

«СОГЛАСОВАНО»

Начальник территориального отдела  
Управления Роспотребнадзора  
по Тверской области в Кашинском городском округе  
/Е.А. Скрийникова/



«УТВЕРЖДЕНО»

Директор МБОУ СОШ №3  
/С.В.Галкина/



**Десятидневное меню рациона питания обучающихся  
Барыковского филиала МБОУ СОШ №3  
для возрастной категории 6,5 – 11 лет  
на осенне - зимний период**

**I день: понедельник**

**Неделя: первая**

**Сезон: осенне-зимний**

**Возрастная категория: 6.5-11 лет**

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технол. карты/ № рецептуры.
		Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>							
Порционные овощи	50	0.48	0.06	1.5	24.5	6	б/н
Рассольник лен-ий на м/к.бульоне	250	4.22	6.5	13.77	145.82	9.95	96/96
Гуляш из отварн. мяса	80	23.80	19.52	5.88	203.0	1.54	59/591
Рожки отварные с маслом	150	5.54	4.52	26.91	168.45	0	309/309
Компот из св/фруктов	200	0.04	0	24.76	94.20	1.08	79/868
Батон	100	0.00	3.6	6.9	236.80	0	б/н
Хлеб рж.пшенич.	80	3.9	0.5	24	117.86	0	б/н
Ватрушка с творогом в упаковке	50	5.76	3.43	18.24	126.25	0.03	б/н
<b>Итого за день</b>		<b>43.74</b>	<b>38.13</b>	<b>121.96</b>	<b>1116.88</b>	<b>18.6</b>	

**2 день: вторник**

**Неделя: первая**

**Сезон: осенне-зимний**

**Возрастная категория: 6.5-11 лет**

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С	№ технол.карты/ № рецептуры.
		Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>							
Порционные овощи	50	0.48	0.06	1.5	24.5	6	б/н
Борщ с капустой и картофелем	250	7.1	0.6	20.1	138.75	5.3	17/170
Рыба припущенная (минтай) с маслом	80	17.41	13.1	0.92	146.0	0.84	227
Рис отварной со сливочным маслом	150	5,52	5.37	36.68	209.7	0	304/304
Масло сливочное батон	20 100	0.00	16.40	0.20	150.00 236.80	00.0	1/41 б/н
Хлеб рж.пшенич.	80	3.9	0.5	24	117.86	2.18	б/н
Какао с молоком	200	3.9	4.5	21.6	145.2	1.30	84/959
Яйцо вареное	1шт	5.08	4.60	0.28	63.0	0	209
<b>Итого за день</b>		<b>43.39</b>	<b>45.13</b>	<b>105.28</b>	<b>1231.81</b>	<b>15.62</b>	

**3 день: среда**

**Неделя: первая**

**Сезон: осенне-зимний**

**Возрастная категория: 6.5-11 лет**

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С	№ технологической карты/ № рецептуры.
		Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>							
Порционные овощи	50	0.66	3.1	6.9	24.5	5.6	б/н
Суп картофельный с макарон.изделиями	250	10.09	10	20.3	121.6	2.9	24/208
Котлеты из говядины	80	15.55	11.55	15.70	228.75	0.15	60/608
Рагу из овощей	150	2.75	13.20	17.33	199.20	10.4	31/ 321
Батон	100	0.04	3.6	6.9	236.80	0	б/н
Хлеб рж.пшенич.	80	3.9	0.5	24	117.86	0	б/н
Кефир с сахаром	250	5.80	5.0	8.0	136.6	0.60	87/966
<b>Итого за день</b>		<b>38.79</b>	<b>46.95</b>	<b>99.13</b>	<b>1065.31</b>	<b>19.65</b>	

4 день: четверг

Неделя: первая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 6.5-11 лет

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологической карты/ № рецептуры.
		Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>							
Порционные овощи	50	0.48	0.06	1.5	24.5	6.0	б/н
Щи из св. капусты с картофелем	250	3.52	5.98	9.78	217	9.74	18/187
Греча отвар.с маслом	150	27.5	7.5	21.95	285.75	0	302/302
Тефтели мясные	80	7.83	8.75	10.25	151.0	0.72	278
Чай сладкий	200	0.94	0	24.3	28.0	0.0	82/943
Банан	100	1.50	0.50	21.0	96.0	10.0	338
Хлеб рж.-пшенич,	80	0.04	3.6	6.9	117.86		б/н
Батон	100				236.80		б/н
Сливоч. масло	20	0	16.4	0.2	150.00	0	1/41
<b>Итого за день</b>		<b>41.81</b>	<b>42.79</b>	<b>95.88</b>	<b>1306.91</b>	<b>26.46</b>	

**5 день: пятница**

**Неделя: первая**

**Сезон: осенне-зимний**

**Возрастная категория: 6.5-11 лет**

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетич. ценность (ккал)	Витамин С	№ технологической карты/ № рецептуры.
		Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>							
Порционные овощи	50	0.48	0.06	1.5	24.5	6.0	б/н
Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	10	10	21.3	134.75	9	23/206
Гуляш из говядины	80	23.80	19.52	5.88	203.0	1.54	59/591
Картоф. пюре с маслом	150	3.07	0.02	220.44	137.25	18.16	312
Сок фруктовый (карт.кор)	250	1	0	20.2	84.8	6	389
Хлеб ржано-пшеничный	80	3.3	0.6	16.7	117.86	0	б/н
Хлеб пшенич.(батон)	100	3.9	0.5	24	236.80	0	б/н
Сыр	20	3.48	4.43	0	72.80	0.11	2/42
<b>Итого за день</b>		<b>49.03</b>	<b>35.13</b>	<b>310.02</b>	<b>1011.76</b>	<b>40.81</b>	

