

Меню

(примерное на 10 дней)

Утверждено:
приказ № 5 от 17.01.2023
и.о. директора Тф Туризма
и.о. директора

для обучающихся общеобразовательных организаций Тверской области в соответствии требованиям СанПин 2.4.5.2409-08 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации питания обучающихся в общеобразовательных учреждениях, учреждениях начального и среднего профессионального образования» и МР 2.4.5.0107-15 «Организация питания детей дошкольного и школьного возраста в организованных коллективах».

Сборник технических нормативов – сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях /Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна, - М.Де/1 и плюс, 2015-544 с.

В соответствии нормативов Учреждения Российской Академии Медицинских Наук Научно-исследовательский институт питания РАМН, 2011

Разработано государственным бюджетным профессиональным образовательным учреждением «Тверской колледж сервиса и туризма»

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г.)			Энергетиче ская ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
День 1														
96	Рассольник ленинградский с крупой пшеничной на мясокостном бульоне	250	2.82	5.29	11.98	142.25	0.09	8.38	54.80	2.35	31.15	56.73	24.18	0.93
173	Каша вязкая молочная из геркулесовой или гречневой крупы	200/1 0	9.04	13.44	40.16	318.00	0.21	0.96	54.80	0.73	158.65	264.86	72.05	45
3	Бутерброд с сыром российским (1 шт.)	50	5.80	8.30	14.83	157.00	0.04	0.11	59.00	0.47 7	139.20	96.00	9.45	0.49
	Хлеб пшеничный	30												
	Сыр российский	15												
382	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
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2.24	0.88	19.76	91.96	0.04			0.36	9.20	42.40	10.00	1.24
Итого:			19.9	27.91	86.73	709.21	0.68	9.45	113.8	3.91	338.2	441.99	115.6 8	47.6 6

2 день														
№ реп .	Прием пищи, наименовани е блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г.)			Энергетическа я ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
82	Суп с макаронными изделиями на мясокостном бульоне	250	2.6	5.12	10.9 3	138.75	0.0 5	10.6 8	-	2.4	51.73	54.6	26.1 3	1.2 3
28	Запеканка творожная	180	29.2 2	12.1 1	29.1	342.23	-	-	-	-	-	-	-	-
3	Бутерброд с маслом	60	5.8	8.3	14.8 3	157.00	0.0 4	0.11	59.0	0.4 7	139.2	96.0	9.45	0.4 9
	Хлеб пшеничный	35 3,28												
	Масло сливочное	6.95												
375	Чай-заварка	200	0.4	0.1	0.08	6.4	-	0.2	-	-	19.62	16.48	8.8	1.6 4
Итого:			38.0 2	25.6 3	54.9 4	644.38	0.0 9	10.9 9	59.0 0	2.8 7	210.5 5	167.0 8	44.3 8	3.3 6

3 день														
№ реп .	Прием пищи, наименовани е блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г.)			Энергетическа я ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
59	Салат из моркови отварной с яблоками	100	1.06	0.17	8.52	39.9	0.0 5	4.3 8	-	0.3 5	23.99	44.5 3	30.39	1.0 7
295	Котлета рубленая из птицы	100/5	15.3	29.4	15.46	388.0	0.1	1.0 4	91.4	2.9	55.54	97.5 4	20.8	1.4 2
304	Рис отварной	180	3.65	5.37	36.68	209.7	0.0 3	-	-	0.2 8	1.37	60.9 5	16.34	0.5 3
377	Чай заварка	200	0.4	0.1	0.08	6.4	-	0.2	-	-	19.62	16.4 8	8.8	1.6 4
	Хлеб ржано- пшеничный	80	2.24	0.88	19.76	91.96	0.0 4	-	-	0.3 6	9.2	42.4	10.0	1.2 4
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.32	93.52	0.0 4	-	-	0.5 2	9.2	34.8	13.2	0.4 4
	Печенье	16	1.7	2.26	13.94	82.9	0.0 2	-	13.0	0.2 6	8.2	17.4	3.0	0.2
Итого:			27.5 1	38.5 8	113.7 6	912.38	0.2 8	5.6 2	104. 4	4.6 7	127.1 2	314. 1	102.5 3	6.5 4

