

ВРИО руководителя Управления Федеральной службы по
Надзору в сфере защиты прав потребителей и
благополучия человека по Тверской области

А Ф Выскубов

2018г

Директор ООО «Ратибор»

Р Ю Митряков

Примерное меню (второго завтрака)

Для обучающихся 1-4 классов по категории от 7-11 лет общеобразовательных организаций Тверской области в соответствии требованиями Сан Пин 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»

Период осень зима

Сборник технических нормативов – Сборник рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях / под ред М. П. Мосильного и В. А. Тутельяна, - М.: ДеЛи плюс, 2015. - 544с в соответствии нормативов Учреждения Российской Академии Медицинских Наук Научно-исследовательский институт питания РАМН, 2011/

Примерное десятидневное меню
Завтраков по 35 рублей для учащихся 1-4 классов общеобразовательных школ
Калининского р-на Тверской области
на 11.01.2018г
(Калорийность 7-10лет – 365,6 ккал +5%,-5%)
Белки 18,9 Жиры 12,0 Углеводы 57,3 (+5%,-5%)

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетич еская ценность (ккал)
			Б	Ж	У	
Первая неделя (понедельник)						
Второй завтрак						
215	Омлет на пару	75	16.05	11.29	1.56	140.00
379	Напиток кофейный на молоке	200	6.40	2.80	29.20	155.20
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.40	9.66	46.76
ИТОГО: стоимость 35-00			24.03	14.49	40.42	341.96
Первая неделя (вторник)						
Второй завтрак						
223	Запеканка творожная	75	17.47	8.10	15.07	166.80
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.88	20.76	91.96
377	Чай с лимоном	200/15/7	0.53		9.87	41.60
ИТОГО: : стоимость 35-00			20.24	8.98	45.7	300.36
Первая неделя (среда)						
Второй завтрак						
295	Котлета, рубленая из птицы	40	11.67	5.49	5.40	94.88
321	Тушёная капуста	100	3.02	8.11	22.14	172.16
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.40	9.66	46.76
379	Напиток кофейный на молоке	200	6.4	2.8	29.2	155.20
ИТОГО: : стоимость 35-00			22.67	16.8	66.4	469.00
Первая неделя (четверг)						
Второй завтрак						
312	Рис отварной	100	2.49	3.96	24.44	140.2
234	Котлеты или биточки рыбные	40/19	14.89	2.65	5.52	76.91
	Хлеб пшеничный	20	1.58	0.40	9.66	46.76
376	Чай с сахаром	200/15	0.53		9.47	40.00
ИТОГО: : стоимость 35-00			19.49	7.01	49.09	303.69
Первая неделя (пятница)						
Второй завтрак						
183	Каша молочная из гречневой крупы	200/10	8.4	8.58	29.20	202.00
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.88	19.76	91.96
379	Напиток кофейный на молоке	200	6.4	2.8	29.20	155.20
ИТОГО: : стоимость 35-00			17.04	12.26	78.16	449.16
Вторая неделя (понедельник)						
Второй завтрак						
175	Каша из пшена и риса молочная	200	0.40	9.30	31.10	183.40
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2.24	0.88	19.76	91.96
382	Какао с молоком	200	6.56	1.34	26.00	125.11
ИТОГО: : стоимость 35-00			9.2	11.52	76.86	400.47

Вторая неделя (вторник)						
Второй завтрак						
309	Макароны отварные с маслом	100	3,40	10,00	19,00	134,60
288	Птица (курица) отварная	50	21,67	6,66		103,33
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,40	9,66	46,76
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,53		9,87	41,60
ИТОГО: : стоимость 35-00			27.18	17.06	38.53	326.29
Вторая неделя (среда)						
Второй завтрак						
284	Запеканка картофельная с мясом и маслом	125	15,07	7,34	17,18	162,42
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,40	9,66	46,76
382	Какао с молоком	200	6,56	1,34	26,00	125,11
ИТОГО: : стоимость 35-00			23.21	9.08	52.84	334.29
Вторая неделя (четверг)						
Второй завтрак						
175	Каша из пшена и риса молочная	200	0,40	9,30	31,10	183,40
	Хлеб ржано-пшеничный	40	2,24	0,88	19,76	91,96
377	Чай с лимоном	200/15/7	0,53		9,87	41,60
ИТОГО: : стоимость 35-00			3.17	10.18	60.73	316.96
Вторая неделя (пятница)						
Второй завтрак						
295	Котлета, рубленая из птицы	40	11,67	5,49	5,4	94,88
302	Каша гречневая рассыпчатая	150	8,93	6,5	39,84	231,86
	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,40	9,66	46,76
376	Чай с сахаром	200/15	0,53		9,47	40,00
ИТОГО: : стоимость 35-00			22.71	12.39	64.37	413.50

Директор



Директор ООО «Ратибор»



Р Ю.Митряков