**6 день: понедельник**

**Неделя: вторая**

**Сезон: осенне-зимний**

**Возрастная категория: 6.5-11 лет**

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологической карты/ № рецептуры.
		Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>							
Порционные овощи	50	0.48	0.06	1.5	24.5	6	б/н
Суп с картофельный с клецками	250	9.86	6.24	17.14	172.39	5.54	31/108
Фрикадельки из говядины в том/смет.соусе	80	13.98	8.02	18.29	269.33	1.29	61/288/355
Рис отвар.с маслом	150	3.6	5.4	36.8-	209.9	0	304
Кофейный напиток на молоке	200	1.4	2.0	22.40	124.7	0	85/951
Хлеб ржано-пшенич.	80	3.3	0.6	16.7	117.86	0	б/н
Хлеб пшенич.(батон)	100	3.9	0.5	24	236.80	0	б/н
Ватрушка с творогом в упаковке	50	5.76	3.43	18.24	126.25	0.03	б/н
<b>Итого за обед</b>		<b>42.28</b>	<b>26.25</b>	<b>155.07</b>	<b>1282.28</b>	<b>12.86</b>	

**7 день: вторник**

**Неделя: вторая**

**Сезон: осенне-зимний**

**Возрастная категория: 6.5-11 лет**

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологической карты/ № рецептуры.
		Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>							
Порционные овощи	50	11.57	5.08	3.9	24.5	3.2	б/н
Щи из св.капусты с картофелем	250	4.22	6.5	13.77	217.0	9.95	18/187
Гуляш из отв.говядины	80	23.80	19.52	5.88	203.0	1.54	59/591
Рожки отв.с маслом	150	5.54	4.52	26.91	168.45	0	309/309
Хлеб ржано-пшеничный	80	3.3	0.6	16.7	117.86	0	б/н
Масло сливочное	20	0	16.4	0.2	150.00	0	1/41
Хлеб пшенич.(батон)	100	3.9	0.5	24	236.80	0	б/н
Чай сладкий	200	0.94	0	24.3	28.0	0.0	82/943
Яблоко	100	0.4	0.40	9.8	47.0	10.0	338
<b>Итого за обед</b>		<b>53.67</b>	<b>53.52</b>	<b>124.83</b>	<b>1192.61</b>	<b>24.69</b>	



**8 день: среда**

**Неделя: вторая**

**Сезон: осенне-зимний**

**Возрастная категория: 6.5-11 лет**

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологической карты/ № рецептуры.
		Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>							
Порционные овощи	50	0.85	3.65	5.02	24.5	5.7	б/н
Борщ с капустой и картофелем	250	3.68	7.07	8.58	138.75	19.4	17/170
Тефтели мясные (говядина)	80	8.1	8.1	15.6	151.0	0.72	278
Греча отв.с маслом	150	8.6	6.09	38.64	243.75	0	302
Хлеб пшен-ый (батон)	100	3.9	0.5	24	236.80	0	б/н
Хлеб ржано-пшеничный	80	3.3	0.6	16.7	117.86	0	б/н
Печенье	20	3	3.9	29.8	166.8	0	б/н
Кефир с сахаром	250	5.80	5.0	8.0	136.6	0.60	87/966
<b>Итого за день</b>		<b>37.23</b>	<b>34.91</b>	<b>159.94</b>	<b>1216.06</b>	<b>26.42</b>	

9 день: четверг

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

Возрастная категория: 6.5-11 лет

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологической карты/ № рецептуры.
		Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>							
Порционные овощи	50	0.48	0.06	1.5	24.5	6.0	б/н
Суп крестьянский	250	3.0	2	16.5	148.28	8.9	28/201
Рыбные биточки	80	13.98	7.42	19.94	240.0	1.76	234
Капуста тушеная с маслом	150	4.5	6.4	21.9-	77.0	18.0	139
Кисель на фруктовом соке	200	0.	0.	16.04	120.40	0	88/359
Хлеб ржано-пшеничный	80	3.3	0.6	16.7	117.86	0	б/н
Хлеб пшен-ый (батон)	100	3.9	0.5	24	236.80	0	б/н
Яйцо отварное	1шт	5.08	4.60	0.28	63.0	0	209
<b>Итого за обед</b>		<b>34.24</b>	<b>21.58</b>	<b>116.86</b>	<b>1027.84</b>	<b>34.66</b>	

**10 день: пятница**

**Неделя: вторая**

**Сезон: осенне-зимний**

**Возрастная категория: 6.5-11 лет**

Наименование блюда	Выход блюда	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамин С	№ технологической карты/ № рецептуры.
		Б	Ж	У			
<b>Завтрак</b>							
Порционные овощи	50	0.48	0.06	1.5	24.5	6.0	б/н
Суп картофельный с бобовыми (горох)	250	6.5	5.2	22.09	134.75	6.10	23/206
Жаркое-по-домашнему	150/50	27.5	7.5	21.95	265.0	8.97	58/436
Какао на молоке	200	3.9	4.5	21.6	145.2	1.30	84/959
Хлеб ржано-пшеничный	80	3.3	0.6	16.7	117.86	0	б/н
Масло сливочное	20	0	16.4	0.2	150.00	0	1/41
Хлеб пшенич.(батон)	100	3.9	0.5	24	236.80	0	б/н
Сыр	20	3.48	4.43	0	72.80	0.11	2/42
<b>Итого за обед</b>		<b>49.06</b>	<b>39.19</b>	<b>175.18</b>	<b>1146.91</b>	<b>22.48</b>	