

Согласовано:

Начальник территориального отдела
Управления Роспотребнадзора
По Тверской области в Кашинском районе
Скрышников Е.А.

Согласовано:

Директор МОУ «Гимназия №2» г. Кимры
Зуева Н.Э.



Утверждаю:
Директор МУП «Общественное питание»
Кулакова О.А.

Примерное 10-ти дневное меню на апрель-май 2019г для организации горячего питания в МОУ «Гимназия №2»

Возрастная группа учащиеся с 7 до 11 лет Белки- 77г в сутки, 46,2 (60% от суточной нормы)

Жиры -79г в сутки, 47,4(60%)

Углеводы- 335г в сутки, 202 (60%)

Энергетическая ценность- 2350 ккал, 1410 (60%)

День 1

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	A	E	C	Mg	P	Ca	Fe			
	ЗАВТРАК		12,13	18,75	80,61	524,73	0,051	0,35	0,14	0,28	0,02	14,48	265	13,46	1,033			
169	Блинчики со сладкой начинкой	120	7,68	12,12	46,92	328,8	0,051	0,06	0,01	0,28	0,02	0,00	27,905	0,42	0,177			
1009	Чай сладкий	200	0,0	0,05	10,34	42,06	0	0,00	0,00	0,00	0,00	2,09	12,6	0,04	0,03			
153	Яйцо отварное	40	4,0	3,54		48,14		0,29	0,13			7,84	192,00		0,826			
	Хлеб пшеничный	50	0,45	3,04	23,35	105,73	0,1			0,31		4,55	32,5	13,00				
	ОБЕД		43,83	25,61	105,89	943,47	0,83	0,32	1,9	70,89	142,63	669,45	178,64	13,055				
1/н	Огурец свежий	20	0,05	0,30	1,16	6,44	0,014	0,01	0,00	0,00	2,33	4,55	0,0	12,09	0,232			
3/н	Суп гороховый с зеленью, гречками пшеничными	250\175\3	13,6	6,85	27,08	268,37	0,216	0,08	0,02	0,29	2,58	33,80	278,68	89,57	2,274			
305	Котлета домашняя	81	6,61	10,37	6,03	96,24	0,034	0,04	0,04	0,10	0,10	13,33	151,07	28,40	0,527			

31	Суп гороховый с зеленью, гречками пшеничными	20	0,05	0,30	1,16	6,44	0,014	0,01	0,00	0,00	2,33	4,55	0,0	12,09	0,232
305	Котлета домашняя	250\17,5\3	13,6	6,85	27,08	268,37	0,216	0,08	0,02	0,29	2,58	33,80	278,68	89,57	2,274
305	Макаронные изделия отварные с маслом	81	6,61	10,37	6,03	96,24	0,034	0,04	0,04	0,10	0,10	13,33	151,07	28,40	0,527
305	Кисель плодово-ягодный	150\20	22,83	5,31	35,3	379,3	0,054	0,02	0,01	0,03	0,00	6,47	45,18	11,91	0,710
378a	Хлеб ржаной	200	0,14	0,14	19,22	111,24	0,002	0,00	0,00	0,00	0,76	2,15	9,126	10,25	0,104
700	Батон нарезной	50	0,6	2,64	17,10	81,88	0,2	0,05	0,00	0,10	0,00	10,08	18,45	39,55	3,237
	завтрак и обед	50	0,45	3,04	23,35	105,73	0,1			0,31		4,55	32,5	13,00	
			56,41	47,40	209,85	1573,93	1,89	0,67	56,53	2,49	120,9	161,66	966,95	205,10	17,125

