

СОГЛАСОВАНО

Управление Роспотребнадзора

по Новгородской области

ад. Давыдов С.И.
Эксперт Сувеняков О.И.

Федеральная служба
в сфере защиты прав потребителей
и безопасности
Управление Роспотребнадзора
по Новгородской области
(172002, Великий Новгород,
ул. Германа, 14)

УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ «Новоселицкая СОШ»



Н.В. Антонова

Примерное десятидневное меню

для организации бесплатного горячего питания обучающихся начальных классов

МАОУ «Новоселицкая СОШ» (завтрак)

День 1 (понедельник)

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|------------|--------------------------------|-----------------|------------------|--------------|--------------|--------------------------------|-------------|-------------|-------------------|-------------|---------------------------|---------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1, мг | С, мг | А, мкг рет.эquiv. | Е, мг | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 183.МТ2011 | Каша гречневая молочная | 150,00 | 6,44 | 4,10 | 32,16 | 192,14 | 0,21 | 1,64 | 28,44 | 0,29 | 181,48 | 242,75 | 99,23 | 2,88 |
| 376.МТ2011 | Чай с сахаром | 200,00 | 0,53 | 0,00 | 9,47 | 60,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 11,10 | 2,80 | 1,40 | 0,28 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30,00 | 2,09 | 0,33 | 13,80 | 71,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,60 | 6,90 | 25,20 | 9,90 | 0,60 |
| 14.МТ2011 | Масло сливочное (порциями) | 10,00 | 0,10 | 7,20 | 0,13 | 66,00 | 0,00 | 0,00 | 45,00 | 0,11 | 2,40 | 3,00 | 0,00 | 0,02 |
| 15.МТ2011 | Сыр российский (порциями) | 15,00 | 5,48 | 4,43 | 0,00 | 53,75 | 0,01 | 0,11 | 43,20 | 0,08 | 132,00 | 75,00 | 5,25 | 0,15 |
| | Итого | 405,00 | 14,64 | 16,06 | 55,56 | 443,59 | 0,22 | 1,78 | 116,64 | 1,08 | 333,88 | 348,75 | 115,78 | 3,93 |

День 2 (вторник)

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------------|---|-----------------|------------------|--------------|--------------|--------------------------------|-------------|-------------|-------------------|-------------|---------------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1, мг | С, мг | А, мкг рет.эquiv. | Е, мг | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 210, 306.МТ2011 | Омлет натуральный с консервированным зеленым горошком | 150,00 | 12,08 | 19,92 | 4,06 | 243,78 | 0,12 | 3,21 | 267,93 | 0,66 | 88,47 | 199,22 | 19,21 | 2,32 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30,00 | 2,09 | 0,33 | 13,80 | 71,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,60 | 6,90 | 25,20 | 9,90 | 0,60 |
| 14.МТ2011 | Масло сливочное (порциями) | 10,00 | 0,10 | 7,20 | 0,13 | 66,00 | 0,00 | 0,00 | 45,00 | 0,11 | 2,40 | 3,00 | 0,00 | 0,02 |
| 379.МТ2011 | Кофейный напиток с молоком | 200,00 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 100,60 | 0,04 | 1,30 | 22,22 | 0,00 | 125,78 | 90,00 | 14,00 | 0,13 |
| | Итого | 390,00 | 17,44 | 30,13 | 33,94 | 482,08 | 0,16 | 4,51 | 335,15 | 1,37 | 223,55 | 317,42 | 43,11 | 3,07 |

День 3 (среда)

