Согласовано: Утверждаю:

ТО Управления Роспотребнадзора Директор МОУ Ильгощинская ООШ

по Тверской области имени В.М. Фомина в Бежецком районе

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Ю.Н. Шилин/

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Е.П. Ершов/

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2018 года Приказ № 2-У от 01.09.2018 года

**Примерное меню дополнительного питания обучающихся МОУ Ильгощинская ООШ имени В.М. Фомина**

Сборник технических нормативов-Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред, М.П.Могильного и В.А.Тутельяна,-М,:Де/1и плюс, 2015. В соответствии нормативов Учреждения Российской Академии Медицинских Наук Научно-исследовательский институт питания РАМН, 2011.

Возраст 6,5 – 16 лет.

1 день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г.)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг.)** | | | | **Минеральные вещества (мг.)** | | | |
|  |  |  | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| ***96*** | ***Рассольник ленинградский с крупой пшеничной на мясном бульоне*** | ***250*** | *2,82* | *5,29* | *11,98* | *142,25* | *0,09* | *8,38* |  | *2,35* | *31,15* | *56,73* | *24,18* | ***96*** |
| ***309*** | ***Макароны отварные с маслом*** | ***150*** | *5,52* | *4,52* | *26,45* | *168,45* | *0,06* |  |  | *0,97* | *4,86* | *37,17* | *21,12* | ***309*** |
| ***9*** | ***Колбаса отварная*** | ***80*** | 10,24 | 6,22 | 17,76 | 206 | *0,18* | *1,20* |  |  | *23,20* | *117,03* | *20,27* | ***136*** |
| ***349*** | ***Компот из сухофруктов*** | ***200*** | *0,78* | *0,05* | *27,63* | *114,80* | *0,02* | *0,60* |  | *0,82* | *32,32* | *21,90* | *17,56* | ***348*** |
|  | ***Хлеб ржано-пшеничный*** | ***40*** | *2,24* | *0,88* | *19,76* | *91,96* | *0,04* |  |  | *0,36* | *9,20* | *42,40* | *10,00* |  |
| **ИТОГО:** |  |  | **21,6** | **16,96** | **103,58** | **723,46** |  |  |  |  |  |  |  |  |

2 день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г.)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг.)** | | | | **Минеральные вещества (мг.)** | | | |
|  |  |  | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| ***82*** | ***Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне*** | ***250*** | *2,60* | *5,12* | *10,93* | *138,75* | *0,05* | *10,68* |  | *2,40* | *51,73* | *54,60* | *26,13* | *1,23* |
| ***229*** | ***Рыба отварная (минтай)*** | ***100*** | *9,75* | *4,95* | *3,80* | *105,00* | *0,05* | *3,73* | *5,82* | *2,52* | *39,07* | *162,19* | *48,53* | *0,85* |
| ***312*** | ***Пюре картофельное*** | ***150*** | *3,07* | *0,02* | *20,44* | *137,25* | *0,14* | *18,16* |  | *0,18* | *36,98* | *86,60* | *27,75* | *1,01* |
| ***352*** | ***Кисель из яблок*** | ***200*** | *0,11* | *0,12* | *25,09* | *119,20* | *0,01* | *1,83* |  | *0,06* | *11,46* | *6,62* | *3,64* | *0,57* |
|  | ***Хлеб ржано-пшеничный*** | ***40*** | *2,24* | *0,88* | *19,76* | *91,96* | *0,04* |  |  | *0,36* | *9,20* | *42,40* | *10,00* | *1,24* |
| **ИТОГО:** |  |  | **28,94** | **25,38** | **114,51** | **592,85** |  |  |  |  |  |  |  |  |

3 день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г.)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг.)** | | | | **Минеральные вещества (мг.)** | | | |
|  |  |  | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| ***112*** | ***Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне*** | ***250*** | *3,37* | *2,98* | *15,69* | *144,00* | *0,09* | *6,08* |  | *1,45* | *31,50* | *57,73* | *23,80* | *1,00* |
| ***289*** | ***Котлета мясная паровая*** | ***100*** | *15,30* | *29,40* | *15,46* | *388,00* | *0,10* | *1,04* | *91,40* | *2,90* | *55,54* | *97,54* | *20,80* | *1,42* |
| ***139*** | ***Капуста тушеная*** | ***100*** | *2,04* | *3,68* | *7,89* | *77,00* | *0,04* | *17,08* | *-* | *1,95* | *58,75* | *40,69* | *20,85* | *0,83* |
| ***379*** | ***Напиток кофейный с молоком*** | ***200*** | *3,17* | *2,68* | *15,95* | *100,60* | *0,04* | *1,30* | *20,00* |  | *125,78* | *90,00* | *14,00* | *0,13* |
|  | ***Хлеб ржано-пшеничный*** | ***40*** | *2,24* | *0,88* | *19,76* | *91,96* | *0,04* |  |  | *0,36* | *9,20* | *42,40* | *10,00* | *1,24* |
| **ИТОГО:** |  |  | **28,94** | **25,38** | **114,51** | **801,56** |  |  |  |  |  |  |  |  |