День 2

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	A	E	C	Mg	P	Ca	Fe			
	ЗАВТРАК		22,36	19,02	75,3	626,67	0,314	0,38	0,45	0,92	2,63	105,59	422,27	591,84	5,632			
7/4	Каша рисовая молочная	300	13,89	7,03	35,85	307,22	0,142	0,20	0,05	0,05	1,46	32,66	319,77	332,83	4,017			
1009	Какао на молоке	200	3,20	16,1	0	113,75	0,072	0,18	0,40	0,00	1,17	0,13	0	246,01	0,789			
701	Колбаса в/к (порциями)	20	8,02	5,75	0	99,97	0	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00	0	0,00	0,826			
	Хлеб пшеничный	50	0,45	3,04	23,35	105,73	0,1	0,00	0,00	0,31	0,00	4,55	32,5	13,00				
	ОБЕД		24,11	39,81	120,55	889,09	0,705	0,41	0,08	38,63	42,51	161,33	755,93	491,14	8,22			
32	Суп -лапша Домашняя с мясом кур, зеленью	250\12,5\3	7,0	7,9	24,7	228,10	0,139	0,08	0,02	35,95	3,58	33,80	186,12	25,30	1,775			
305	Поджарка из свинины	65	10,72	20,32	3,6	192,00	0,034	0,04	0,04	0,10	0,10	13,33	151,07	28,40	0,527			
14/3	Каша гречневая рассыпчатая	150	5,2	5,8	28,4	186,00	0,268	0,09	0,02	0,06	0,36	62,11	142,02	30,86	3,467			
378a	Напиток из сока	200	0,14	0,11	23,4	95,38	0,011	0,00	0,00	0,22	0,70	15,21	29,94	15,79	0,694			
700	Хлеб ржаной	50	0,6	2,64	17,1	81,88	0,2	0,05	0,00	1,23	0,00	30,55	158	39,55	3,237			
	Батон нарезной	50	0,45	3,04	23,35	105,73	0,1			0,31		4,55	32,5	13,00				
	ИТОГО за завтрак и обед		46,47	58,83	195,85	1515,76	1,019	0,62	0,63	39,55	61,89	266,92	1178,2	1082,98	11,16			

День 3

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	A	E	C	Mg	P	Ca	Fe			
37	Запеканка из творога со сметаной	100\30	15,57	14,24	46,4	260,47	0,06	0,21	9,49	0,00	0,15	18,85	394,5	31,79	0,454			
	ЗАВТРАК		32,13	22,93	80,34	599,19	0,21	0,27	9,57	3,62	5,78	70,11	658,8	418,82	5,605			

№	Наименование	Масса порции, г	жиры	белки	углеводы	Энергетическая ценность	В1	В2	А	Е	С	Мg	Р	Са	Fe
	Усиленным молоком														
	Чай с сахаром	200	0,0	0,05	10,34	42,06	0,	0,00	0,00	0,01	0,00	3,87	7,3	16,81	0,030
	Бутерброд с сыром	20\40	16,56	8,64	23,6	296,66	0,102	0,01	0,08	3,05	0,00	27,89	217	17,91	0,826
	ОБЕД		30,06	31,03	143,09	917,61	0,537	0,23	38,5	2,57	16,11	114,92	797,7	185,44	6,696
5\Н	Огурец свежий	20	0,05	0,30	1,16	6,44	0,014	0,01	0,00	0,00	2,33	4,55	21	12,09	0,232
57	Щи из свежей капусты с мясом со сметаной	1\250\25\10	14,86	10,11	12,28	253,56	0,096	0,10	0,02	0,20	7,70	28,63	186,12	90,36	1,562
573	Рыба, тушеная в томате с овощами	50\50	5,1	10,6	5,6	114,00	0,001	0,00	0,22	0,45	0,00	22,36	283,8	1,55	0,030
521	Пюре картофельное	150	9,00	4,2	29,2	218,00	0,193	0,11	0,03	0,22	6,57	37,23	147,27	82,18	
599е	Напиток из малины	200	0,0	0,14	54,4	138,00	0,	0,00	8,00	0,22	0,00	7,80	36	0,00	0,000
700	Хлеб ржаной	50	0,6	2,64	17,1	81,88	0,2	0,05	0,00	1,23	0,00	30,55	158	39,55	3,237
	Батон нарезной	50	0,45	3,04	23,35	105,73	0,1			0,31		4,55	32,5	13,00	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		62,19	53,96	223,43	1516,80	0,747	0,62	48,07	6,19	22,12	185,03	1456,5	604,26	12,354

