

Губернатор
Владимир
Иванович
01.09.2023
Губернатор



ОСНОВНОЕ 2-х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ (2-х разового питания: завтрак, обед)

для обучающихся (1-4 классов) МБОУ Марьинской ООШ Торжокского района Тверской области в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.5.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»
2023-2024 учебный год

Возрастная категория 7-11 лет

Сборник технических нормативов-Сборник рецептов по продукции для обучающихся во всех образовательных учреждениях/Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна,-М.:Де/1и плюс, 2015,-544с
В соответствии нормативов Учреждения Российской Академии Медицинских Наук Научно-исследовательский институт питания РАМН, 2011

День: понедельник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7-11 лет

категория:	7-11 лет															
	№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
				Б	Ж	У		У	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
	182	Каши овсяная "Геркулес" молочная вязкая	200/5	9,04	13,44	40,16	318,00	0,21	0,96	54,80	0,73	158,65	264,86	72,05	2,09	
I	I	Бутерброд с маслом	50/10	16	1,0	70	335,49	0,034		0,13	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35	
		Хлеб пшеничный	50													
		Масло сливочное	10													
299		Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58	118,60	0,06	1,59	24,40		152,22	124,56	21,34	0,48	
13	I3	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
			517	32,28	17,38	147,06	865,61									
Обед																
56		Борщ с капустой и картофелем	250	2,60	5,12	10,93	138,75	0,05	10,68		2,40	51,73	54,60	26,13	1,23	
21		Макароны отварные с маслом	180/7	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06			0,97	4,86	37,17	21,12	1,11	
28		Сосиски отварные	90	23,46	25,82	0,50	328,00	0,04	23,50	96,20	0,42	56,00	167,10	20,28	1,82	
306		Кисель из концентрата на плодовых или ягодных экстрактах	200	1	0	20,2	84,8	0,022	6	0	0,2	14	14	8	2,8	
12		Хлеб ржаной	50	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	
5		Печенье промышленного производства	20	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02		13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20	
ИТОГО:			797	26,82	38,60	91,78	894,86									
ИТОГО за день:			1295	48,90	53,15	202,30	1 498,48									

Средние показания на день		пищевые вещества			энергет. ценн. ккал
		Б	Ж	У	
Потребность по Сан Пин (60-70%)		46,2-53,9	47,4-55,3	201-234,5	1410-1645
По меню		48,90	53,15	202,30	1498,48

День: вторник
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
возраст:
категор 7-11 лет

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)			Минеральные вещества (мг.)					
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe	
						Завтрак									
196	Каша молочная "Дружба"	200/5	5,10	10,72	33,42	251,00	0,06	1,17	58,00	0,21	130,09	138,14	30,12	0,47	
13	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,40	19,32	93,32	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
287	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00		125,78	90,00	14,00	0,13	
2	Бутерброд с маслом и сыром	50/5/10	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	0,11	59,00	0,47	139,2	96,00	9,45	0,49	
	Хлеб пшеничный	50													
	Масло сливочное	5													
	Сыр российский	10													
ИТОГО:		520	8,97	10,98	30,78	257,60									
Обед															
59	Суп картофельный с макаронными изделиями	250	3,37	2,98	15,69	144,00	0,09	6,08		1,45	31,50	57,73	23,80	1,00	
27	Наггетсы из мяса курицы (из полуфабрикатов промышленного производства)	90	7,83	8,75	10,25	151,00	0,05	0,72	33,92	0,55	27,95	88,37	18,33	0,87	
138	Картофельное пюре	200	3,07	0,02	20,44	137,25	0,14	18,16		0,18	36,98	86,60	27,75	1,01	
294	Компот из смеси сухофруктов	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100,00		0,76	21,34	3,44	3,44	0,63	
12	Хлеб ржаной	50	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	
ИТОГО:		790	17,19	12,91	86,90	612,41									
ИТОГО за			26,15	23,89	117,67	870,01									

Средние показания на день	пищевые вещества			энергет. ценн. ккал
	Б	Ж		
		У	У	
Потребность по Сан Пин (60-70%)	46,2-53,9	47,4-55,3	201-234,5	1410-1645
По меню	26,15	23,89	117,67	870,01

