



Утверждаю
ИО директора МБОУ «Брусовская СОШ»

Гор (Горчакова С.В.)

Приказ № 109 от 01.09.22

Меню для малообеспеченных (примерное на 10 дней)

**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»

№ рец.	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	Са	Р	Mg	Fe
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 маслом	60	5.80	8.30	14.83	157.00	0.04	0.11	59.00	0.47	139.20	96.00	9.45	0.49
	Хлеб пшеничный	50												
	Масло сливочное	10												
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
Итого:			18.92	25.28	72.57	593.60	0.31	2.66	138.2	1.2	450.07	485.42	102.8 4	45.9 7

№ рец.	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	Са	Р	Mg	Fe
28	Запеканка творожная	70	29.2 2	12.1 1	29.10	342.23								
2	Хлеб пшеничный с маслом	45	3.7	8.5	26.25	155	0.034		0.13	0.4 4	8.4	22.5	4.2	0.3 5
	Хлеб пшеничный	40												
	Масло сливочное	5												
379	Напиток кофейный с молоком	200	3.17	2.68	15.95	100.60	0.04	1.3	20.0		125.7 8	90.0	14.0	0.1 3
Итого:			36.0 9	23.2 9	71.3	597.83	0.074	1.3	20.1 3	0.4 4	134.1 8	112.5	18.2	0.4 8

№ 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	Са	Р	Mg	Fe
295	Котлета рублённая из птицы	75	15.3 0	29.4 0	15.4 6	388.00	0.10	1.04	91.4 0	2.9 0	55.54	97.54	20.8 0	1.4 2
304	Рис отварной	150	3.65	5.37	36.6 8	209.70	0.03			0.2 8	1.37	60.95	16.3 4	0.5 3
377	Чай заварка	200	0.40	0.10	0.08	6.4		0.20			19.62	16.48	8.8	1.6 4
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2.24	0.88	19.7 6	91.96	0.04			0.3 6	9.20	42.40	10.0 0	1.2 4
Итого:			21.5 9	35.7 5	71.9 8	696.06	0.17	1.24	91.4	3.5 4	85.73	217.3 7	55.9 4	4.8 3

№ 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	Са	Р	Mg	Fe
278	Тефтели мясные	60	7.83	8.75	10.2 5	151.00	9.05	0.72	33.9 2	0.5 5	27.95	88.37	18.3 3	0.8 7
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8.60	6.09	38.6 4	243.75	0.21			0.6 1	14.82	203.9 3	135. 83	4.5 6
377	Чай заварка	200	0.40	0.10	0.08	6.40	0.0	0.20			19.62	16.48	8.8	1.6 4
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2.24	0.88	19.7 6	91.96	0.04			0.3 6	9.20	42.40	10.0 0	1.2 4
	печенье	25	3.88	2.36	23.5 5	131.0			13.0	0.6 9	11.0	37.0	14.5	0.6 9
Итого:			22.9 5	18.1 8	92.2 8	624.11	9.3	0.92	46.9 2	2.2 1	82.59	388.1 8	187. 46	9.0

№ рец.	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	Са	Р	Mg	Fe
288	Куриный окорочок отварной	50	23.4 6	25.8 2	0.50	328.00	0.04	23.5 0	96.2 0	0.4 2	56.00	167.1 0	20.2 8	1.8 2
312	Пюре картофельное	150	3.07	0.02	20.4 4	137.25	0.14	18.1 6		0.1 8	36.98	86.60	27.7 5	1.0 1
352	Кисель	200	0.11	0.12	25.0 9	119.20	0.01	1.83		0.0 6	11.46	6.62	3.64	0.5 7
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2.24	0.88	19.7 6	91.96	0.04			0.3 6	9.20	42.40	10.0 0	1.2 4
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.4	19.3 2	93.52	0.04			0.5 2	9.20	34.8	13.2	0.4 4
Итого:			32.0 4	27.2 4	85.1 1	769.93	0.5	43.4 9	96.2	1.5 4	122.8 4	337.5 2	74.8 7	5.0 8

