

Составил

Директор ООО «Ратибор»

Р.Ю. Митряков

Утверждаю:
Директор МОУ

Зав. Е.В. М. Шибанов

Примерное десятидневное меню на оказание услуг по организации бесплатного питания по 75 рублей для учащихся общеобразовательных школ Калининского района Тверской области в соответствии требованиям Сан Пин 2.4.5.2409-08

№ Рец.	Прием пищи	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества(г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С, мг
				Б	Ж	У		
		1 день						
	Обед							
		Салат из моркови с яблоками	100	1,40	10,04	7,29	125,10	
		Рассольник ленинградский с пшеничной крупой на бульоне	250	2,60	5,12	10,93	138,75	
		Макароны отварные с маслом	100	9,75	4,95	3,80	105,00	
		Гуляш из отварного мяса в томатно-сметанном соусе	150	3,07	0,02	20,44	137,25	
		Компот из кураги	200	1	0	20,2	84,8	
		Батон нарезной	40	2,24	0,88	19,76	91,96	
		2 день						
	Обед							
		Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,50	5,01	13,02	103,70	
		Борщ с капустой и картофелем на бульоне	250	3,37	2,98	15,69	144,00	
		Рыба тушеная в томате с овощами	105	15,30	29,40	15,46	388,00	
		Пюре картофельное	100	2,04	3,68	7,89	77,00	
		Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	
		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	
		3 день						
	Обед							
		Салат из моркови с яблоком и курагой	100	1,50	5,01	13,02	103,70	
		Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне	250	3,37	2,98	15,69	144,00	
		Котлета рубленая из птицы (2шт по 50гр)	105	15,30	29,40	15,46	388,00	
		Капуста тушеная	100	2,04	3,68	7,89	77,00	
		Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	
		Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	
		4 день						
	Обед							
		Салат из свеклы отварной с яблоками	100	1,90	6,08	11,20	103,90	
		Щи из свежей капусты с картофелем на бульоне	250	2,57	5,15	7,90	124,75	
		Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	

	Щи из свежей капусты с картофелем и курицей	250	2,57	5,15	7,90	124,75	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	
	Тефтели мясные	60/50	7,83	8,75	10,25	151,00	
	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,8	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	
	5 день						
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,5	60,40	
	Суп картофельный с фасолью на курином бульоне	250	5,60	10,84	19,23	144,43	
	Печень свиная тушеная в соусе	100	13,26	8,82	2,62	160,00	
	Пюре картофельное	150	3,07	0,02	20,44	137,25	
	Чай	200	0,4	0,10	0,08	6,40	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	
	6 день						
Обед							
	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,4	10,04	7,29	125,10	
	Суп с макаронными изделиями и картофелем на курином бульоне	250	3,37	2,98	15,69	144,00	
	Рыба припущенная с маслом	110	17,12	8,22	0,92	146,00	
	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	
	Компот из сухофруктов	200	0,16	0,16	27,88	114,60	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	
	7 день						
Обед							
	Салат из моркови с яблоками и курагой	100	1,50	5,01	13,02	103,70	
	Щи из свежей капусты с картофелем и курицей	250	2,57	5,15	7,90	124,75	
	Макароны отварные с маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	
	Гуляш из отварного мяса в томатно-сметанном соусе	100	13,36	14,08	0,85	164,00	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	
	Чай	200	0,40	0,10	0,08	6,40	
	8 день						
Обед							
	Салат из белокочанной капусты с морковью	100	1,31	3,25	6,50	60,40	
	Борщ с капустой и картофелем на мясном бульоне	250	2,60	5,12	10,93	138,75	
	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,60	6,09	38,64	243,75	
	Печень тушеная в соусе	100	13,26	8,82	2,62	160,00	
	Компот из сухофруктов	200	0,78	0,05	27,63	114,80	
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96	

9 день						
Обед						
	Салат из свеклы отварной с яблоками	100	1,90	6,08	11,20	103,90
	Суп крестьянский на курином бульоне	250	2,28	5,12	6,09	111,25
	Котлеты рыбные (2 шт по 50 гр)	110	13,98	7,42	19,94	240,00
	Капуста тушеная	100	2,04	3,68	7,98	77,00
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96
	Чай	200	0,40	0,10	0,08	6,40
	Итого					
10 день						
Обед						
	Винегрет овощной с растительным маслом	100	1,40	10,04	7,29	125,10
	Суп с макаронными изделиями с картофелем на курином бульоне	250	3,37	2,98	15,69	144,00
	Курица отварная с маслом	110	23,46	25,82	0,50	328,00
	Пюре картофельное	150	3,07	0,02	20,44	137,25
	Напиток из плодов шиповника	200	0,68	0,28	20,76	88,20
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96