День: среда
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7-11 лет

7-11 лет		Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)				
№ рец.	Б			Ж	У	Б	У	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак																	
194	Каши пшеничная молочная жидкая	200/5	7,51	11,72	37,05			0,19	1,17	58,00	0,21	138,10	184,37	47,60	1,23		
3	Бутерброд с сыром	50/10	5,80	8,30	14,83			0,04	0,11	59,00	0,47	139,20	96,00	9,45	0,49		
	Хлеб пшеничный	50															
	Сыр	10															
299	Какао с молоком	200	4,08	3,54	17,58			0,06	1,59	24,40		152,22	124,56	21,34	0,48		
13	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,40	19,32			0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44		
	ИТОГО:	515	20,55	23,96	88,78												
Обед																	
53	Щи из свежей капусты с картофелем	250	2,57	5,15	7,90			0,06	15,78		2,35	51,25	49,00	22,13	0,83		
173	Каши гречневая рассыпчатая	200	8,60	6,09	38,64			0,21			0,61	14,82	203,93	135,83	4,56		
27	Котлета из мяса курицы (из полуфабрикатов промышленного производства)	90	13,36	14,08	0,85			0,01	1,20			23,60	117,03	20,27	2,00		
283	Чай с сахаром	200	1	0	20,2			0,022	6	0	0,2	14	14	8	2,8		
12	Хлеб ржаной	50	2,24	0,88	19,76			0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24		
ИТОГО:		790	27,76	26,20	87,35												
ИТОГО за день:			48,31	50,17	176,13			1 363,38									

Средние показатели на день		пищевые вещества			энергет. ценн. ккал	
		Б	Ж	У		
Потребность по Сан Пин (60-70%)		46,2-53,9	47,4-55,3	201-234,5	1410-1645	
По меню		48,31	50,17	176,13	1363,38	

День: четверг
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ 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			
Завтрак																
191	Каша манная молочная сгущенная	220/5	11,34	19,78	2,94		0,06	0,34	254,80	0,58	101,80	191,60	14,96	2,06		
I	Бутерброд с маслом	50/10	3,7	8,5	26,25		0,034		0,13	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35		
	Хлеб пшеничный	50														
	Масло сливочное	10														
287	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,68	15,95		0,04	1,30	20,00		125,78	90,00	14,00	0,13		
5	Печенье промышленного производства	20	1,70	2,26	13,94		0,02		13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20		
ИТОГО:		505	18,21	30,96	45,14											
Обед																
54	Рассольник Ленинградский	250	2,82	5,29	11,98		0,09	8,38		2,35	31,15	56,73	24,18	0,93		
27	Котлета из мяса курицы (из полуфабрикатов промышленного)	90	15,30	29,40	15,46		0,10	1,04	91,40	2,90	55,54	97,54	20,80	1,42		
140	Капуста тушеная	200	2,04	3,68	7,89		0,04	17,08	-	1,95	58,75	40,69	20,85	0,83		
312	Сок фруктовый	200	1	0	20,2		0,022	6	0	0,2	14	14	8	2,8		
12	Хлеб ржаной	50	2,24	0,88	19,76		0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24		
ИТОГО:		790	23,40	39,25	75,29											
ИТОГО за день:			46,82	73,31	156,48											

Средние показания на день			пищевые вещества		энергет. ценн. ккал
			Б	Ж	У
Потребность по Сан Пин (60-70%)			46,2-53,9	47,4-55,3	201-234,5
По меню			46,82	73,31	156,48
					1474,58