4 день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г.)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг.)** | | | | **Минеральные вещества (мг.)** | | | |
|  |  |  | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| ***88*** | ***Щи из свежей капусты с картофелем на мясном бульоне*** | ***250*** | *2,57* | *5,15* | *7,90* | *124,75* | *0,06* | *15,78* |  | *2,35* | *51,25* | *49,00* | *22,13* | *0,83* |
| ***168*** | ***Каша гречневая рассыпчатая*** | ***150*** | *8,60* | *6,09* | *38,64* | *243,75* | *0,21* |  |  | *0,61* | *14,82* | *203,93* | *135,83* | *4,56* |
| ***278*** | ***Сосиски отварные*** | ***110*** | *7,83* | *8,75* | *10,25* | *151,00* | *0,05* | *0,72* | *33,92* | *0,55* | *27,95* | *88,37* | *18,33* | *0,87* |
| ***385*** | ***Молоко*** | ***200*** | *5,80* | *5,00* | *9,60* | *107,00* | *0,08* | *2,60* | *40,00* | *20,00* | *240,00* | *180,00* | *28,00* | *0,20* |
|  | ***Хлеб ржано-пшеничный*** | ***40*** | *2,24* | *0,88* | *19,76* | *91,96* | *0,04* |  |  | *0,36* | *9,20* | *42,40* | *10,00* | *1,24* |
| **ИТОГО:** |  |  | **28,94** | **25,38** | **114,51** | **718,46** |  |  |  |  |  |  |  |  |

5 день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г.)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг.)** | | | | **Минеральные вещества (мг.)** | | | |
|  |  |  | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| ***102*** | ***Суп картофельный с фасолью на мясокостном бульоне*** | ***250*** | *5,60* | *10,84* | *19,23* | *144,43* | *0,15* | *5,83* |  | *2,45* | *43,23* | *137,78* | *38,25* | *1,83* |
| ***396*** | ***Блины со сгущеным молоком*** | ***170*** | *10,70* | *11,23* | *68,44* | *418.,00* | *0,19* | *1,61* |  | *2,59* | *119,18* | *245,55* | *47,77* | *2,30* |
| ***376*** | ***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 | 0,20 |
|  | ***Хлеб ржано-пшеничный*** | ***40*** | *2,24* | *0,88* | *19,76* | *91,96* | *0,04* |  |  | *0,36* | *9,20* | *42,40* | *10,00* | *1,24* |
| **ИТОГО:** |  |  | **18,74** | **22,95** | **121,44** | **682,39** |  |  |  |  |  |  |  |  |

6 день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г.)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг.)** | | | | **Минеральные вещества (мг.)** | | | |
|  |  |  | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| ***112*** | ***Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне*** | ***250*** | *3,37* | *2,98* | *15,69* | *144,00* | *0,09* | *6,08* |  | *1,45* | *31,50* | *57,73* | *23,80* | *1,00* |
| ***227*** | ***Рыба припущенная (минтай) с маслом*** | ***110*** | *17,12* | *8,22* | *0,92* | *146,00* | *0,08* | *0,84* | *49,00* | *0,48* | *15,46* | *195,68* | *45,84* | *0,90* |
| ***304*** | ***Рис отварной*** | ***150*** | *3,65* | *5,37* | *36,68* | *209,70* | *0,03* |  |  | *0,28* | *1,37* | *60,95* | *16,34* | *0,53* |
| ***349*** | ***Компот из сухофруктов*** | ***200*** | *0,78* | *0,05* | *27,63* | *114,80* | *0,02* | *0,60* |  | *0,82* | *32,32* | *21,90* | *17,56* | ***348*** |
|  | ***Хлеб ржано-пшеничный*** | ***40*** | *2,24* | *0,88* | *19,76* | *91,96* | *0,04* |  |  | *0,36* | *9,20* | *42,40* | *10,00* | *1,24* |
| **ИТОГО:** |  |  | **28,94** | **25,38** | **114,51** | **706,46** |  |  |  |  |  |  |  |  |

7 день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г.)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг.)** | | | | **Минеральные вещества (мг.)** | | | |
|  |  |  | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| ***88*** | ***Щи из свежей капусты с картофелем на мясокостном бульоне*** | ***250*** | *2,57* | *5,15* | *7,90* | *124,75* | *0,06* | *15,78* |  | *2,35* | *51,25* | *49,00* | *22,13* | *0,83* |
| ***309*** | ***Макароны отварные с маслом*** | ***150*** | *5,52* | *4,52* | *26,45* | *168,45* | *0,06* |  |  | *0,97* | *4,86* | *37,17* | *21,12* | *1,11* |
| ***9*** | ***Колбаса отварная*** | ***80*** | 10,24 | 6,22 | 17,76 | 206 | *0,18* | *1,20* |  |  | *23,20* | *117,03* | *20,27* | ***136*** |
| ***379*** | ***Напиток кофейный с молоком*** | ***200*** | *3,17* | *2,68* | *15,95* | *100,60* | *0,04* | *1,30* | *20,00* |  | *125,78* | *90,00* | *14,00* | *0,13* |
|  | ***Хлеб ржано-пшеничный*** | ***40*** | *2,24* | *0,88* | *19,76* | *91,96* | *0,04* |  |  | *0,36* | *9,20* | *42,40* | *10,00* | *1,24* |
| **ИТОГО:** |  |  | **23,74** | **19,45** | **87,82** | **691,76** |  |  |  |  |  |  |  |  |

