

директор  
ОМБУ «Межшкольный центр питания»



Фадеева А. И.

Директор школы



Л.А.Власенкова

## Меню 2-х разового питания на 10 дней на осенне-зимний период

*для обучающихся 5-9-х классов по категории от 11-15 лет общеобразовательных организаций Тверской области в соответствии с требованиями СанПиН 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения» и МР 2.3.6.0233-21 «Организация общественного питания населения»*

Сборник технических нормативов-Сборник рецептов по 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 Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
Гусевская основная общеобразовательная школа

1 день	масса порции		Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
			Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Е	Са	Fe	Mg	Р
<b>Завтрак</b>														
Каша овсяная молочная с маслом	250		11,43	15,63	34,53	325,25	0,25	0,38	2,85	0,450	285,05	1,63	11,35	72,800
Хлеб	70		4,62	0,84	27,73	138,6	0,12	0,056	0	1,950	20,3	2,73	52,500	124,500
Батон	70		5,25	2,03	35,98	183,4	0,077	0,021	0	1,950	13,3	0,84	52,500	0
Чай с сахаром	200		0	0	9,98	39,9	0	0,02	0	0	16,3	0,04	0	0
	<b>Итого завтрак:</b>		21,3	18,5	108,22	687,15	0,447	0,477	2,85		4,35	5,24	116,35	197,3
<b>Обед</b>														
Рассольник на мясном бульоне	250		4,65	10,18	10,85	182,24	0,125	0,15	7,75	2,67	30,48	4,68	11,5	42,1
Пюре картофельное с маслом	200		4,26	9,88	28,54	220,62	0,26	0,12	36,2	0,156	17,8	1,52	26,44	17,19
Фрикадельки мясные	100		14,05	10,43	7,22	181,62	0,1	0,16	0	0,36	24,29	1,22	19,950	188,100
Салат из свежей капусты с растительным маслом	100		1,62	10,08	9,55	136,44	0,03	0,04	26,7	0,92	45,72	0,61	6,400	0
Хлеб	70		4,62	0,84	27,73	138,6	0,12	0,056	0	1,950	20,3	2,73	52,500	4,150
Сок яблочный	200		0,8	0	23,0	94,0	0,02	0,02	2,0	0,030	42,0	2,2	1,350	1,650
	<b>Итого обед:</b>		30	41,41	106,89	953,52	0,655	0,546	72,65			12,96	118,14	251,54
	<b>Итого за день:</b>		51,3	59,91	215,11	<b>1640,67</b>	1,102	0,993	75,5			18,2	234,49	253,26

2 день	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Е	Са	Mg	Fe	Р
<b>Завтрак</b>													
Каша гречневая молочная с маслом	250	8,73	13,03	31,25	277,96	0,13	0,28	1,13	0,050	230,6	14,150	1,88	91,950
Хлеб	70	4,62	0,84	27,73	138,6	0,12	0,056	0	1,950	20,3	52,500	2,73	124,500
Батон	70	5,25	2,03	35,98	183,4	0,077	0,021	0	1,950	13,3	52,500	0,84	124,500
Какао с молоком	200	3,38	3,44	14,84	104,52	0,18	0,16	10	0	127,3	14,000	0,48	91,000
	<b>Итого завтрак:</b>	21,98	19,34	109,8	704,48	0,507	0,517	11,13	3,95	391,5	133,15	5,93	431,95
<b>Обед</b>													
Щи из свежей капусты на мясном бульоне	250	4,63	9,15	6,28	140,98	0,15	0,21	15,55	0,06	44,13	18,6	5,25	13,96
Рис отварной с маслом	200	4,76	8,86	38,92	286,34	0,04	0,02	0	0,100	1,56	0,150	0,68	0,950
Сосиска отварная	100	10,4	20,1	0,8	226	0,03	0,09	0	0	25	0	1,8	0
Салат из отварной свеклы с растительным маслом	100	1,31	9,99	7,66	126,44	0,02	0,03	8,7	2,200	34,03	0	1,23	0
Хлеб	70	4,62	0,84	27,73	138,6	0,12	0,056	0	0,065	20,3	0,150	2,73	83,000
Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9	0	0,02	0	0	16,3	0	0,04	0
	<b>Итого обед:</b>	25,72	48,94	91,37	958,26	0,36	0,426	24,25	2,42	141,32	18,9	11,73	97,91
	<b>Итого за день:</b>	47,7	68,28	201,17	<b>1662,74</b>	0,867	0,943	35,38	6,37	532,82	152,05	17,66	529,86