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|------------|--------------------------------|-----------------|------------------|--------------|--------------|--------------------------------|-------------|-------------|-----------------|-------------|---------------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1, мг | С, мг | А, мкг рет.экв. | Е, мг | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 227.МТ2011 | Рыба припущенная | 80,00 | 8,94 | 3,98 | 2,09 | 82,00 | 0,05 | 0,43 | 14,70 | 0,26 | 14,72 | 103,16 | 24,50 | 0,50 |
| 312.МТ2011 | Пюре картофельное | 150,00 | 3,08 | 2,33 | 19,13 | 119,73 | 0,01 | 3,75 | 33,15 | 0,15 | 38,25 | 76,95 | 26,70 | 0,86 |
| 377.МТ2011 | Чай с лимоном | 207,00 | 0,13 | 0,02 | 15,73 | 64,17 | 0,00 | 2,93 | 0,00 | 0,01 | 14,70 | 4,55 | 2,48 | 0,37 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30,00 | 2,09 | 0,33 | 13,80 | 71,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,60 | 6,90 | 25,20 | 9,90 | 0,60 |
| 14.МТ2011 | Масло сливочное (порциями) | 10,00 | 0,10 | 7,20 | 0,13 | 66,00 | 0,00 | 0,00 | 45,00 | 0,11 | 2,40 | 3,00 | 0,00 | 0,02 |
| | Итого | 477,00 | 14,34 | 13,86 | 50,88 | 403,60 | 0,06 | 7,11 | 92,85 | 1,13 | 76,97 | 212,86 | 63,58 | 2,35 |

День 4 (четверг)

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------------|--|-----------------|------------------|--------------|--------------|--------------------------------|-------------|-------------|-----------------|-------------|---------------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1, мг | С, мг | А, мкг рет.экв. | Е, мг | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 224, 337.МТ2011 | Запеканка творожно-морковная с соусом яблочным | 150,00 | 10,03 | 7,83 | 29,71 | 258,75 | 0,07 | 1,18 | 1844,78 | 2,03 | 114,92 | 151,31 | 23,78 | 1,11 |
| 382.МТ2011 | Какао с молоком | 200,00 | 4,08 | 3,00 | 17,58 | 118,60 | 0,06 | 1,59 | 26,66 | 0,00 | 152,22 | 124,56 | 21,34 | 0,48 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30,00 | 2,09 | 0,33 | 13,80 | 71,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,60 | 6,90 | 25,20 | 9,90 | 0,60 |
| 14.МТ2011 | Масло сливочное (порциями) | 10,0 | 0,10 | 7,20 | 0,13 | 66,00 | 0,00 | 0,00 | 45,00 | 0,11 | 2,40 | 3,00 | 0,00 | 0,02 |
| | Итого | 390,00 | 16,30 | 18,36 | 61,22 | 515,05 | 0,13 | 2,77 | 1916,44 | 2,74 | 276,44 | 304,07 | 55,02 | 2,21 |

День 5 (пятница)

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|------------|--------------------------------------|-----------------------|------------------|--------------|--------------|--------------------------------------|-------------|-------------|--------------------|-------------|---------------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1, мг | С, мг | А, мкг рет.экв. | Е, мг | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 204.МТ2011 | Макаронные изделия отварные с сыром | 180,00 | 12,18 | 8,33 | 30,70 | 300,96 | 0,07 | 0,20 | 115,34 | 0,96 | 265,68 | 181,87 | 18,29 | 1,11 |
| 376.МТ2011 | Чай с сахаром | 200,00 | 0,53 | 0,00 | 9,47 | 60,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 11,10 | 2,80 | 1,40 | 0,28 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30,00 | 2,09 | 0,33 | 13,80 | 71,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,60 | 6,90 | 25,20 | 9,90 | 0,60 |
| 14.МТ2011 | Масло сливочное (порциями) | 10,0 | 0,10 | 7,20 | 0,13 | 66,00 | 0,00 | 0,00 | 45,00 | 0,11 | 2,40 | 3,00 | 0,00 | 0,02 |
| | Итого | 420,00 | 14,90 | 15,86 | 54,10 | 498,66 | 0,07 | 0,23 | 160,34 | 1,67 | 286,08 | 212,87 | 29,59 | 2,01 |

День 6 (понедельник)