№ рец.	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	Са	Р	Mg	Fe
186	Плов из отварной птицы	150	37.2 0	45.3 3	41.0 5	747.09								
2	Хлеб ржаной	40	2.24	0.88	19.7 6	91.96	0.04			0.3 6	9.2	42.4	10.0	1.2 4
	Хлеб пшеничный	0.42	3.16	0.40	19.3 2	93.52	0.04			0.5 2	9.20	34.8	113. 20	0.4 4
379	Напиток кофейный с молоком	200	3.17	2.68	15.9 5	100.60	0.04	1.30	20.0 0		125.7 8	90.00	14.0 0	0.1 3
Итого:			45.7 7	49.2 9	96.0 8	1033.17	1.12	1.30	20.0	0.8 8	144.1 8	167.2	137. 2	1.8 1

№ 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	Са	Р	Mg	Fe
246	Гуляш из отварного мяса (говядины)	60	13.3 6	14.0 8	0.85	164.00	0.01	1.20			23.60	117.0 3	20.2 7	2.0 0
309	Макароны отварные с маслом	150	5.52	4.52	26.4 5	168.45	0.06			0.9 7	4.86	37.17	21.1 2	1.1 1
377	Чай заварка	200	0.40	0.10	0.08	6.40	0.00	0.20			19.62	16.48	8.80	1.6 4
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2.24	0.88	19.7 6	91.96	0.04			0.3 6	9.20	42.40	10.0 0	1.2 4
Итого:			40.8	19.5 8	47.1 4	430.81	0.11	1.40		1.3 3	57.28	213.0 8	60.1 9	5.9 9

№ рец.	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	Са	Р	Mg	Fe
182	Каша пшённая (рисовая) молочная со сливочным маслом	200/1 0	7.51	11.7 2	37.0 5	285.00	0.19	1.17	58.0 0	0.2 1	138.1 0	184.3 7	47.6 0	1.2 3
209	Яйцо куриное сваренное вкрутую	40	5.08	4.60	0.28	63.00	0.03		100. 0	0.2 4	22.00	76.80	4.80	1.0 0
349	Компот из сухофруктов	200	0.66	0.09	32.0 1	132.80					32.48	0.73	17.4 6	0.7 0
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2.24	0.88	19.7 6	91.96	0.04			0.3 6	9.20	42.40	10	1.2 4
	Хлеб пшеничный	40	3.16	0.40	19.3 2	93.52	0.04			0.5 2	9.20	34.8	13.2	0.4 4
Итого:			34.1 4	17.6 9	108. 42	666.28	0.3	1.17	158	1.7 8	210.9 8	331.1 0	93.0 6	4.6 1

№ 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	Са	Р	Mg	Fe
229	Рыба тушёная с овощами	70	9.75	4.95	3.80	105.00	0.05	3.73	5.82	2.5 2	39.07	162.1 9	48.5 3	0.8 5
312	Пюре картофельное	150	3.07	0.02	20.4 4	137.25	0.14	18.1 6		0.1 8	36.98	86.60	27.7 5	1.0 1
377	Чай заварка	200	0.40	0.10	0.08	6.40	0.00	0.20			19.62	16.48	8.80	1.6 4
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2.24	0.88	19.7 6	91.96	0.04			0.3 6	9.20	42.40	10.0 0	1.2 4
Итого:			15.4 6	5.95	44.0 8	340.61	0.23	25.8 2	5.82	3.0 6	104.8 7	307.6 7	95.0 8	4.7 4

№ 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	Са	Р	Mg	Fe
45	Салат из белокочанной капусты с морковью	50	1.31	3.25	6.50	60.40	0.02	17.0 1		8.3 9	24.97	28.30	15.0 9	0.4 7
288	Куриное мясо отварное с маслом	67	23.4 6	25.8 2	0.50	328.00	0.04	23.5 0	96.2 0	0.4 2	56.00	167.1 0	20.2 8	1.8 2
309	Макароны отварные с маслом	150	5.52	4.52	26.4 5	168.45	0.06			0.9 7	4.86	37.17	21.1 2	1.1 1
342	Напиток из яблок свежих	200	0.16	0.16	27.8 8	114.60					14.18	0.9	5.14	0.9 5
	Хлеб ржано- пшеничный	40	2.24	0.88	19.7 6	91.96	0.04			0.3 6	9.20	42.40	10.0 0	1.2 4
Итого:			32.6 9	34.6 3	81.0 9	763.41	0.16	40.5 1	96.2	10. 14	195.0 4	275.8 7	71.6 3	6.0 6