

Утверждено
директором
МБОУ Торжокского района
09.07.2023



ОСНОВНОЕ 2-х НЕДЕЛЬНОЕ МЕНЮ

(2-х разового питания: завтрак,обед)

для обучающихся (5-9 классов) МБОУ Марьинской ООШ Торжокского района Тверской области в соответствии требованиями СанПиН 2.4.5.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации общественного питания населения»

Возрастная категория с 12 лет и старше
2022-2023 учебный год

Сборник технических нормативов-Сборник рецептов по продукцию 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: от 12 лет и старше

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У		B1	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe	
182	Каши овсяная "Геркулес" молочная вязкая	250/7	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	Бутерброд с маслом	50/10	16	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													
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	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,40	19,32	93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
ИТОГО:		560	32,28	25,88	103,31	685,12									
ИТОГО:			64,56	51,77	206,62	1 370,24									
Обед															
56	Борщ с капустой и картофелем	300	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	200/7	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06			0,97	4,86	37,17	21,12	1,11	
28	Сосиски отварные	100	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 плодовых или ягодных экстрактов	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	30	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02		13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20	
ИТОГО:		887	26,82	38,6	91,8	894,86									
ИТОГО за день:			48,90	53,2	202,3	1 498,48									

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

День: вторник
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 возрастная категория: от 12 лет и старше

№ реп.	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
196	Каша молочная "Дружба"	250/7	5,10	10,72	33,42	Завтрак 251,00								
13	Хлеб пшеничный	50	3,16	0,40	19,32	93,52	0,06	1,17	58,00	0,21	130,09	138,14	30,12	0,47
287	Кофейный напиток на молоке	250	3,17	2,68	15,95	100,60	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44
2	Бутерброд с маслом и сыром	50/7/20	5,80	8,30	14,83	157,00	0,04	1,30	20,00		125,78	90,00	14,00	0,13
	Хлеб пшеничный	50					0,04	0,11	59,00	0,47	139,2	96,00	9,45	0,49
	Масло сливочное	7												
	Сыр российский	20												
Обед														
59	Суп картофельный с макаронными изделиями	300	3,37	2,98	15,69	144,00	0,09	6,08			31,50	57,73	23,80	1,00
27	Котлета из мяса курицы (из полуфабрикатов промышленного производства)	100	13,36	14,08	0,85	164,00	0,01	1,20			23,60	117,03	20,27	2,00
138	Картофельное пюре	220	3,07	0,02	20,44	137,25	0,14	18,16						
294	Компот из смеси сухофруктов	200	0,68	0,28	20,76	88,20	0,01	100,00		0,18	36,98	86,60	27,75	1,01
12	Хлеб ржаной	50	2,24	0,88	19,76	91,96	0,04			0,76	21,34	3,44	3,44	0,63
										0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
ИТОГО:		870	22,72	18,24	77,50	625,41								
ИТОГО за			34,84	29,62	127,59	976,53								

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				34,84	29,62	127,59
						1410-1645
						976,53

День: среда
Неделя: первая
Сезон: осенне-зимний

Возрастная

категория: от 12 лет и старше

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)			Витамины (мг.)			Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У	Завтрак			В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
194	Каши пшеничная молочная жидкая	250/7	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	50/20	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	20														
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:		577	20,55	23,96	88,78											
Обед																
53	Щи из свежей капусты с картофелем	300	2,57	5,15	7,90				0,06	15,78		2,35	51,25	49,00	22,13	0,83
173	Каши гречневая рассыпчатая	220	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)	100	13,36	14,08	0,85				0,01	1,20			23,60	117,03	20,27	2,00
283	Чай с сахаром	200/10	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:		880	27,76	26,20	87,35											
ИТОГО за день:			48,31	50,17	176,13											

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		48,31	50,17	176,13	1363,38

День: четверг
 Неделя: первая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: от 12 лет и старше

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)			Витамины (мг.)			Минеральные вещества (мг.)					
			Б	Ж	У	Э	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe				
Завтрак																	
191 I	Каша манная молочная жидкая	250/7	11,34	19,78	2,94	236,00	0,06	0,34	254,80	0,58	101,60	191,60	14,96	4,2	2,06		
	Бутерброд с маслом	50/20	3,7	8,5	26,25	155	0,034		0,13	0,44	8,4	22,5			0,35		
	Хлеб пшеничный	50															
	Масло сливочное	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		
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		
Обед																	
54	Рассольник Ленинградский	300	2,82	5,29	11,98	142,25	0,09	8,38		2,35	31,15	56,73	24,18		0,93		
27	Котлета из мяса птицы(из полуфабрикатов промышленного производства)	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		
140	Капуста тушеная	250	2,04	3,68	7,89	77,00	0,04	17,08	-	1,95	58,75	40,69	20,85		0,83		
312	Сок фруктовый	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		
ИТОГО:		900	23,40	39,25	75,29	784,01											

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			46,82	73,31	156,48	1474,58	