День 4

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		В1	В2	А	Е	С	Мg	Р	Са	Fe	
507	Завтрак Котлеты рубленые из кур	50	34,08	22,71	103,5	816,33	0,213	0,12	0,2	3,29	47,75	44,43	331,42	84,85	1,563	
515	Рис отварной с маслом сливочным	100\10	22,83	3,79	38,19	383,8	0,147	0,03	0,02	0,06	0,00	16,16	79,1	33,83	0,925	
599г	Чай с сахаром	200	0,0	1,0	27,4	110,00	0,	0,00	0,00	0,00	0,00	4,68	12,6	0,00	0,000	
701	Хлеб пшеничный	50	0,45	3,04	23,35	105,73	0,1	0,00	0,00	0,31	0,00	4,55	32,5	13,00		
	ОБЕД		30,53	21,06	115,67	756,31	0,911	0,39	0,25	4,6	11,55	167,01	935,15	305,64	10,327	
5\Н	Помидор свежий	20	0,05	0,96	5,25	24,50	0,038	0,03	0,25	0,00	5,63	4,55	21	5,65	0,477	
51	Суп картофельный с рыбными консервами	250	5,8	2,8	13,9	120,00	0,216	0,08	0,02	0,29	2,58	33,80	278,68	89,57	2,274	
113	Сосиска молочная отварная	70	16,73	7,77	1,12	186,2	0,236	0,17	0,02	0,51	3,84	48,05	252,665	80,58	3,171	
	Капуста тушеная	150	6,9	3,75	16,05	141,00	0,086	0,08	0,02	0,25	5,65	36,61	227,72	110,62	1,469	
52а	Напиток из черной смородины	200	0,0	0,1	38,9	97,00	0,	0,00	0,00	0,04	0,00	3,51	4,4	6,84	0,038	
701	Хлеб пшеничный	50	0,45	3,04	23,35	105,73	0,1	0,00	0,00	0,31	0,00	4,55	32,5	13,00		
700	Хлеб ржаной	50	0,6	2,64	17,1	81,88	0,2	0,05	0,00	1,23	0,00	30,55	158	39,55	3,237	
	ИТОГО за завтрак и обед		64,61	43,77	219,17	1572,64	1,124	0,51	0,45	7,89	59,3	211,44	1266,57	390,49	11,89	

День 5

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Маасса пор- пор- порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			жиры	белки	угле- воды		B1	B2	A	E	C	Mg	P	Ca	Fe			
																0,05	0,30	1,16
	ЗАВТРАК		17,61	15,51	76,55	542,38	0,314	0,38	0,45	0,92	2,63	105,59	422,27	591,84	5,632			
192	Котлеты рыбные	50	4,06	4,27	7,9	84,9	0,142	0,20	0,05	0,05	1,46	32,66	319,77	332,83	4,017			
193	Пюре картофельное	150	9,00	4,2	29,2	238,00	0,193	0,11	0,03	0,22	6,57	37,23	147,27	82,18				
194	Чай сладкий	200	4,1	3,20	16,1	113,75	0,072	0,18	0,40	0,00	1,17	0,13	0	246,01	0,789			
195	Хлеб пшеничный	50	0,45	3,04	23,35	105,73	0,1	0,00	0,00	0,31	0,00	4,55	32,5	13,00				
	ОБЕД		22,19	26,04	148,96	973,86	0,683	0,4	279,6	2,36	64,71	156,30	898,01	286,71	9,173			
196	Отурец свежий	50	0,05	0,30	1,16	6,44	0,014	0,01	0,00	0,00	2,33	6,50	13	12,09	0,232			
197	Рассольник ленинградский с мясом	280	12,24	3,26	22,6	250,31	0,125	0,08	0,02	0,27	3,96	36,63	247,48	81,56	1,101			
198	Плов из говядины	200	8,85	16,2	38,35	362,50	0,043	0,10	0,02	0,04	0,10	15,50	255,02	23,34	3,467			
199	Напиток из вишни	200	0	0,60	46,4	144,00	0	0,00	217,0	0,00	0,00	13,00	36	0,00				
200	Хлеб ржаной	50	0,6	2,64	17,1	104,88	0,2	0,05	0,00	1,23	0,00	30,55	158	39,55	3,237			
201	Хлеб пшеничный	50	0,45	3,04	23,35	105,73	0,1	0,00	0,00	0,31	0,00	4,55	32,5	13,00				
	ИТОГО за завтрак и обед		39,35	41,55	225,51	1516,24	0,997	0,78	280,0	3,28	67,34	261,89	1320,28	878,55	14,805			