3 день	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Е	Са	Fe	Mg	P
<b>Завтрак</b>													
Каша пшеничная молочная с маслом	250	8,45	13,03	32,45	281,2	0,13	0,25	1,13	0,200	232,33	0,9	0,600	94,8
Хлеб	70	4,62	0,84	27,73	138,6	0,12	0,056	0	1,300	20,3	2,73	52,500	83,000
Батон	70	5,25	2,03	35,98	183,4	0,077	0,021	0	1,300	13,3	0,84	52,500	83,000
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,04	10,22	42,28	0	0	2,86	0	15,74	0,62	0	0
	<b>Итого завтрак:</b>	18,52	15,94	106,38	645,48	0,327	0,327	3,99	2,8	281,67	5,09	105,6	260,8
<b>Обед</b>													
Суп картофельный с макаронами на бульоне из птицы	250	4,05	9,13	14,4	154,78	0,05	0,05	3,08	0,140	16,75	2,03	32,200	81,200
Гречка рассыпчатая с маслом	200	11,16	11,22	49,42	344,96	0,28	0,14	0	0,100	24,76	5,92	0,300	1,900
Филе курицы, тушеное в томатном соусе	100	11,78	11,6	3,08	162,39	0,06	0,1	4,04	0,380	22,16	1,22	19,95	188,100
Салат из моркови с растительным маслом	100	1,22	7,09	6,49	95,83	0,06	0,07	3,29	0,032	25,38	0,66	3,040	4,400
Хлеб	70	4,62	0,84	27,73	138,6	0,12	0,056	0	0,065	20,3	2,73	1,750	4,150
Компот из сухофруктов	200	0,8	0,12	26,48	92,26	0,02	0,04	0,52	0	35,6	0,78	0	0
	<b>Итого обед:</b>	33,63	40	128,1	988,82	0,59	0,456	10,93	0,717	144,95	13,34	57,24	279,75
	<b>Итого за день:</b>	52,15	55,94	234,48	<b>1634,3</b>	0,917	0,783	14,92	0,997	426,62	18,43	162,84	540,55

4 день	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Е	Са	Fe	Mg	P
<b>Завтрак</b>													
Каша рисовая молочная с маслом и изюмом	250	7,75	12,45	39,15	299,18	0,08	0,28	0,38	0,100	235,93	0,7	0,300	1,900
Хлеб	70	4,62	0,84	27,73	138,6	0,12	0,056	0	0,065	20,3	2,73	1,750	4,150
Батон	70	5,25	2,03	35,98	183,4	0,077	0,021	0	0,065	13,3	0,84	1,750	4,150
Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9	0	0,02	0	0	16,3	0,04	0	0
	<b>Итого завтрак:</b>	17,62	15,32	112,84	661,08	0,277	0,377	0,38	0,23	285,83	4,31	4,03	10,2
<b>Обед</b>													
Суп картофельный с горохом	250	5,5	4,45	16,1	143,73	0,25	0,075	5,85	0,036	38,075	2,0	12,880	81,200
Макаронны отварные с маслом	200	7,22	8,94	38,56	266,92	0,08	0,02	0	0,036	7,9	1,0	3,200	17,400
Тефтели мясные	100	7,61	9,37	9,87	158,91	0,09	0,1	5,01	0,380	23,88	0,93	19,950	188,100
Салат из свежей капусты с растительным маслом	100	1,62	10,08	9,55	136,44	0,03	0,04	26,7	0,024	45,72	0,61	3,840	7,440
Хлеб	70	4,62	0,84	27,73	138,6	0,12	0,056	0	0,065	20,3	2,73	1,750	4,150
Сок яблочный	200	0,8	0	23,0	94,0	0,02	0,02	2,0	0,030	42,0	2,2	1,350	1,650
	<b>Итого за обед:</b>	27,37	33,68	124,31	938,6	0,59	0,311	39,56	0,571	177,875	9,47	42,89	299,94
	<b>Итого за день:</b>	44,99	49	237,15	<b>1599,68</b>	0,867	0,688	39,94	0,801	463,705	13,78	46,92	310,14