День: пятница

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная

категория: от 12 лет и старше

№ реп.	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															
193	Каша рисовая молочная жидкая	250/7	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	50/15	3,7	8,5	26,25	155	0,034		0,13	0,44	8,4	22,5	4,2		0,35
306	Хлеб пшеничный	50													
	повидло	15													
	Кисель из концентрата на плодово-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
Обед															
17	Суп картофельный с бобовыми	300	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	100	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	220	3,07	0,02	20,44	137,25	0,14	18,16		0,18	36,98	86,60	27,75		1,01
285	Чайс 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
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	30	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02		13,00	0,26	8,20	17,40	3,00		0,20
ИТОГО:		915	26,27	22,92	76,07	622,94									
ИТОГО за день:			38,23	42,54	155,06	1 122,46									

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		38,23	42,54	155,06	1122,46

День: понедельник
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний
Возрастная категория: от 12 лет и старше

№ 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	Ca	P	Mg	Fe			
Завтрак																	
191	I	Каша манная молочная жидкая	250/7	11,34	19,78	2,94		236,00	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		155,00	0,034		0,13	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35	
		Хлеб пшеничный	50														
		Масло сливочное	10														
287	13	Кофейный напиток на молоке	200	3,17	2,68	15,95		100,60	0,04	1,30	20,00		125,8	90,00	14,00	0,13	
		Хлеб пшеничный	50	3,16	0,40	19,32		93,52	0,04			0,52	9,20	34,80	13,20	0,44	
Обед																	
16		Суп картофельный с рыбными консервами	300	3,37	2,98	15,69		144,00	0,09	6,08		1,45	31,50	57,73	23,80	1,00	
79		Рыба припущенная	120	17,12	8,22	0,92		146,00	0,08	0,84	49,00	0,48	15,46	195,68	45,84	0,90	
177		Каша рисовая рассыпчатая	250/7	3,65	5,37	36,68		209,70	0,03			0,28	1,37	60,95	16,34	0,53	
295		Компот из свежих плодов	200	0,16	0,16	27,88		114,60	0,06	0,90	-	0,08	14,18	4,40	5,14	0,95	
		Хлеб ржаной	50	2,24	0,88	19,76		91,96	0,04			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24	
ИТОГО:			927	26,54	17,61	100,93		706,26									
ИТОГО за день:				49,31	59,01	172,68		1 416,48									

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

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	46.16	50.41	146.93	1242.68

День: среда
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний

Возрастная

категория: от 12 лет и старше

Возрастная категория:			от 12 лет и старше			Приём пищи, наименование блюда			Пищевые вещества (г.)			Энергетическая		Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)				
									Б	Ж	У	ч	с	В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe	
№ рец.						Масса порции																
Завтрак																						
194	Каша пшеничная жидкая	молочная	250/7	7,51	11,72	37,05	285,00	0,19	1,17	58,00	0,21	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	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	-	-	16,48	8,80	1,64								
5	Печенье промышленного		30	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02		13,00	0,26	17,40	3,00	0,20								
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		250/7	8,60	6,09	38,64	243,75	0,21			0,61	14,82	203,93	135,83	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:																						
			857	27,48	20,96	99,58	749,26															
ИТОГО за день:																						
				39,09	41,28	162,96	1 195,66															

Средние показания на день	энергет. ценн. ккал			
	пищевые вещества			
	Б	Ж	У	
Потребность по Сан Пин (60-70%)	46,2-53,9	47,4-55,3	201-234,5	1410-1645
По меню	39,09	41,28	162,96	1 195,66

День: четверг
Неделя: вторая
Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: от 12 лет и старше

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая	Витамины (мг.)			Минеральные вещества (мг.)						
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe		
Завтрак																
196	Каша молочная "Дружба"	250	16,33	8,00	16,31	203,00	0,05	0,37	56,10	0,32	132,81	167,30	21,00	0,40		
1	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	30	1,70	2,26	13,94	82,90	0,02		13,00	0,26	8,20	17,40	3,00	0,20		
ИТОГО:		550	22,13	18,86	56,58	447,30										
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	100	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	220	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:		820	21,54	17,10	73,88	605,01										
ИТОГО за			43,67	35,96	130,46	1 052,31										

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	43,67	35,96	130,46	1052,31

День: пятница
 Неделя: вторая
 Сезон: осенне-зимний
 Возрастная категория: от 12 лет и старше

№ реч.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетиче		Витамины (мг.)			Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У	сая	В 1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe	
Завтрак															
196 1	Каша молочная "Дружба"	250/7	20,33	8,00	16,31	203,00	0,05	0,37		56,10	0,32	132,81	167,30	21,00	0,40
	Бутерброд с маслом	50/20	8,7	8,5	26,25	155	0,034			0,13	0,44	8,4	22,5	4,2	0,35
	Хлеб пшеничный	50													
5	Масло сливочное	20													
	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
	Чай с сахаром	200/10	1,63	0,10	0,08	6,40	0,00	0,20		-	-	19,62	16,48	8,80	1,64
ИТОГО:		567	30,66	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	220	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:		850	26,93	78,02	76,18	561,26									

ИТОГО за день:	90,65	90,62	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	90,65	90,62	144,38	1140,78