8 день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г.)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг.)** | | | | **Минеральные вещества (мг.)** | | | |
|  |  |  | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| ***82*** | ***Борщ с капустой и картофелем на мясокостном бульоне*** | ***250*** | *2,60* | *5,12* | *10,93* | *138,75* | *0,05* | *10,68* |  | *2,40* | *51,73* | *54,60* | *26,13* | *1,23* |
| ***302*** | ***Каша гречневая рассыпчатая*** | ***150*** | *8,60* | *6,09* | *38,64* | *243,75* | *0,21* |  |  | *0,61* | *14,82* | *203,93* | *135,83* | *4,56* |
| ***289*** | ***Котлета мясная паровая*** | ***100*** | *15,30* | *29,40* | *15,46* | *388,00* | *0,10* | *1,04* | *91,40* | *2,90* | *55,54* | *97,54* | *20,80* | *1,42* |
| ***352*** | ***Кисель из яблок*** | ***200*** | *0,11* | *0,12* | *25,09* | *119,20* | *0,01* | *1,83* |  | *0,06* | *11,46* | *6,62* | *3,64* | *0,57* |
|  | ***Хлеб ржано-пшеничный*** | ***40*** | *2,24* | *0,88* | *19,76* | *91,96* | *0,04* |  |  | *0,36* | *9,20* | *42,40* | *10,00* | *1,24* |
| **ИТОГО:** |  |  | **28,85** | **41,61** | **114,51** | **981,66** |  |  |  |  |  |  |  |  |

9 день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г.)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг.)** | | | | **Минеральные вещества (мг.)** | | | |
|  |  |  | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| ***87*** | ***Суп с рыбными консервами*** | ***250*** | *8,6* | *8,41* | *14,33* | *172,25* | *0,04* | *9,11* |  | *2,30* | *45,3* | *33,58* | *47,35* | *1,27* |
| ***312*** | ***Пюре картофельное*** | ***150*** | *3,07* | *0,02* | *20,44* | *137,25* | *0,14* | *18,16* |  | *0,18* | *36,98* | *86,60* | *27,75* | *1,01* |
| ***278*** | ***Сосиски отварные*** | ***110*** | *7,83* | *8,75* | *10,25* | *151,00* | *0,05* | *0,72* | *33,92* | *0,55* | *27,95* | *88,37* | *18,33* | *0,87* |
| ***385*** | ***Молоко*** | ***200*** | *5,80* | *5,00* | *9,60* | *107,00* | *0,08* | *2,60* | *40,00* | *20,00* | *240,00* | *180,00* | *28,00* | *0,20* |
|  | ***Хлеб ржано-пшеничный*** | ***40*** | *2,24* | *0,88* | *19,76* | *91,96* | *0,04* |  |  | *0,36* | *9,20* | *42,40* | *10,00* | *1,24* |
| **ИТОГО:** |  |  | **27,54** | **23,06** | **74,38** | **659,46** |  |  |  |  |  |  |  |  |

10 день

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ рец.** | **Наименование блюда** | **Масса порции** | **Пищевые вещества (г.)** | | | **Энергетическая ценность (ккал)** | **Витамины (мг.)** | | | | **Минеральные вещества (мг.)** | | | |
|  |  |  | **В1** | **С** | **А** | **Е** | **Са** | **Р** | **Мg** | **Fe** |
| **Б** | **Ж** | **У** |
| ***104*** | ***Суп картофельный с мясными консервами*** | ***250*** | *8,89* | *6,59* | *13,5* | *159,8* | *0,09* | *9,7* |  | *1,45* | *33,37* | *57,73* | *36,69* | *1,61* |
| ***403*** | ***Оладьи с джемом*** | ***165*** | *10,70* | *11,23* | *68,44* | *418.,00* | *0,19* | *1,61* |  | *2,59* | *119,18* | *245,55* | *47,77* | *2,30* |
| ***376*** | ***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 | 0,20 |
|  | ***Хлеб ржано-пшеничный*** | ***40*** | *2,24* | *0,88* | *19,76* | *91,96* | *0,04* |  |  | *0,36* | *9,20* | *42,40* | *10,00* | *1,24* |
| **ИТОГО:** |  |  | **22,03** | **18,7** | **115,7** | **697,76** |  |  |  |  |  |  |  |  |