5 день	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В1	В2	С	Е	Са	Fe	Mg	P
<b>Завтрак</b>													
Каша овсяная молочная с маслом	250	11,43	15,63	34,53	325,25	0,25	0,38	2,85	0	285,05	1,63	14,000	91,000
Хлеб	70	4,62	0,84	27,73	138,6	0,12	0,056	0	0,065	20,3	2,73	1,750	4,150
Батон	70	5,25	2,03	35,98	183,4	0,077	0,021	0	0,065	13,3	0,84	1,750	4,150
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,04	10,22	42,28	0	0	2,86	0	15,74	0,62	0	0
	<b>Итого завтрак:</b>	21,5	18,54	108,46	689,53	0,447	0,457	5,71	0,13	334,39	5,82	17,5	99,3
<b>Обед</b>													
Суп картофельный на бульоне из птицы	250	8,35	12,93	21,6	238,95	0,18	0,18	6,2	0,352	36,35	2,48	36,5	92,82
Пюре картофельное с маслом	200	4,26	9,88	28,54	220,62	0,26	0,12	36,2	0,140	17,8	1,52	32,200	81,200
Рыба припущенная	100	17,83	0,93	0,45	149,16	0	0,14	0,41	0	44,29	0,02	0	0
Салат из отварной свеклы с растительным маслом	100	1,31	9,99	7,66	126,44	0,02	0,03	8,7	0,032	34,03	1,23	13,760	13,760
Хлеб	70	4,62	0,84	27,73	138,6	0,12	0,056	0	0,065	20,3	2,73	1,750	4,150
Компот из сухофруктов	200	0,8	0,12	26,48	92,26	0,02	0,04	0,52	0	35,6	0,78	0	0
	<b>Итого обед:</b>	37,17	34,69	112,46	966,03	0,6	0,566	52,03	0,589	188,37	8,76	84,21	191,93
	<b>Итого за день:</b>	58,67	53,23	220,92	<b>1655,56</b>	1,047	1,023	57,74	0,719	522,76	14,58	101,71	291,23

6 день	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Е	Са	Mg	Fe	Р
<b>Завтрак</b>													
Каша гречневая молочная с маслом	250	8,73	13,03	31,25	277,96	0,13	0,28	1,13	0,520	230,6	63,700	1,88	193,700
Хлеб	70	4,62	0,84	27,73	138,6	0,12	0,056	0	1,950	20,3	52,500	2,73	124,500
Батон	70	5,25	2,03	35,98	183,4	0,077	0,021	0	1,950	13,3	52,500	0,84	124,500
Какао с молоком	200	3,38	3,44	14,84	104,52	0,18	0,16	10	0	127,3	7,000	0,48	0,050
	<b>Итого завтрак:</b>	21,98	19,34	109,8	704,48	0,507	0,517	11,13	4,42	391,5	175,7	5,93	442,75
<b>Обед</b>													
Борщ с капустой и картошкой на бульоне	250	4,53	10,33	8,45	167,9	0,1	0,18	10,6	0,06	47,73	39,08	5,15	88,64
Рис отварной с маслом	200	4,76	8,86	38,92	286,34	0,04	0,02	0	0	1,56	0	0,68	0
Фрикадельки мясные	100	14,05	10,43	7,22	181,62	0,1	0,16	0	0,380	24,29	19,950	1,22	188,100
Салат из моркови с растительным маслом	100	1,22	7,09	6,49	95,83	0,06	0,07	3,29	0,032	25,38	3,040	0,66	4,400
Хлеб	70	4,62	0,84	27,73	138,6	0,12	0,056	0	1,950	20,3	52,500	2,73	124,500
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,04	10,22	42,28	0	0	2,86	0	15,74	0	0,62	0
	<b>Итого обед:</b>	29,38	37,59	99,03	912,57	0,42	0,486	16,75	2,422	135	114,57	11,06	405,64
	<b>Итого за день:</b>	51,36	56,93	208,83	<b>1617,05</b>	0,927	0,993	27,88	6,842	526,5	290,27	16,99	848,39

