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** |   |   |   |   |   |   |   |   |