День 6

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Маасса пор- пор- порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			жиры	белки	угле- воды		B1	B2	A	E	C	Mg	P	Ca	Fe			
																15,5	15,85	101,2
	ЗАВТРАК		15,5	15,85	101,2	560,00	0,347	0,15	0,1	3,75	45,14	131,68	698,99	113,06	1,305			
191	Блинчики дрожжевые со гущеным молоком	90\30	10,5	10,95	68,7	370,00	0,225	0,11	0,02	0,27	9,64	59,29	389,69	35,40	0,740			
193	Какао с молоком	200	5	4,9	32,5	190	0	0,00	0,00	0,01	0,00	3,87	7,3	16,81	0,030			
	ОБЕД		25,78	33,16	146,06	965,17	0,652	0,26	0,54	3,55	12,63	135,99	786,12	234,54	6,4			
194	Помидор свежий	20	0,05	0,96	5,25	24,50	0,038	0,03	0,25	0,00	5,63	4,55	21	5,65	0,477			
195	Суп картофельный с мясными фрикадельками, зеленью	250\175\3	14,36	6,91	21,12	264,61	0,132	0,08	0,02	0,25	4,72	33,80	277,72	52,83	1,179			
196	Шницель мясной	75	4,72	12,24	3,12	105,6	0,028	0,06	0,25	1,46	0,71	20,28	200,3	38,00	0,303			
	ИТОГО за завтрак и обед		47,77	59,96	250,53	1625,27	1,000	0,50	0,50	8,06	67,80	250,11	1420,02	308,66	3,437			

ЗАВТРАК															
391	Биточки рыбные	50	8,85	13,05	78,3	572,73	0,436	0,68	0,18	0,72	12,69	49,84	295,35	681,61	10,614
321	Пюре картофельное	100	9,00	4,2	29,2	218,00	0,193	0,11	0,03	0,22	6,57	37,23	147,27	82,18	
	Напиток из сока	200	0,0	0,14	24,4	108,00	0,	0,00	8,00	0,22	0,00	7,80	36	0,00	0,000
301	Хлеб пшеничный	40	0,45	3,04	23,35	105,73	0,1	0,00	0,00	0,31	0,00	4,55	32,5	13,00	
30Н	ОБЕД		32,77	33,64	154,97	1081,80	0,702	0,25	0,52	3,37	11,69	162,26	769,02	300,60	8,468
30Н	Помидор свежий	50	0,05	0,96	5,25	24,50	0,038	0,03	0,25	0,00	5,63	4,55	21	5,65	0,477
32	Рассольник ленинградский со сметаной зеленью	250\10\3	7,0	2,35	20,41	160,00	0,139	0,08	0,02	35,95	3,58	33,80	186,12	25,30	82
331	Печень говяжья пороговановски	50\50	12,4	14,1	4,7	189,00	0,034	0,04	0,04	0,10	0,10	13,33	151,07	28,40	0,527
332	Макаронь отварные	200	12,3	10,5	70,5	441,0	0,268	0,09	0,02	0,06	0,36	62,11	142,02	30,86	3,467
378	Компот из фруктовой смеси	200	0,	0,05	13,66	79,69	0,003	0,00	0,00	0,00	0,72	2,15	10,14	7,15	0,061
300	Хлеб ржаной	40	0,6	2,64	17,1	81,88	0,2	0,05	0,00	1,23	0,00	30,55	158	39,55	3,237
301	Хлеб пшеничный	50	0,45	3,04	23,35	105,73	0,1	0,00	0,00	0,31	0,00	4,55	32,5	13,00	
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		51,07	54,07	233,27	1654,53	1,138	0,93	0,70	4,09	24,38	212,10	1064,37	982,21	19,082

