	6,00	0,00	0,00	0,40	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,86	2,04	25,32	133,2	19,8	34,2	116,4	2,7	0,12	0,00	0,00
	ИТОГО:		38,43	28,79	98,26	777,91	139,35	167,93	586,3	11,23	0,48	11,16	53,77
9 ДЕНЬ													

	Овощи свежие в ассортименте (по сезону)	100	0,80	0,10	2,60	14,00	24,00	12,25	15,20	0,60	0,03	10,00	0,00
436	Жаркое по-домашнему	100/200	34,41	9,34	27,44	331,25	38,88	82,13	421,25	5,04	0,26	11,21	30,00
874	Кисель	200	0,20	0,00	32,60	132,00	18,00	0,00	4,29	0,60	0,00	0,00	0,00
	Хлеб ржано-пшеничный	60	4,86	2,04	25,32	133,2	19,8	34,2	116,4	2,7	0,12	0,00	0,00
847	Пирожки печеные из дрожжевого теста с повидлом	130	8,63	7,96	57,86	338,00	102,00	40,40	144,00	1,86	0,18	0,44	19,00
	ИТОГО:		40,27	19,44	145,82	815,25	202,68	168,98	701,14	10,8	0,49	21,65	49
10 ДЕНЬ													
42	Салат из белокочанной капусты	100	1,41	5,08	9,02	87,40	37,37	15,16	27,61	0,51	0,03	32,45	0,00
255	Котлета мясная	100	15,55	11,55	15,70	228,75	43,75	32,13	166,38	1,50	0,10	0,15	28,75
833	Соус красный основной	30	0,23	0,67	1,83	14,20	2,12	1,60	3,95	0,06	0,01	0,48	0,00
694	Пюре картофельное	200	4,20	1,60	29,40	150,00	54,00	43,84	130,08	1,40	0,20	7,40	0,04
868	Компот из смеси сухофруктов	200	0,04	0,00	24,76	94,20	6,40	0,00	3,6	0,18	0,01	1,08	0,00
	Хлеб пшеничный	50	0,45	0,45	24,90	113,22	13,02	17,53	41,58	0,80	0,08	0,00	0,00
	ИТОГО:		21,88	19,35	105,61	687,77	156,66	110,26	372,3	4,45	0,43	41,56	28,79