Согласовано:
Территориальный отдел
Управления Роспотребнадзора
по Тверской области
в г. Бежецк, Бежецком, Весьегонском,
Краснохолмском, Лесном,
Максатихинском, Молоковском,
Рамешковском, Сандовском, Сонковском районах
_____
«_____» _____ 20____ г

Примерное двухнедельное меню для столовой МБОУ «Краснохолмская СОШ № 1»

Председатель Совета ПО «Пайщик» _____ /Крылов А.О./

Директор МБОУ «Краснохолмская СОШ № 1» _____ /Корина Е.В./

Примерное меню для обучающихся 1-4-х классов

№ рецепта	Наименование блюд	Выход, гр.	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность	Витамины (мг)				Минеральные вещества			
				б	ж	у		B_1	C	A	B_2	Ca	P	Mg	Fe
	1 неделя														
	Понедельник														
	Завтрак:														
№ 175 2011	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом и сахаром	220	200	6,08	11,18	43,46	300	0,10	0,96	54,8	0,14	133,68	156,72	37,22	0,84
№ 376 2011	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,07	0,02	15,0	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
№ 3 2011	Бутерброд с сыром российским	50	50	5,8	8,30	14,83	157	0,04	0,11	59,0	0,07	139,2	96,0	9,45	0,49
	Итого:		**465**												
	Обед:														
№ 24 2011	Салат из свежих помидор и огурцов с луком репчатым	1000	60	9,64	60,76	36,46	707	0,41	82,51	-	0,32	190,02	339,15	160,42	7,39
№ 102 2011	Суп картофельный с бобовыми (горох)	1000	250	21,96	21,08	66,14	593	0,91	23,3	-	0,29	170,7	352,4	142,3	8,2
№ 268 2011	Биточки из говядины с водой и сливочным маслом	55	80	7,92	11,27	6,61	161	0,03	0,17	20,0	0,06	6,41	84,88	15,3	1,35
№ 312 2011	Пюре картофельное	1000	150	20,43	32,01	136,26	915	0,93	121,07	-	0,74	246,5	577,3	185,0	6,73
№ 349 2011	Компот из сухофруктов	1000	200	3,31	0,45	160,07	664	0,08	3,63	-	0,12	162,4	117	87,3	3,49
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	30	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	-	9,20	42,40	10,0	1,24
ПР	Хлеб пшеничный	20	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	0,22	-	-	4,60	17,40	6,60	0,22
	Итого:		**790**												
	Вторник														
	Завтрак:														
№ 2/0 2011	Омлет натуральный	58	140	5,39	9,6	1,02	112	0,04	0,1	125,5	0,2	39,86	87,3	6,24	1,02
№ 131 2011	Горох овощной отварной с маслом сливочным	105	25	3,25	3,73	6,01	71	0,07	10,9	20,0	0,05	26,68	69,13	22,65	0,79
№ 380 2011	Кофейный напиток с молоком сгущенным	1000	200	14,72	9,94	104,61	567	0,11	1,9	50,0	0,39	643,9	432,8	64,4	0,39