7 день	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Е	Са	Fe	Mg	P
<b>Завтрак</b>													
Каша пшеничная молочная с маслом	250	8,45	13,03	32,45	281,2	0,13	0,25	1,13	0,090	232,33	0,9	30,300	69,900
Хлеб	70	4,62	0,84	27,73	138,6	0,12	0,056	0	1,950	20,3	2,73	52,500	124,500
Батон	70	5,25	2,03	35,98	183,4	0,077	0,021	0	1,950	13,3	0,84	52,500	124,500
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,04	10,22	42,28	0	0	2,86	0	15,74	0,62	0	0
	<b>Итого завтрак:</b>	18,52	15,94	106,38	645,48	0,327	0,327	3,99	3,99	281,67	5,09	135,3	318,9
<b>Обед</b>													
Рассольник на мясном бульоне	250	4,65	10,18	10,85	182,24	0,125	0,15	7,75	0,280	30,48	4,68	6,440	16.240
Макароны отварные с маслом	200	7,22	8,94	38,56	266,92	0,08	0,02	0	0,036	7,9	1,0	3,200	17,400
Филе птицы, тушеное в томатном соусе	100	11,78	11,6	3,08	162,39	0,06	0,1	4,04	0,380	22,16	1,22	19,950	188.100
Салат из свежей капусты с растительным маслом	100	1,62	10,08	9,55	136,44	0,03	0,04	26,7	0,024	45,72	0,61	3,840	7,440
Хлеб	70	4,62	0,84	27,73	138,6	0,12	0,056	0	1,950	20,3	2,73	52,500	124,500
Сок яблочный	200	0,8	0	23,0	94,0	0,02	0,02	2,0	0,030	42,0	2,2	1,350	1,650
	<b>Итого обед:</b>	30,69	41,64	112,77	980,59	0,435	0,386	40,49	2,7	168,56	12,44	87,28	355,33
	<b>Итого за день:</b>	49,21	57,58	219,15	<b>1626,07</b>	0,762	0,713	44,48	6,69	450,23	17,53	222,58	674,23



8 день	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Е	Са	Fe	Mg	P
<b>Завтрак</b>													
Каша рисовая молочная с маслом	250	7,75	12,45	39,15	299,18	0,08	0,28	0,38	0	235,93	0,7	7,000	0,050
Хлеб	70	4,62	0,84	27,73	138,6	0,12	0,056	0	0,065	20,3	2,73	1,750	4,150
Батон	70	5,25	2,03	35,98	183,4	0,077	0,021	0	0,065	13,3	0,84	1,750	4,150
Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9	0	0,02	0	0	16,3	0,04	0	0
	<b>Итого завтрак:</b>	17,62	15,32	112,84	661,08	0,277	0,377	0,38	0,13	285,83	4,31	10,5	8,35
<b>Обед</b>													
Суп картофельный с горохом	250	5,5	4,45	16,1	143,73	0,25	0,075	5,85	0,140	38,075	2,0	12,880	17,400
Гречка рассыпчатая с маслом	200	11,16	11,22	49,42	344,96	0,28	0,14	0	0,100	24,76	5,92	0,300	1,900
Тефтели мясные	100	7,61	9,37	9,87	158,91	0,09	0,1	5,01	0,380	23,88	0,93	19,950	188,100
Салат из отварной свеклы с растительным маслом	100	1,31	9,99	7,66	126,44	0,02	0,03	8,7	0,032	34,03	1,23	13,760	13,760
Хлеб	70	4,62	0,84	27,73	138,6	0,12	0,056	0	1,950	20,3	2,73	52,500	124,500
Компот из свежих яблок	200	0,16	0,16	20,8	66,68	0,26	0,26	20,3	0,030	14,86	0,92	1,350	1,650
	<b>Итого обед:</b>	30,36	36,03	131,58	979,32	1,02	0,661	39,86	2,632	155,905	13,73	100,74	347,31
	<b>Итого за день:</b>	47,98	51,35	244,42	1640,4	1,297	1,038	40,24	2,762	441,735	18,04	111,24	355,66