День 9

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг					
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	A	E	C	Mg	P	Ca	Fe			
	ЗАВТРАК		32,13	22,93	80,34	599,19	0,251	0,07	0,05	3,82	50,06	52,67	302,83	120,09	2,447			
337	Запеканка из творога со стуженым молоком	100\30	15,57	14,24	46,4	260,47	0,06	0,21	9,49	0,00	0,15	18,85	394,5	335,79	0,454			
33	Бутерброд с сыром	20\40	16,56	8,64	23,6	296,66	0,102	0,01	0,08	3,05	0,00	27,89	217	17,91	0,826			
393	Чай с лимоном	200	0,	0,05	10,34	42,06	0,	0,00	0,00	0,01	0,00	3,87	7,3	16,81				
30Н	ОБЕД		32,30	25,73	170,49	933,38	0,769	0,42	62,61	3,09	64,12	133,79	848,56	257,63	6,419			
30Н	Огурец свежий	20	0,05	0,30	1,16	6,44	0,014	0,01	0,00	0,00	2,33	6,50	13	12,09	0,232			
31	Суп гороховый с зеленью, гречками пшеничными	250\17,5\3	13,6	6,85	27,08	268,37	0,216	0,08	0,02	0,29	2,58	33,80	278,68	89,57	2,274			
390	Голубцы ленивые со сметаной	216\100\50	17,6	12,9	70,00	388,00	0,093	0,05	0,03	0,27	0,01	19,71	130,428	20,91	0,579			
376	Напиток из черной смородины	200	0,0	0,0	31,8	83,00	0,	0,00	0,00	0,22	0,00	15,21	29,94	10,86	0,042			
300	Хлеб ржаной	50	0,6	2,64	17,1	81,88	0,2	0,05	0,00	1,23	0,00	30,55	158	39,55	3,237			
301	Хлеб пшеничный	50	0,45	3,04	23,35	105,73	0,1	0,00	0,00	0,31	0,00	4,55	32,5	13,00				
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		64,43	48,66	250,83	1532,57	1,02	0,49	62,66	3,51	114,2	186,46	1151,39	377,72	8,866			

№ рец.	Прием пищи, наименование блюда	Масса порции, г	Пищевые вещества, г			Энергетическая ценность	Витамины, мг						Минеральные вещества, мг			
			жиры	белки	углеводы		B1	B2	A	E	C	Mg	P	Ca	Fe	
	ЗАВТРАК		16,45	21,33	90,35	582,23	0,178	0,41	10,04	3,08	1,32	102,12	677,5	595,31	1,077	
231	Биточки мясные	50	10,08	11,13	11,2	159,5	0,06	0,21	9,49	0,00	0,15	17,49	394,5	335,79	0,454	
14/3	Каша гречневая рассыпчатая	100	5,2	5,8	28,4	207,00	0,268	0,09	0,02	0,06	0,36	62,11	142,02	30,86	3,467	
399г	Чай сладкий	200	0,0	1,0	27,4	110,00	0	0,00	0,00	0,00	0,00	4,68	12,6	0,00	0,000	
701	Хлеб пшеничный	50	0,45	3,04	23,35	105,73	0,1	0,00	0,00	0,31	0,00	4,55	32,5	13,00		
	ОБЕД		37,31	35,85	173,55	977,82	0,656	0,23	1,34	1,92	10,64	105,89	721,83	211,00	7,513	
5/н	Помидор свежий	50	0	0,96	5,25	24,50	0,038	0,03	0,25	0,00	5,63	4,55	21	5,65	0,477	
31	Суп из овощей со сметаной	250\10	6,9	2,45	12,71	194,00	0,216	0,08	1,00	0,00	2,58	33,80	274	89,57	2,274	
287	Зразы рыбные «Нежность»	1\70	18,58	24,56	18,94	213,49	0,093	0,05	0,03	0,27	0,01	19,71	130,428	20,91	0,579	
352	Картофель отварной с маслом сливочным	150	10,78	2,04	58,4	266,80	0,017	0,02	0,00	0,02	0,04	2,44	21,858	21,52	0,052	
375	Напиток из вишни	200	0	0,16	37,80	91,42	0	0,00	0,00	0,04	0,00	3,51	4,4	9,48	0,051	
700	Хлеб ржаной	50	0,6	2,64	17,1	81,88	0,2	0,05	0,00	1,23	0,00	30,55	158	39,55	3,237	
701	Хлеб пшеничный	50	0,45	3,04	23,35	105,73	0,1	0,00	0,00	0,31	0,00	4,55	32,5	13,00		
	ИТОГО ЗА ДЕНЬ:		53,76	57,18	263,90	1560,05	0,834	0,87	229,6	5,00	46,62	208,01	1399,33	806,31	17,197	