

«СОГЛАСОВАНО» :

Директор МОУ «Эммаусская СОШ»

Ю.М. Чумаков

« 01 » 09 2021 года



«УТВЕРЖДАЮ» :

Индивидуальный предприниматель Глаголева Галина Викторовна

Г.В. Глаголева

2021 года



ПРИМЕРНОЕ МЕНЮ ДОПОЛНИТЕЛЬНЫХ ОБЕДОВ на 2021-2022 гг.:

- для учащихся из малоимущих семей, обучающихся в общеобразовательных учреждениях Калининского района;

в общеобразовательных учреждениях Тверской области в соответствии с требованиями СанПин 245.2409-08 «Санитарно-эпидемиологических требований к организации обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования и МР 2.4.5.0107-15 «Организация питания детей дошкольного и школьного возраста в организованных коллективах».

Сборник технических нормативов – Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех общеобразовательных учреждениях/ Под ред. М.П. Могильного и В.А. Тутельяна.- М.: ДеЛи плюс, 2015 года

В соответствии нормативов Учреждения Российской Академии Медицинских Наук научно-исследовательский институт питания РАМН, 2011

Разработано государственным бюджетным образовательным учреждением «Тверской колледж сервиса и туризма»

Осенне-весенний период

Возрастная категория: 7-11 лет

Первая неделя

Глаголева Г.В.

ПОНЕДЕЛЬНИК

Обед														
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
59	Салат из моркови с яблоками	50	0,43	2,610	3,94	40,95	0,025	3,48		1,245	10,60	16,99	12,00	0,660
96	Рассольник ленинградский с крупой пшеничной на мясокостном бульоне	250	2,20	5,20	15,58	117,90	0,15	14,30		2,43	16,55	34,95	28,00	1,03
309	Макароны отварные с маслом	150	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06			1,95	12,00	34,50	7,50	0,75
376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,00		0,27			13,60	22,13	11,73	2,13
	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:	40,00 руб		10,50	16,19	77,25	492,71								

ВТОРНИК

Обед														
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
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
312	Пюре картофельное	100	2,05	0,01	10,22	68,63	0,07	9,08		0,90	18,49	43,30	13,88	0,51
376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,00		0,27			13,60	22,13	11,73	2,13
	Хлеб ржано-пшеничный	30	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
ИТОГО:	40,00 руб		7,42	6,01	50,38	339,34								

Первая неделя

_____ Глаголева Г.В.

СРЕДА

Обед														
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическ ая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
112	Суп с макарон изделиями и картофелем на курин бульоне	250	3,37	2,98	15,69	144,00	0,09	6,08		1,45	31,50	57,73	23,80	1,00
304	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03		27,00	0,60	2,61	61,50	19,01	0,53
376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,00		0,27			13,60	22,13	11,73	2,13
	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:	40,00 руб.		9,81	9,28	81,59	486,07								

ЧЕТВЕРГ

Обед														
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическ ая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
88	Щи из св капусты с картоф на мясокоcт 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	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06			1,95	12,00	34,50	7,50	0,75
376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,00		0,27			13,60	22,13	11,73	2,13
	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:	40,00 руб		10,44	13,53	65,63	458,61								

Первая неделя

_____ Глаголева Г.В.

ПЯТНИЦА

Обед														
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
102	Суп картофельный с горохом на мясокостном бульоне	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	5,83			42,68	88,10	35,58	2,05
302	Греча отварная	150	8,90	4,10	39,84	231,86	0,20				14,60	210,00	140,00	5,01
376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,00		0,27			13,60	22,13	11,73	2,13
	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:	40,00 руб		17,16	10,25	85,61	512,07								

Вторая неделя

_____ Глаголева Г.В.

ПОНЕДЕЛЬНИК

Обед														
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
67	Винегрет овощной с растительным маслом	50	0,81	3,10	4,45	48,94	0,05	6,50		1,48	20,20	24,40	11,70	0,51
112	Суп с макарон изделиями и картофелем на курин бульоне	250	3,37	2,98	15,69	144,00	0,09	6,08		1,45	31,50	57,73	23,80	1,00
309	Макароны отварные с маслом	150	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06			1,95	12,00	34,50	7,50	0,75
376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,00		0,27			13,60	22,13	11,73	2,13
	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:	40,00 руб		12,05	14,46	77,87	526,80								

ВТОРНИК

Обед														
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
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
304	Рис отварной	150	3,67	5,42	36,67	210,11	0,03		27,00	0,60	2,61	61,50	19,01	0,53
376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,00		0,27			13,60	22,13	11,73	2,13
	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:	40,00 руб		9,01	11,45	73,80	466,82								

Вторая неделя

_____ Глаголева Г.В.

СРЕДА

Обед														
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
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	Греча отварная	100	5,93	2,73	26,56	154,57	0,13				9,73	140,00	93,33	3,34
376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,00		0,27			13,60	22,13	11,73	2,13
	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:	40,00 руб		11,30	8,73	66,72	425,28								

ЧЕТВЕРГ

Обед														
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
98	Суп крестьянский с крупой (перловой) на мясокостном бульоне	250	2,70	2,78	14,58	90,68	0,06	10,00			49,25	222,50	26,50	0,78
312	Пюре картофельное	100	2,05	0,01	10,22	68,63	0,07	9,08		0,90	18,49	43,30	13,88	0,51
349	Компот из сухофруктов	200	1,16	0,30	47,26	196,38	0,02	0,80		0,20	5,84	46,00	33,00	0,96
	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:	40,00 руб		8,15	3,97	91,82	447,65								

Вторая неделя

_____ Глаголева Г.В.

ПЯТНИЦА

Обед														
№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
59	Салат из моркови с яблоками	50	0,43	2,610	3,94	40,95	0,025	3,48		1,245	10,60	16,99	12,00	0,660
102	Суп картофельный с горохом на мясокостном бульоне	250	5,49	5,27	16,54	148,25	0,23	5,83			42,68	88,10	35,58	2,05
309	Макароны отварные с маслом	150	5,10	7,50	28,50	201,90	0,06			1,95	12,00	34,50	7,50	0,75
376	Чай с сахаром	200	0,53		9,47	40,00		0,27			13,60	22,13	11,73	2,13
	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:	40,00 руб		13,79	16,26	78,20	523,06								