4 день														
№ реп .	Прием пищи, наименовани е блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г.)			Энергетическа я ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
54	Салат из свеклы отварной	100	1.90	6.0 8	11.2	103.9	0.02	6.44	-	10.0	29.27	31.8	16.83	1.48
278	Тефтели мясные	100	7.83	8.7 5	10.25	151.0	9.05	0.72	33.9 2	0.55	27.95	88.37	18.33	0.87
302	Каша гречневая рассыпчатая	180	8.6	6.0 9	38.64	243.75	0.21	-	-	0.61	14.82	203.9 3	135.8 3	4.56
389	Напиток фруктовый	200	1.0	0	20.2	84.8	0.02 2	6	0	0.2	14	14	8	2.8
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2.24	0.8 8	19.76	91.96	0.04	-	-	0.36	9.2	42.4	10.0	1.24
	Хлеб пшеничный	27	3.16	0.4	19.32	93.52	0.04	-	-	0.52	9.2	34.8	13.2	0.44
Итого:			24.7 3	22. 2	119.3 7	768.93	9.38 2	13.1 6	33.9 2	12.8 4	104.4 4	415.3	202.1 9	11.3 9

5 день														
№ ре- ц .	Прием пищи, наименовани е блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г.)			Энергетическа я ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
42	Капуста тушеная	100	22.1 2	18.7 9	22.8 6	63.77	-	-	-	-	-	-	-	-
288	Куриный окорочок отварной	100	23.4 6	25.8 2	0.5	328.0	0.0 4	23.5	96.2	0.4 2	56.0	167.1	20.2 8	1.8 2
312	Пюре картофельное	200	3.07	0.02	20.4 4	137.25	0.1 4	18.1 6	-	0.1 8	36.98	86.6	27.7 5	1.0 1
352	Кисель	200	0.11	0.12	25.0	119.2	0.0 1	1.83		0.0 6	11.46	6.62	3.64	0.5 7
386	Йогурт	80	5.8	5.0	8.4	102.0	0.0 3	1.47	40.0		248.0	184.0	28.0	0.2
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2.24	0.88	19.7 6	91.96	0.0 4	-	-	0.3 6	9.2	42.4	10.0	1.2 4
Итого:			56.8	50.6 3	96.9 6	842.18	0.2 6	44.9 6	136. 2	1.0 2	361.6 4	486.7 2	89.6 7	4.8 4

✓

6 день														
№ ре- ц .	Прием пищи, наименовани е блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г.)			Энергетическа я ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
186	Плов из отварной птицы	250	37.2	45.3 3	41.05	747.09	-	-	-	-	-	-	-	-
3	Бутерброд с сыром или маслом	62	5.8	8.3	14.83	157.0	0.0 4	0.11	59.0	0.4 7	139.2	96.0	9.45	0.4 9
	Хлеб пшеничный	35												
	Масло сливочное	10												
	Сыр российский	17												
379	Напиток кофейный с молоком	200	3.17	2.68	15.95	100.6	0.0 4	1.3	20.0		125.7 8	90.0	14.0	0.1 3
2	Хлеб ржаной	40	2.24	0.88	19.76	91.96	0.0 4	-	-	0.3 6	9.2	42.4	10.0	1.2 4
338	Яблоки свежие	124	0.4	0.4	9.8	47.0	0.0 3	10.0	-	0.2	16.0	11.0	9.0	2.2
Итого:			48.8 1	57.5 9	101.3 9	1143.65	0.1 5	11.4 1	79.0 0	1.0 3	290.1 8	239. 4	42.4 5	4.0 6

