

4.0
Согласовано
начальник территориального отдела
Управления Роспотребнадзора
по Тверской области в Бежицком районе
Е.П. Ерошов



Утверждено
Директор МОУ Антоновская ООШ
Приказ «2» от 28.08.2019
Гусарова О.В.



Примерное меню дополнительного питания детей
для обучающихся МОУ Антоновская ООШ
(завтраки)

на основании сборника рецептов блюд и кулинарных изделий для питания школьников
под редакцией Мотильного М.П., 2007 г.

1 день

Завтрак

№ рещ.	Наименование	Масс порц.	Пищевые вещества (г.)				Энергет. ккал.	Цены.	Витамины (мг)				Минеральные вещества					
			Белки	Жиры	Углев.	Целлюл.			В1	А	Е	С	Са	Р	Мг	Мг	Мг	Мг
№309	Макаронные отварные	200	13,15	14,02	86,89		304,76		0,24	-	7,96	-	2,32	110,05	20,55	2,32		
№268.	Котлета мясная	100	11,14	10,69	8,43		83,01		0,09	0,12	1,18	2,0	14,4	117,16	19,21	91,1		
№382	Какао с молоком	200	5,72	5,76	38,42		118,98		0,06	0,02	0,3	1,92	179,42	179,02	26,02	0,92		
13	Салат из свежих огурцов	100	0,76	6,09	2,38		67,3		0,03	9,50	0,00	-	21,85	40,02	13,30	0,57		
ГОСТ	Хлеб ржаной	35	2,27	0,35	14,03		66,5		0,06	0	0	0	13,3	54,6	17,15	0,91		
к/к	Печенье	20	3,0	4,72	29,76		66,8		0,03	-	-	0	8	27,6	5,2	0,4		
	Итого	530	29,92	29,92	139,17		707,65		0,42	0,12	9,14	2,18	47,1	324,51	70,17	96,23		

2 день

Завтрак

№ рещ.	Наименование	Масс порц.	Пищевые вещества (г.)				Энергет. ккал.	Цены.	Витамины (мг)				Минеральные вещества					
			Белки	Жиры	Углев.	Целлюл.			В1	А	Е	С	Са	Р	Мг	Мг	Мг	Мг
№ 288	рис отварной	200	0,38	64,16	0,62		181,38		-	0,77	1,71	-	91,11	14,77	0,95	0,80		
№ 290	Кура с подливой	100	10,1	12	11		162		0,15	0,55	1,88	0,67	22,61	205,26	36,88	2,33		
33	Салат из свеклы	100	1,43	6,09	8,36		93,9		0,02	9,50	0,00	-	35,15	40,97	20,90	1,33		
332	Кисель	200	0	0	39,4		60		0	67,4	0	0,2	52,46	10	5,58	0,19		
ГОСТ	Батон	30	2,28	0,27	14,91		67,8		0,004	0,01	0,8	0,9	8	27,6	5,2	0,4		
ГОСТ	Хлеб ржаной	35	2,27	0,35	14,03		66,5		0,06	0	0	0	13,3	54,6	17,15	0,91		
	Итого	465	28,71	38,81	79,9		630		0,44	0,01	38,3	2,75	70,48	113,2	56,69	4,67		

3 день

Завтрак

№ рещ.	Наименование	Масс порц.	Пищевые вещества (г.)				Энергет. ккал.	Цены.	Витамины (мг)				Минеральные вещества					
			Белки	Жиры	Углев.	Целлюл.			В1	А	Е	С	Са	Р	Мг	Мг	Мг	Мг
№302	Греча отварная рассыпчатая	200	0,38	64,16	0,62		181,38		-	0,77	1,71	-	91,11	14,77	0,95	0,80		
№243	Сосиска отварная	100	8,69	22,84	1,8		247,15		-	0,08	0,19	-	7,44	137,39	15,51	1,74		
14	Помидоры пор	100	1,3	6,19	4,72		79,1		0,06	20,42	-	5,07	17,58	32,88	17,79	0,84		
№375	Чай заварка	200	0,36	0,08	0,06		2,58		0	0	-	0,18	9,08	15,1	8,06	1,5		
ГОСТ	Сухари	20	3,15	3,04	22,61		32,24		-	-	-	-	12,54	43,32	14,86	0,83		
ГОСТ	Хлеб ржаной	35	2,27	0,35	14,03		66,5		0,06	0	0	0	13,3	54,6	17,15	0,91		
	Итого	565	13,98	87,7	31,42		608,41		0,1	0,86	2,7	0,27	128,93	249,46	46,87	3,85		