№1 2011	Бутерброд с маслом	40	40	2,36	7,49	14,89	136	0,034	-	40	0,21	8,4	22,5	4,2	0,35
	Итого:		**405**												
	Обед:														
№ 20 2011	Салат из свежих огурцов	1000	60	7,51	60,17	23,47	666	0,28	46,94	-	0,39	223,22	395,9	131,86	5,73
№ 83 2011	Борщ с картофелем	1000	250	8,10	20,06	53,77	468	0,31	36,7	-	0,23	167,9	263,2	119,3	5,5
№ 227 2011	Рыба припущенная	55	80	8,56	4,11	0,46	73	0,04	0,42	24,5	0,05	7,73	97,84	22,92	0,45
№ 125 2011	Картофель отварной	105	150	2,02	3,96	13,99	105	0,11	14,42	20,0	0,07	13,66	55,79	20,32	0,82
№ 383 2011	Какао с молоком сгущенным	1000	200	18,33	13,0	125,43	692	0,13	1,9	47,5	0,44	639,97	589,3	89,98	3,22
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	30	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	-	9,20	42,40	10,0	1,24
ПР	Хлеб пшеничный	20	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	0,22	-	-	4,60	17,40	6,60	0,22
	Итого:		**790**												
	Среда														
	Завтрак:														
№ 227 2011	Рыба припущенная	55	80	8,56	4,11	2,09	73	0,04	0,42	24,5	0,05	7,73	97,84	22,92	0,45
№ 312 2011	Пюре картофельное	1000	150	20,43	32,01	136,26	915	0,93	121,07	-	0,74	246,5	577,3	185,0	6,73
№ 377 2011	Чай с лимоном	200/15/7	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62	-	2,83	-	-	14,2	4,4	2,4	0,36
№1 2011	Бутерброд с маслом	40	40	2,36	7,49	14,89	136	0,034	-	40	0,21	8,4	22,5	4,2	0,35
	Итого:		**492**												
	Обед:														
№ 23 2011	Салат из свежих помидоров	1000	60	11,01	61,11	45,67	777	0,48	180,53	-	0,3	177,37	318,4	174,55	8,32
№ 101 2011	Суп картофельный с крупой	1000	250	7,89	10,85	48,45	343	0,36	33,0	-	0,22	106,8	223,9	91,1	3,5
№ 259 2011	Жаркое по-домашнему	175	80	12,30	29,50	16,58	383	0,37	6,76	-	0,15	28,69	180,22	42,84	3,02
№ 349 2011	Компот из смеси сухофруктов	1000	200	3,31	0,45	160,07	664	0,08	3,63	-	0,12	162,4	117,2	87,3	3,49
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	30	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	-	9,20	42,40	10,0	1,24
ПР	Хлеб пшеничный	20	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	0,22	-	-	4,60	17,40	6,60	0,22
	Итого:		**640**												

	Четверг														
	Завтрак:														
№ 224 2011	Запеканка из творога с морковью с молоком сгущенным	70	200/15	7,29	6,91	22,9	183	0,046	0,56	30,5	0,18	120,06	123,06	18,87	0,47
№ 383 2011	Какао с молоком сгущенным	1000	200	18,33	13,0	125,43	692	0,13	1,9	47,5	0,44	639,97	589,3	89,98	3,22
№1 2011	Бутерброд с маслом	40	40	2,36	7,49	14,89	136	0,034	-	40	0,21	8,4	22,5	4,2	0,35
	Итого:		**455**												
	Обед:														
№ 67 2011	Винегрет овощной с луком репка	1000	60	14,03	100,4	72,9	1251,0	0,44	96,32	-	0,38	312,35	432,7	195,29	8,28
№ 87 2011	Щи из свежей капусты	1000	250	7,02	19,54	23,60	320	0,15	68,5	-	0,15	202,9	155,4	75,0	2,7
№ 291 2011	Плов из птицы	150	200	12,67	7,4	27,34	227	0,1	4,5	13,8	0,1	34,81	129,1	40,47	1,41
№ 342 2011	Компот из свежих яблок	1000	200	0,80	0,80	139,40	573	0,06	4,5	-	0,04	70,9	22,0	25,7	4,76
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	30	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	-	9,20	42,40	10,0	1,24
ПР	Хлеб пшеничный	20	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	0,22	-	-	4,60	17,40	6,60	0,22
	Итого:		**760**												
	Пятница														
	Завтрак:														
№ 204 2011	Макароны отварные с сыром	125	180	8,46	9,95	21,32	209	0,05	0,14	72,0	0,08	184,5	126,3	12,7	0,77
№ 376 2011	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,07	0,02	15,0	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
№1 2011	Бутерброд с маслом	40	40	2,36	7,49	14,89	136	0,034	-	40	0,21	8,4	22,5	4,2	0,35
	Итого:		**435**												
	Обед:														
№ 59 2011	Салат из моркови с яблоками	1000	60	10,62	1,72	85,20	399	0,52	43,75	-	0,83	239,92	445,28	303,85	10,65
№ 103 2011	Суп картофельный с макаронными изделиями	1000	250	10,75	11,35	69,82	473	0,45	33,0	-	0,25	116,8	270,3	109,1	4,5
№ 255 2011	Печень по-строгановски	100	80	13,26	11,23	3,52	185	0,2	8,45	5782	145,02	33,24	239,32	17,47	5,0
№ 312 2011	Пюре картофельное	1000	150	20,43	32,01	136,26	915	0,93	121,07	-	0,74	246,5	577,3	185,0	6,73
№ 352 2011	Кисель из яблок	1000	200	0,54	0,60	125,46	596	0,05	9,15	-	0,03	57,3	33,1	18,2	2,84
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	30	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	-	9,20	42,40	10,0	1,24
ПР	Хлеб пшеничный	20	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	0,22	-	-	4,60	17,40	6,6	0,22