7 день														
№ реп .	Прием пищи, наименовани е блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г.)			Энергетическа я ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
59	Салат из свежей капусты	100	1.31	3.25	6.5	60.4	0.05	4.38	-	0.3 5	23.99	44.53	30.39	1.0 7
246	Гуляш из отварного мяса (говядины)	100	13.3 6	14.0 8	0.85	164.0	0.01	1.2	-	-	23.6	117.0 3	20.27	2.0
309	Макароны отварные с маслом	180	5.52	4.52	26.4 5	168.45	0.06	-	-	0.9 7	4.86	37.17	21.12	1.1 1
389	Сок фруктовый	200	1.0	0	20.2	84.8	0.02 2	6.0	0	0.2	14.0	14.0	8.0	2.8
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2.24	0.88	19.7 6	91.96	0.04	-	-	0.3 6	9.20	42.4	10.0	1.2 4
341	Апельсины (мандарины)	58	0.9	0.2	23.1	103.0	-	60.0	-	-	35.0	-	13.0	0.3
Итого:			24.0 8	19.8 5	98.8 8	652.11	0.18 2	71.5 8	-	1.8 8	110.6 5	255.1 3	102.7 8	8.5 2

8 день														
№ реп .	Прием пищи, наименование блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г.)			Энергетическа я ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
182	Каша рисовая(пшенна я) молочная со сливочным маслом	200\10	7.51	11.7 2	37.0 5	285.0	0.1 9	1.17	58.0	0.2 1	138.1	184.3 7	47.6	1.2 3
209	Яйцо куриное сваренное в крутую	40	5.08	4.6	0.28	63.0	0.0 3	-	100. 0	0.2 4	22.0	76.8	4.8	1.0
3	Бутерброд с сыром маслом сливочным	62	5.8	8.3	14.8 3	157.0	0.0 4	0.11	59.0	0.4 7	139.2	96.0	9.45	0.4 9
	Хлеб пшеничный	35												
	Масло сливочное	10												
	Сыр российский	17												
382	Какао с молоком	200	4.08	3.54	17.5 8	118.6	0.0 6	1.59	24.4	-	152.2 2	124.5 6	21.3 4	0.4 8
338	Яблоки свежие	80	0.4	0.4	9.8	47.0	0.0 3	10.0	-	0.2	16.0	11.0	9.0	2.2
Итого:			22.8 7	28.5 6	79.5 4	670.6	0.3 5	12.8 7	241. 4	1.1 2	467.5 2	492.7 3	92.1 9	5.4

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетиче ская ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	P	Mg	Fe
День 9														
45	Салат из свежей капусты	100	1.31	3.25	6.50	60.40	0.02	17.0 1	-	8.39	24.9 7	28.3 0	15.0 9	0.47
229	Рыба тушеная с овощами	100	9.75	4.95	3.8	105.0	0.05	3.73	5.82	2.52	39.0 7	162. 19	48.5 3	0.85
312	Пюре картофельное	200	3.07	0.02	20.4	137.25	0.14	18.1 6	-	0.18	36.9 8	86.6	27.7 5	1.01
389	Напиток из сока	200	1	0	28.17	109.43	0.022	6	0	0.2	14	14	8	2.8
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.88	19.76	91.96	0.04	-	-	0.36	9.2	42.4	10.0	1.24
Итого:			19.43	8.83	79.85	563.01	0.342	33.9 7	5.82	4.71	130. 75	362. 92	118. 08	6.9

10 день														
№ реп .	Прием пищи, наименовани е блюда	Масса порци и	Пищевые вещества (г.)			Энергетическа я ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Ca	Р	Mg	Fe
54	Салат из свеклы отварной	100	1.9	6.08	11.2	103.9	0.0 2	6.4 4	-	10.6	29.27	31.8	16.8 3	1.4 8
288	Куриное мясо отварное со сливочным маслом	100	23.4 6	25.8 2	0.5	328.0	0.0 4	23. 5	96.2	0.42	56.0	167. 1	20.2 8	1.8 2
309	Макароны отварные с маслом	180	5.52	4.52	26.45	168.45	0.0 6	-	-	0.97	4.86	37.1 7	21.1 2	1.1 1
349	сок	200	1	0	20.2	84.8	-	-	-	-	32.48	0.73	17.4 6	0.7
	Хлеб ржано- пшеничный	80	2.24	0.88	19.76	91.96	0.2 2	6	0	0.2	14	14	8	2.8
	Печенье	16	4.32	2.62	108.6 4	82.9	0.0 2	0	13.0	0.26	8.2	17.4	3	0.2
Итого:			38.3 8	39.9	186.7 2	860.01	0.1 6	35. 9	109. 0	12.3 9	166.8 1	279. 2	98.6 9	6.6 5