День: пятница
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

категория: 7-11 лет														
№ 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
Завтрак														
193	Каша рисовая молочная жидкая	200/5	5,10	10,72	33,42	251,00	0,06	1,17	58,00	0,21	130,1	138,1	30,12	0,47
13	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
4	Бутерброд с повидлом	50/10	3,7	8,5	26,25	155	0,034		0,13	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35
	Хлеб пшеничный	50												
	повидло	10												
306	Кисель из концентрата на плодовых/ягодных экстрактах	200	0,11	0,12	25,09	119,20	0,01	1,83		0,06	11,46	6,62	3,64	0,57
ИТОГО:		515	6,97	9,02	70,66	367,72								
Обед														
17	Суп картофельный с бобовыми	250	5,60	10,84	19,23	144,43	0,15	5,83		2,45	43,23	137,8	38,25	1,83
26	Колбаса вареная	90	13,26	8,82	2,62	160,00	0,19	24,77	2 337,0	2,59	25,62	245,6	16,83	13,51
138	Картофельное пюре	200	3,07	0,02	20,44	137,25	0,14	18,16		0,18	36,98	86,60	27,75	1,01
285	Чай с лимоном и сахаром	200/5	0,40	0,10	0,08	6,40	0,00	0,20	-	-	19,62	16,48	8,80	1,64
12	Хлеб ржаной	50	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
5	Печенье промышленного производства	20	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02		13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20
ИТОГО:		815	26,27	22,92	76,07	622,94								
Ужин														
ИТОГО за день:			33,24	31,94	146,73	990,66								

Средние показания на день	пищевые вещества			энергет. ценн. ккал
	Б	Ж	У	
Потребность по Сан ПиН (60-70%)	46,2-53,9	47,4-55,3	201-234,5	1410-1645
По меню	33,24	31,94	146,73	990,66

День: понедельник
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: 7-11 лет

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)			Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У	Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак																		
191	Каша манная молочная жидкая	220/5	11,34	19,78	2,94				0,06	0,34	254,8	0,58		101,8	191,60	14,96	2,06	
	Бутерброд с маслом	50/10	3,7	8,5	26,25				0,034		0,13	0,44		8,4	22,5	4,2	0,35	
	Хлеб пшеничный	50																
	Масло сливочное	10																
287	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,68	15,95				0,04	1,30	20,00			125,8	90,00	14,00	0,13	
	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,40	19,32				0,04			0,52		9,20	34,80	13,20	0,44	
	ИТОГО:	535	21,37	31,36	64,46													

Обед

16	Суп картофельный с рыбными консервами	250	3,37	2,98	15,69				0,09	6,08		1,45		31,50	57,73	23,80	1,00	
79	Рыба припущенная	90	17,12	8,22	0,92				0,08	0,84	49,00	0,48		15,46	195,68	45,84	0,90	
177	Каша рисовая рассыпчатая	200	3,65	5,37	36,68				0,03			0,28		1,37	60,95	16,34	0,53	
295	Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88				0,06	0,90	-	0,08		14,18	4,40	5,14	0,95	
12	Хлеб ржаной	50	2,24	0,88	19,76				0,04			0,36		9,20	42,40	10,00	1,24	
ИТОГО:		790	26,54	17,61	100,9													
ИТОГО за день:			49,31	59,01	172,7													

Средние показания на день			пищевые вещества			энергет. ценн. ккал
			Б	Ж	У	
Потребность по Сан Пин (60-70%)			46,2-53,9	47,4-55,3	201-234,5	1410-1645
По меню			49,31	59,01	172,68	1416,48

День: среда
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 7-11 лет

Возрастная категория:		7-11 лет	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			
№ реп.	Завтрак																	
194	Каша пшеничная жидкая	молочная	220/7	7,51	11,72	37,05	285,00	0,19	1,17	58,00	0,21	138,1	184,4	47,60	1,23			
4	Бутерброд с повидлом		50/10	3,7	8,5	26,25	155	0,034		0,13	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35			
	Хлеб пшеничный		50															
	повидло		10															
285	Чай с лимоном и сахаром		200/5/10	0,40	0,10	0,08	6,40	0,00	0,20	-	-	19,62	16,48	8,80	1,64			
5	Печенье промышленного производства		30	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02		13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20			
ИТОГО:			532	13,31	22,58	77,32	529,30											
Обед																		
56	Борщ с капустой и картофелем		250	2,60	5,12	10,93	138,75	0,05	10,68		2,40	51,73	54,60	26,13	1,23			
173	Каша гречневая рассыпчатая		200	8,60	6,09	38,64	243,75	0,21			0,61	14,82	203,9	135,8	4,56			
261	Печень свиная тушеная в соусе		100	13,26	8,82	2,62	160,00	0,19	24,77	2 337,00	2,59	25,62	245,55	16,83	13,51			
294	Компот из смеси сухофруктов		200	0,78	0,05	27,63	114,80	0,02	0,60		0,82	32,32	21,90	17,56	0,48			
12	Хлеб ржаной		50	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24			
ИТОГО:			800	27,48	20,96	99,58	749,3											
ИТОГО за				40,79	43,54	176,90	1 278,6											