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|------------|--------------------------------------|-----------------------|------------------|-------------|-------------|--------------------------------------|------------|------------|--------------------|------------|---------------------------|--------------|-------------|------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1, мг | С, мг | А, мкг рет.экв. | Е, мг | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 182.МТ2011 | Каша пшеничная молочная | 150,00 | 5,31 | 3,19 | 33,50 | 184,29 | 0,08 | 0,84 | 14,91 | 0,08 | 97,14 | 129,55 | 34,00 | 0,89 |
| 376.МТ2011 | Чай фруктовый | 200,00 | 0,53 | 0,00 | 9,47 | 60,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 11,10 | 2,80 | 1,40 | 0,28 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30,00 | 2,09 | 0,33 | 13,80 | 71,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,60 | 6,90 | 25,20 | 9,90 | 0,60 |
| 14.МТ2011 | Масло сливочное (порциями) | 10,00 | 0,10 | 7,20 | 0,13 | 66,00 | 0,00 | 0,00 | 45,00 | 0,11 | 2,40 | 3,00 | 0,00 | 0,02 |
| 15.МТ2011 | Сыр российский (порциями) | 15,00 | 5,48 | 4,43 | 0,00 | 53,75 | 0,01 | 0,11 | 43,20 | 0,08 | 132,00 | 75,00 | 5,25 | 0,15 |
| | Итого | 405,0 | 13,5 | 15,2 | 56,9 | 435,7 | 0,1 | 1,0 | 103,1 | 0,9 | 249,5 | 235,6 | 50,6 | 1,9 |

День 7 (вторник)

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|--------------------|--|-----------------------|------------------|--------------|--------------|--------------------------------------|-------------|-------------|-------------------|-------------|---------------------------|--------------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1, мг | С, мг | А, мкг рет.экв | Е, мг | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 187, 330.МТ2011 | Запеканка рисовая с яблоками с соусом сметанным | 150,00 | 5,88 | 5,45 | 26,63 | 192,92 | 0,03 | 1,17 | 15,47 | 1,04 | 54,22 | 83,46 | 22,97 | 0,93 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30,00 | 2,09 | 0,33 | 13,80 | 71,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,60 | 6,90 | 25,20 | 9,90 | 0,60 |
| 14.МТ2011 | Масло сливочное (порциями) | 10,00 | 0,10 | 7,20 | 0,13 | 66,00 | 0,00 | 0,00 | 45,00 | 0,11 | 2,40 | 3,00 | 0,00 | 0,02 |
| 382.МТ2011 | Какао с молоком | 200,00 | 4,08 | 3,00 | 17,58 | 118,60 | 0,06 | 1,59 | 26,66 | 0,00 | 152,22 | 124,5 6 | 21,34 | 0,48 |
| | Итого | 390,00 | 12,15 | 15,98 | 58,14 | 449,22 | 0,09 | 2,76 | 87,13 | 1,75 | 215,74 | 236,2 2 | 54,21 | 2,03 |

День 8 (среда)

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|----------------|--------------------------------------|-----------------------|------------------|--------------|--------------|--------------------------------------|-------------|-------------|--------------------|-------------|---------------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1, мг | С, мг | А, мкг рет.экв. | Е, мг | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 182.МТ201 1 | Каша овсяная молочная | 150,00 | 5,53 | 3,99 | 31,51 | 184,29 | 0,15 | 0,84 | 14,14 | 0,44 | 206,0 3 | 162,3 6 | 43,33 | 1,23 |
| 376.МТ201 1 | Чай с сахаром | 200,00 | 0,53 | 0,00 | 9,47 | 60,00 | 0,00 | 0,03 | 0,00 | 0,00 | 11,10 | 2,80 | 1,40 | 0,28 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30,00 | 2,09 | 0,33 | 13,80 | 71,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,60 | 6,90 | 25,20 | 9,90 | 0,60 |
| 14.МТ2011 | Масло сливочное (порциями) | 10,00 | 0,10 | 7,20 | 0,13 | 66,00 | 0,00 | 0,00 | 45,00 | 0,11 | 2,40 | 3,00 | 0,00 | 0,02 |
| 15.МТ2011 | Сыр российский (порциями) | 15,00 | 5,48 | 4,43 | 0,00 | 53,75 | 0,01 | 0,11 | 43,20 | 0,08 | 132,0 0 | 75,00 | 5,25 | 0,15 |
| | Итого | 405,00 | 13,73 | 15,95 | 54,91 | 435,74 | 0,16 | 0,98 | 102,34 | 1,23 | 358,43 | 268,36 | 59,88 | 2,28 |