	Итого:		**790**												
	Понедельник														
	Завтрак:														
№ 175 2011	Каша вязкая молочная из риса и пшена с маслом и сахаром	220	200	6,08	11,18	43,46	300	0,10	0,96	54,8	0,14	133,68	156,72	37,22	0,84
№ 376 2011	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,07	0,02	15,0	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
№ 3 2011	Бутерброд с сыром российским	50	50	5,8	8,30	14,83	157	0,04	0,11	59,0	0,07	139,2	96,0	9,45	0,49
	Итого:		**465**												
	Обед:														
№ 71 2011	Овощи натуральные свежие огурцы или	50	60	0,4	0,05	0,95	5	0,02	1,75	-	0,01	8,5	15	7	0,25
	свежие помидоры	50	60	0,55	0,1	1,9	11	0,03	8,75	-	0,02	7	13	10	0,45
№ 99 2011	Суп из овощей	1000	250	6,35	19,95	36,59	381	0,29	41,5	-	0,19	139,4	197,1	83,0	3,1
№ 278 2011	Тефтели из говядины	110	80	7,83	8,75	10,25	151	0,05	0,72	33,92	0,07	27,55	88,37	18,33	0,81
	или из свинины с водой	110	80	12,83	14,8	112,34	237	0,2	1,43	16,99	0,07	30,55	83,42	17,47	5,1
№ 305 2011	Рис припущенный	1000	150	24,26	28,66	244,46	1333	0,16	-	-	0,12	16,1	404,0	126,7	3,42
№ 346 2011	Компот из свежих апельсинов или	1000	200	2,25	0,50	169,95	706	0,10	60,0	-	0,08	115,1	57,50	38,313	1,20
	мандаринов	1000	200	2,0	0,50	168,45	694	0,15	38,0	-	0,08	117,6	42,50	33,13	0,70
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	30	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	-	9,20	42,40	10,0	1,24
ПР	Хлеб пшеничный	20	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	0,22	-	-	4,60	17,40	6,6	0,22
	Итого:		**790**												
	Вторник														
	Завтрак:														
№ 185 2011	Запеканка рисовая со сгущенным молоком	100/20	200/15	3,65	3,87	33,10	182	0,03	0,21	12,0	0,06	76,62	89,02	20,58	0,45
№ 383 2011	Какао с молоком сгущенным	1000	200	18,33	13,0	125,43	692	0,13	1,9	47,5	0,44	639,97	589,3	89,98	3,22
№1 2011	Бутерброд с маслом	40	40	2,36	7,49	14,89	136	0,034	-	40	0,21	8,4	22,5	4,2	0,35
	Итого:		**455**												
	Обед:														
№ 29 2011	Салат из сырых овощей	1000	60	10,92	60,42	37,77	739	0,31	132,12	-	0,41	254,25	356,25	188,38	6,63
№ 96 2011	Рассольник ленинградский	1000	250	8,07	20,36	47,92	429	0,37	33,5	-	0,23	116,6	226,9	96,7	3,7
№ 232 2011	Рыба, запеченная в сметанном соусе	160	200	11,24	11,45	24,35	245	0,102	0,14	38,3	0,52	61,35	179,72	36,08	1,76