Средние показания на день	энергет. ценн. ккал		
	энергет. ценн. ккал		
	энергет. ценн. ккал		
Потребность по Сан Пин (60-70%)	энергет. ценн. ккал		
	энергет. ценн. ккал		
По меню	40,79	43,54	176,90
	46,2-53,9	47,4-55,3	201-234,5
			1410-1645

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория:

7-11 лет

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		B ₁	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
Завтрак														
193	Каша рисовая молочная жидкая	220	5,93	5,46	37,90	225,00	0,06	0,21	18,30	0,95	139,67	124,86	21,80	0,65
13	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
7	Пряники	30	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02		13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20
287	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04	1,30	20,00		125,78	90,00	14,00	0,13
ИТОГО:		500	13,96	10,80	87,11	502,02								
Обед														
17	Суп картофельный с бобовыми	250	2,28	5,12	6,09	111,25	0,04	9,88		2,30	37,88	33,58	14,18	0,58
26	Колбаса вареная	90	13,98	7,42	19,94	240,00	0,09	1,76	30,00	5,22	81,84	184,62	55,12	1,54
140	Капуста тушеная	200	2,04	3,68	7,89	77,00	0,04	17,08	-	1,95	58,75	40,69	20,85	0,83
12	Хлеб ржаной	50	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
312	Соки овощные, или фруктовые или ягодные	200	1	0	20,2	84,8	0,022	6	0	0,2	14	14	8	2,8
ИТОГО:		790	21,54	17,10	73,88	605,01								
ИТОГО за			35,50	27,90	160,99	1 107,03								

Средние показания на день	пищевые вещества			энергет. ценн. ккал	
	Б	Ж	У		
Потребность по Сан Пин (60-70%)	46,2-53,9	47,4-55,3	201-234,5	1410-1645	
По меню	35,50	27,90	160,99	1107,03	

День: пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: 7-11 лет

Возрастная категория: 7-11 лет		Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)			Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг.)				
№ рец.				Б	Ж	У	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe					
Завтрак																			
196	Каша молочная "Дружба"	220	16,33	8,00	16,31	203,00	0,05	0,37	56,10	0,32	132,81	167,30	21,00	0,40					
I	Бутерброд с маслом	50/10	3,7	8,5	26,25	155	0,034		0,13	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35					
	Хлеб пшеничный	50																	
	Масло сливочное	10																	
283	Чай с сахаром	200/10	0,40	0,10	0,08	6,40	0,00	0,20	-	-	19,62	16,48	8,80	1,64					
5	Печенье промышленного производства	20	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02		13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20					
ИТОГО:		510	22,13	18,86	56,58	447,30													
Обед																			
54	Рассольник Ленинградский	250	2,82	5,29	11,98	142,25	0,09	8,38		2,35	31,15	56,73	24,18	0,93					
80	Рыба тушеная в томате с овощами	120	9,75	4,95	3,80	105,00	0,05	3,73	5,82	2,52	39,07	162,19	48,53	0,85					
138	Картофельное пюре	200	3,07	0,02	20,44	137,25	0,14	18,16		0,18	36,98	86,60	27,75	1,01					
283	Чай с сахаром	200/10	1	0	20,2	84,8	0,022	6	0	0,2	14	14	8	2,8					
12	Хлеб ржаной	50	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24					
ИТОГО:		830	18,88	11,14	76,18	561,26													
ИТОГО за день:			43,65	38,01	144,38	1140,78													

Средние показания на день	пищевые вещества			энергет. ценн. ккал
	Б	Ж	У	
Потребность по Сан ПиН (60-70%)	46,2-53,9	47,4-55,3	201-234,5	1410-1645
По меню	43,65	38,01	144,38	1140,78