4 день

Сумма за 4 дня
1111,11

№ рец.	Наименование блюда	Масс порц.	Пищевые вещества (г.)			Энергет Ценн. ккал.	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
			Белки	Жиры	Углев.		В1	А	Е	С	Са	P	Mg	Fe		
506	Рыба запеченная	100	9,79	4,57	2,33	189,81	0,07	0,30	5,93	1,99	24,33	145,35	33,17	0,51		
№46 сбор.	Салат из свежей капусты	100	1,54	0,11	10,91	48,12	0,03	1,83	0,20	29,45	47,54	35,38	19,09	0,73		
№312	Пюре картофельное	200	4,68	33,42	7,58	248,04	0,06	0,36	0,88	2,02	227,18	146,64	22,2	0,5		
№348	Компот из плодов и ягод сущ.	200	1,52	0,24	40,06	58,5	0,04	0,48	-	1,06	47,46	52,56	38,08	1,42		
ГОСТ	Хлеб ржаной	35	2,27	0,35	14,03	66,5	0,06	0	0	0	13,3	54,6	17,15	0,91		
ГОСТ	Батон	30	2,28	0,27	14,91	67,8	0,04	0,01	0,8	0,9	8	27,6	5,2	0,4		
	Итого	515	20,99	42,94	87,49	678,96	0,25	2,68	16,88	34,28	379,48	431,78	137,22	4,66		

5 день

№ рец.	Наименование блюда	Масс порц.	Завтрак					Витамины (мг)		Минеральные вещества				
			Пищевые вещества (г.)			Энергет ценн. ккал.	В1	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe
			Белки	Жиры	Углев.									
№309	Макароны отварные	200	13,15	14,02	86,89	304,76	0,24	-	7,96	-	2,32	110,05	20,55	2,32
№268.	Котлета мясная	100	11,14	10,69	8,43	83,01	0,09	0,12	1,18	2,0	14,4	117,16	19,21	91,1
№382	Какао с молоком	200	5,72	5,76	38,42	118,98	0,06	0,02	0,3	1,92	179,42	179,02	26,02	0,92
13	Огурцы порц	100	0,76	6,09	2,38	67,3	0,03	9,50	0,00	-	21,85	40,02	13,30	0,57
ГОСТ	Хлеб ржаной	35	2,27	0,35	14,03	66,5	0,06	0	0	0	13,3	54,6	17,15	0,91
к/к	Печенье	20	3,0	4,72	29,76	66,8	0,03	-	-	0	8	27,6	5,2	0,4
	Итого	530	29,92	29,86	139,17	707,65	0,42	0,12	9,14	2,18	47,1	324,51	70,17	96,23

6 день

№ рец.	Наименование блюда	Масс порц.	Пищевые вещества (г.)			Энергет Ценн. ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества				
			Белки	Жиры	Углев.		В1	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe	
№ 288	рис отварной	200	0,38	64,16	0,62	181,38	-	0,77	1,71	-	91,11	14,77	0,95	0,80	
№ 290	Кура с подливой	100	10,1	12	11	162	0,15	0,55	1,88	0,67	22,61	205,26	36,88	2,33	
33	Салат из свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,9	0,02	9,50	0,00	-	35,15	40,97	20,90	1,33	
33.2	Кисель	200	0	0	39,4	60	0	67,4	0	0,2	52,46	10	5,58	0,19	
ГОСТ	Батон	30	2,28	0,27	14,91	67,8	004	0,01	0,8	0,9	8	27,6	5,2	0,4	
ГОСТ	Хлеб ржаной	35	2,27	0,35	14,03	66,5	0,06	0	0	0	13,3	54,6	17,15	0,91	
	Итого	465	28,71	38,81	79,9	630	0,44	0,01	38,3	2,75	70,48	113,2	56,69	4,67	

7 день

Завтрак														
№ рец.	Наименование блюда	Масс порц.	Пищевые вещества (г.)			Энергет Ценн. ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Белки	Жиры	Углев.		В1	A	E	C	Ca	P	Mg	Fe
№302	Греча отварная рассыпчатая	200	0,38	64,16	0,62	181,38	-	0,77	1,71	-	91,11	14,77	0,95	0,80
		100	8,69	22,84	1,8	247,15	-	0,08	0,19	-	7,44	137,3 ₉	15,51	1,74
14	Помидоры пор	100	1,3	6,19	4,72	79,1	0,06	20,42	-	5,07	17,58	32,88	17,79	0,84
№375	Чай заварка	200	0,36	0,08	0,06	2,58	0	0	-	0,18	9,08	15,1	8,06	1,5
ГОСТ	Сушки	20	3,15	3,04	22,61	32,24	-	-	-	-	12,54	43,32	14,86	0,83
ГОСТ	Хлеб ржаной	35	2,27	0,35	14,03	66,5	0,06	0	0	0	13,3	54,6	17,15	0,91
	Итого	565	13,98	87,7	31,42	608,41	0,1	0,86	2,7	0,27	128,93	249,4 ₆	46,87	5,35