День 9 (четверг)

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------------|---|-----------------|------------------|--------------|--------------|--------------------------------|-------------|-------------|-------------------|-------------|---------------------------|---------------|--------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1, мг | С, мг | А, мкг рет.эquiv. | Е, мг | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 222, 337.МТ2011 | Пудинг творожный с изюмом с яблочной подливой | 150,00 | 10,34 | 5,16 | 29,29 | 277,50 | 0,79 | 0,71 | 62,44 | 0,53 | 127,95 | 184,14 | 23,81 | 1,29 |
| 379.МТ2011 | Кофейный напиток с молоком | 200,00 | 3,17 | 2,68 | 15,95 | 100,60 | 0,04 | 1,30 | 22,22 | 0,00 | 125,78 | 90,00 | 14,00 | 0,13 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30,00 | 2,09 | 0,33 | 13,80 | 71,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,60 | 6,90 | 25,20 | 9,90 | 0,60 |
| 14.МТ2011 | Масло сливочное (порциями) | 10,0 | 0,10 | 7,20 | 0,13 | 66,00 | 0,00 | 0,00 | 45,00 | 0,11 | 2,40 | 3,00 | 0,00 | 0,02 |
| | Итого | 390,00 | 15,70 | 15,37 | 59,17 | 515,80 | 0,83 | 2,01 | 129,66 | 1,24 | 263,03 | 302,34 | 47,71 | 2,04 |

День 10 (пятница)

| № рец. | Прием пищи, наименование блюда | Масса порции, г | Пищевые вещества | | | Энергетическая ценность (ккал) | Витамины | | | | Минеральные вещества (мг) | | | |
|-----------------|--------------------------------------|-----------------|------------------|--------------|--------------|--------------------------------|-------------|-------------|-------------------|--------------|---------------------------|--------------|---------------|-------------|
| | | | Б | Ж | У | | В1, мг | С, мг | А, мкг рет.эquiv. | Е, мг | Са | Р | Mg | Fe |
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | Завтрак | | | | | | | | | | | | | |
| 268, 331.МТ2011 | Биточки с соусом сметанным с томатом | 70,00 | 5,76 | 6,80 | 7,53 | 169,75 | 0,17 | 2,22 | 20,13 | 1,59 | 11,66 | 16,53 | 73,84 | 0,96 |
| 309.МТ2011 | Макаронные изделия отварные | 150,00 | 5,52 | 2,52 | 26,45 | 168,45 | 0,97 | 0,00 | 0,00 | 23,70 | 4,86 | 37,17 | 21,12 | 1,11 |
| 377.МТ2011 | Чай с лимоном без сахара | 207,00 | 0,13 | 0,02 | 0,76 | 24,17 | 0,00 | 2,93 | 0,00 | 0,01 | 14,70 | 4,55 | 2,48 | 0,33 |
| ПР | Хлеб пшеничный | 30,00 | 2,09 | 0,33 | 13,80 | 71,70 | 0,00 | 0,00 | 0,00 | 0,60 | 6,90 | 25,20 | 9,90 | 0,60 |
| 14.МТ2011 | Масло сливочное (порциями) | 10,0 | 0,10 | 7,20 | 0,13 | 66,00 | 0,00 | 0,00 | 45,00 | 0,11 | 2,40 | 3,00 | 0,00 | 0,02 |
| | Итого | 467,00 | 13,60 | 16,87 | 48,67 | 500,07 | 1,14 | 5,15 | 65,13 | 26,01 | 40,52 | 86,45 | 107,34 | 3,02 |