№ 389 2011	Соки овощные - томатный	1000	200	10,0	1,0	29,0	165,0	0,28	100,0	-	0,28	70,0	320,0	220,0	5,0
	Фруктовые - яблочный	1000	200	5,0	-	101,0	424	0,11	20,0	-	0,11	70,0	70,0	40,0	14,0
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	30	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	-	9,20	42,40	10,0	1,24
ПР	Хлеб пшеничный	20	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	0,22	-	-	4,60	17,40	6,6	0,22
	Итого:		**760**												
	Среда														
	Завтрак:														
№ 173 2011	Каша вязкая молочная из овсяной крупы	200/20	200	8,31	13,12	47,61	342	0,18	0,96	14,8	0,16	156,55	261,86	72,05	2,10
№ 376 2011	Чай с сахаром	200/15	200/15	0,07	0,02	15,0	60	-	0,03	-	-	11,1	2,8	1,4	0,28
№ 3 2011	Бутерброд с сыром российским	50	50	5,8	8,30	14,83	157	0,04	0,11	59,0	0,07	139,2	96,0	9,45	0,49
	Итого:		**465**												
	Обед:														
№ 48 2011	Салат витаминный	1000	60	8,3	61,08	52,73	794	0,41	87,85	-	0,35	193,97	307,6	182,05	10,46
№ 97 2011	Суп картофельный	1000	250	9,37	11,31	67,48	456	0,53	48,0	-	0,32	121,8	310,9	125,6	4,8
№ 269 2011	Котлеты, биточки (особые)	55	80	7,87	12,58	6,67	173	0,08	-	22,0	-	6,18	86,73	15,97	1,3
№ 309 2011	Макаронные изделия отварные	1000	150	36,78	30,10	176,30	1123	0,37	-	-	0,17	32,4	247,8	140,8	7,37
№ 349 2011	Компот из сухофруктов	1000	200	3,31	0,45	160,07	664	0,08	3,63	-	0,12	162,4	117	87,3	3,49
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	30	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	-	9,20	42,40	10,0	1,24
ПР	Хлеб пшеничный	20	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	0,22	-	-	4,60	17,40	6,60	0,22
	Итого:		**790**												
	Четверг														
	Завтрак:														
№ 222 2011	Пудинг из творога с изюмом и молоком сгущенным	70	200	9,06	7,09	23,21	193	0,052	0,31	41,7	0,19	127,01	140,57	18,89	0,57
№ 380 2011	Кофейный напиток с молоком сгущенным	1000	200	14,72	9,94	104,61	567	0,11	1,9	50,0	0,39	643,9	432,8	64,4	0,39
№1 2011	Бутерброд с маслом	40	40	2,36	7,49	14,89	136	0,034	-	40,0	0,21	8,4	22,5	4,2	0,35
	Итого:		**440**												
	Обед:														
№ 50 2011	Салат из свеклы сыром и чесноком	1000	60	46,71	93,87	71,9	1319	0,22	57,79	385	0,77	1617	1092,68	229,85	12,86
№ 88 2011	Щи из свежей капусты с картофелем	1000	250	7,06	31,61	16,57	359	0,23	63,1	-	0,19	197,0	196,0	88,5	3,3

№ 259 2011	Жаркое по-домашнему	175	80	12,30	29,50	16,58	383	0,37	6,76	-	0,15	28,69	180,32	42,84	3,02
№ 352 2011	Кисель из яблок	1000	200	0,54	0,60	125,46	596	0,05	9,15	-	0,03	57,3	33,1	18,2	2,84
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	30	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	-	9,20	42,40	10,0	1,24
ПР	Хлеб пшеничный	20	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	0,22	-	-	4,60	17,40	6,60	0,22
	Итого:		640												
	Пятница														
	Завтрак:														
№ 294 2011	Котлета рубленая из куриного окорочка с маслом сливочным	50/5	80	7,95	12,48	8,29	177	0,05	0,44	56,4	0,1	29,74	40,95	10,5	0,87
№ 302 2011	Каша рассыпчатая гречневая	1000	150	57,32	40,62	257,61	1,39	1625	-	-	0,75	98,8	1359,5	905,5	30,40
№ 377 2011	Чай с лимоном	200/15/7	200/15/7	0,13	0,02	15,20	62	-	2,83	-	-	14,2	4,4	2,4	0,36
№1 2011	Бутерброд с маслом	40	40	2,36	7,49	14,89	136	0,034	-	40	0,21	8,4	22,5	4,2	0,35
	Итого:		**492**												
	Обед:														
№ 41 2011	Салат картофельный с капустой свежей и кукурузой	1000	60	33,64	63,89	247,55	1699	0,84	159,25	-	0,3	257,31	579,74	209,42	4,011
№ 106 2011	Суп картофельный с рыбными фрикадельками	1000	250	8,78	11,12	61,56	424	0,48	44,3	-	0,29	96,7	284,4	117,4	4,4
№ 294 2011	Котлета рубленая из птицы	50/5	100	7,95	12,48	8,29	177	0,05	0,44	56,4	0,1	29,74	40,95	10,5	0,87
№ 171 2011	Каша рассыпчатая рисовая	160	150	3,78	7,78	39,29	242	0,03	-	40,0	0,03	17,04	82,38	27,89	0,59
№ 349 2011	Компот из сухофруктов	1000	200	3,31	0,45	160,07	664	0,08	3,63	-	0,12	162,4	117,2	87,3	3,49
ПР	Хлеб ржано-пшеничный	40	30	2,24	0,44	19,76	91,96	0,04	-	-	-	9,20	42,40	10,0	1,24
ПР	Хлеб пшеничный	20	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02	0,22	-	-	4,60	17,40	6,60	0,22
	Итого:		**810**												