8 день

Завтрак														
№ рец.	Наименование блюда	Масс порц.	Пищевые вещества (г.)			Энергет Ценн. ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Белк и	Жиры	Углев.		В1	A	E	C	Ca	P	Mg	Fe
506	Рыба запеченная	100	9,79	4,57	2,33	189,81	0,07	0,30	5,93	1,99	24,33	145,35	33,17	0,51
№46 сбор.	Салат из свежей капусты	100	1,54	0,11	10,91	48,12	0,03	1,83	0,20	29,45	47,54	35,38	19,09	0,73
№312	Пюре картофельное	200	4,68	33,42	170,58	248,04	0,06	0,36	0,88	2,02	227,18	146,64	22,2	0,5
№348	Компот из плодов и ягод суш.	200	1,52	0,24	40,06	58,5	0,04	0,48	-	1,06	47,46	52,56	38,08	1,42
ГОСТ	Хлеб ржаной	35	2,27	0,35	14,03	66,5	0,06	0	0	0	13,3	54,6	17,15	0,91
ГОСТ	Батон	30	2,28	0,27	14,91	67,8	0,04	0,01	0,8	0,9	8	27,6	5,2	0,4
	Итого	515	20,99	42,94	87,49	678,96	0,25	2,68	16,88	34,28	379,48	431,78	137,22	4,66

9 день

Завтрак														
№ рец.	Наименование блюда	Масс порц.	Пищевые вещества (г.)			Энергет. Ценн. ккал.	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
			Белк и	Жиры	Угле в.		В1	A	E	C	Ca	P	Mg	Fe
№309	Макароны отварные	200	13,15	14,02	86,89	304,76	0,24	-	7,96	-	2,32	110,05	20,55	2,32
№268.	Котлета мясная	100	11,14	10,69	8,43	83,01	0,09	0,12	1,18	2,0	14,4	117,16	19,21	91,1
№382	Какао с молоком	200	5,72	5,76	38,42	118,98	0,06	0,02	0,3	1,92	179,42	179,02	26,02	0,92
13	Огурцы порц	100	0,76	6,09	2,38	67,3	0,03	9,50	0,00	-	21,85	40,02	13,30	0,57
ГОСТ	Хлеб ржаной	35	2,27	0,35	14,03	66,5	0,06	0	0	0	13,3	54,6	17,15	0,91
к/к	Печенье	20	3,0	4,72	29,76	66,8	0,03	-	-	0	8	27,6	5,2	0,4
	Итого	530	29,92	29,86	139,1 7	707,65	0,42	0,12	9,14	2,18	47,1	324,51	70,17	96,23 48,8

Среднедневной рацион

10 день
Завтрак

№ рсц.	Наименование блюда	Масс порц.	Пищевые вещества (г.)			Энергет Ценн. ккал.	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
			Белки	Жиры	Углев.		В1	А	Е	С	Са	Р	Mg	Fe		
№ 288	рис отварной	200	0,38	64,16	0,62	181,38	-	0,77	1,71	-	91,11	14,77	0,95	0,80		
№ 290	Кура с подливой	100	10,1	12	11	162	0,15	0,55	1,88	0,67	22,61	205,26	36,88	2,33		
33	Салат из свеклы	100	1,43	6,09	8,36	93,9	0,02	9,50	0,00	-	35,15	40,97	20,90	1,33		
332	Кисель	200	0	0	39,4	60	0	67,4	0	0,2	52,46	10	5,58	0,19		
ГОСТ	Батон	30	2,28	0,27	14,91	67,8	0,04	0,01	0,8	0,9	8	27,6	5,2	0,4		
ГОСТ	Хлеб ржаной	35	2,27	0,35	14,03	66,5	0,06	0	0	0	13,3	54,6	17,15	0,91		
	Итого	465	28,71	38,81	79,9	630	0,44	0,01	38,3	2,75	70,48	113,2	56,69	4,67		