9 день	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Е	Са	Fe	Mg	P
<b>Завтрак</b>													
Каша овсяная молочная с маслом	250	11,43	15,63	34,53	325,25	0,25	0,38	2,85	0,050	285,05	1,63	49	174
Хлеб	70	4,62	0,84	27,73	138,6	0,12	0,056	0	1,300	20,3	2,73	35,000	83,000
Батон	70	5,25	2,03	35,98	183,4	0,077	0,021	0	1,300	13,3	0,84	35,000	83,000
Чай с сахаром	200	0	0	9,98	39,9	0	0,02	0	0	16,3	0,04	0	0
	<b>Итого завтрак:</b>	21,3	18,5	108,22	687,15	0,447	0,477	2,85	2,65	334,95	5,24	119	341,6
<b>Обед</b>													
Суп картофельный на бульоне из птицы	250	8,35	12,93	21,6	238,95	0,18	0,18	6,2	0	36,35	2,48	0	0
Пюре картофельное с маслом	200	4,26	9,88	28,54	220,62	0,26	0,12	36,2	0,034	17,8	1,52	6,440	16,240
Рыба припущенная	100	17,83	0,93	0,45	149,16	0	0,14	0,41	0	44,29	0,02	0	0
Салат из моркови с растительным маслом	100	1,22	7,09	6,49	95,83	0,06	0,07	3,29	0,018	25,38	0,66	3,040	4,400
Хлеб	70	4,62	0,84	27,73	138,6	0,12	0,056	0	1,300	20,3	2,73	35,000	83,000
Сок яблочный	200	0,8	0	23,0	94,0	0,02	0,02	2,0	1,300	42,0	2,2	35,000	83,000
	<b>Итого обед:</b>	37,08	31,67	107,81	937,16	0,64	0,586	48,1	2,652	186,12	9,61	198,48	186,64
	<b>Итого за день:</b>	58,38	50,17	216,03	1624,31	1,087	1,063	50,95	5,302	521,07	14,85	317,48	528,24

10 день	масса порции	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	Витамины				Минеральные вещества			
		Б	Ж	У		В <sub>1</sub>	В <sub>2</sub>	С	Е	Са	Fe	Mg	P
<b>Завтрак</b>													
Каша гречневая молочная с маслом	250	8,73	13,03	31,25	277,96	0,13	0,28	1,13	0,520	230,6	1,88	63,700	193,700
Хлеб	70	4,62	0,84	27,73	138,6	0,12	0,056	0	1,300	20,3	2,73	35,000	83,000
Батон	70	5,25	2,03	35,98	183,4	0,077	0,021	0	1,300	13,3	0,84	35,000	83,000
Какао с молоком	200	3,38	3,44	14,84	104,52	0,18	0,16	10	0	127,3	0,48	14,000	91,000
	<b>Итого завтрак:</b>	21,98	19,34	109,8	704,48	0,507	0,517	11,13	3,12	391,5	5,93	147,7	450,7
<b>Обед</b>													
Суп картофельный с макаронами на бульоне из птицы	250	4,05	9,13	14,4	154,78	0,05	0,05	3,08	0,092	16,75	2,03	16,08	49,88
Рис отварной с маслом	200	4,76	8,86	38,92	286,34	0,04	0,02	0	0	1,56	0,68	0	0
Сосиска отварная	100	10,4	20,1	0,8	226	0,03	0,09	0	0,400	25	1,8	20,000	161,000
Салат из свежей капусты с растительным маслом	100	1,62	10,08	9,55	136,44	0,03	0,04	26,7	0,024	45,72	0,61	3,840	7,440
Хлеб	70	4,62	0,84	27,73	138,6	0,12	0,056	0	1,300	20,3	2,73	35,000	83,000
Чай с лимоном и сахаром	200	0,2	0,04	10,22	42,28	0	0	2,86	0	15,74	0,62	0	0
	<b>Итого обед:</b>	25,65	49,05	101,62	984,44	0,27	0,256	32,64	1,816	125,07	8,47	74,92	301,32
	<b>Итого за день:</b>	47,63	68,39	211,42	<b>1688,92</b>	0,777	0,773	43,77	4,936	516,57	14,4	222,62	752,02