

СОГЛАСОВАНО

Начальник территориального отдела  
управления Роспотребнадзора по Тверской области  
в Бежецком районе

Е.П. Ершов



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ «Дмитровская оош»

В.А. Молодцова



## Десятидневное меню

МБОУ «Дмитровская оош»

с.: ПОНЕДЕЛЬНИК  
 ДЕНЬ: ПЕРВАЯ  
 СЕЗОН: ОСЕННЕ - ЗИМНИЙ

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества					
			б	ж	у		В1	С	А	В2	Са	Ф	Мг	Fe				
	<b>7-10лет Завтрак:</b>																	
№ 268 2004	Чай с сахаром	200	-	-	6,9	26	-	-	-	-	-	-	0,32	-	-	0,048	-	-
№ 6 2004	Бутерброд с колбасой	20/30	13,2	2,08	29,2	266	0,053	0,32	-	-	-	0,084	206	118,1	38,8	0,66		
	<b>Обед:</b>																	
№ 52 2004	Щи из свежей капусты с картофелем	240/10	3,6	21,7	7,2	241	0,033	13,06	-	-	-	0,016	18,51	21,03	8,8	0,41		
№ 461 2004	Тефтели рыбные	70	12,5	8,5	13,7	182	0,04	-	-	-	0,06	22,24	0,488	13,92	0,016			
№ 520 2004	Картофельное пюре	150	2,1	4,5	14,6	109	0,105	0,15	0,034	0,06	27,5	64	21,8	0,79				
№ 639 2004	Компот из свежих яблок	200	0,2	-	24	92	0,01	1,8	-	0,02	10	6	-	0,2				
	Хлеб	50	4,6	0,71	28,64	150	0,05	-	-	0,04	15	62	13,6	14,27				
	<b>11-15лет Завтрак:</b>																	
№ 268 2004	Чай с сахаром	200	-	-	6,9	26	-	-	-	-	-	-	0,32	-	0,048	-	-	-
№ 6 2004	Бутерброд с колбасой	20/30	13,2	2,08	29,2	266	0,053	0,32	-	-	-	0,084	206	118,1	38,8	0,66		
	<b>Обед:</b>																	
№ 124 2004	Щи из свежей капусты с картофелем	300/10	3,6	21,7	7,2	241	0,033	13,06	-	-	-	0,016	18,51	21,03	8,8	0,41		
№ 461 2004	Тефтели рыбные	70	12,5	8,5	13,7	182	0,04	-	-	0,06	22,24	0,488	13,92	0,016				
№ 520 2004	Картофельное пюре	200	2,1	4,5	14,6	109	0,105	0,15	0,034	0,06	27,5	64	21,8	0,79				
№ 639 2004	Компот из свежих яблок	200	0,2	-	24	92	0,01	1,8	-	0,02	10	6	-	0,2				
	Хлеб	70	6,5	1,0	40,1	210	0,08	-	-	0,05	21	87	19	20				

Вторник

Занятия: первая

Сезон: осеннее - зимний

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества						
			б	ж	у		Ф1	С	А	Ф2	Са	Ф	Мg	Fe				
	<b>7-10 лет Завтрак:</b>																	
№ 302 2004	Каша геркулесовая с маслом	200/7	9,99	11	22,6	216	0,115	0,49	0,038	0,086	72,7	54,6	38,6	1,8				
	Чай с сахаром	200	-	-	6,9	26	-	-	-	-	0,32	-	0,048	-				
	<b>Обед:</b>																	
№ 139 2004	Суп гороховый	240/10	2,4	2,4	9,2	342	0,07	4,7	-	0,03	21,7	62,8	15,7	1,3				
№ 406 2004	Курица в соусе	75/50	19,1	9,1	4,0	160	0,05	0,5	0,028	0,86	13,4	271,1	33,4	7,5				
№ 511 2004	Рис отварной	150	1,8	3,1	19,3	114	0,02	-	0,013	0,011	7,29	26,8	5,7	0,49				
№ 278 200	Компот из сухофруктов	200	0,3	-	15,7	62	0,004	0,4	-	0,008	22,6	15,4	12,1	3				
	Хлеб	50	4,6	0,71	28,64	150	0,05	-	-	0,04	15	62	19	14,27				
	<b>11-15 лет Завтрак:</b>																	
№ 302 2004	Каша геркулесовая с маслом	250/7	9,99	11	22,6	216	0,115	0,49	0,038	0,086	72,7	54,6	38,6	1,8				
	Чай с сахаром	200	-	-	6,9	26	-	-	-	-	0,32	-	0,048	-				
	<b>Обед:</b>																	
№ 139 2004	Суп гороховый	300/10	2,4	2,4	9,2	342	0,07	4,7	-	0,03	21,7	62,8	15,7	1,3				
№ 408 2004	Курица в соусе	75/50	19,1	9,1	4,0	160	0,05	0,5	0,028	0,86	13,4	271,1	33,4	7,5				
№ 511 2004	Рис отварной	200	2,5	4,1	25,7	152	0,03	-	0,018	0,014	9,72	35,8	7,7	0,66				
№ 278 2004	Компот из сухофруктов	200	0,3	-	15,7	62	0,004	0,4	-	0,008	22,6	15,4	12,1	3				
	Хлеб	70	6,5	1,0	40,1	210	0,08	-	-	0,05	21	87	19	20				

среды

для: первая

сезон: осеннее-зимний

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Липиды вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
			б	ж	у		В1	С	А	В2	Са	Ф	Мg	Fe		
<b>7-10 лет Завтрак:</b>																
№ 302 2004	Каша манная на молоке	200/7	4,1	4,2	25,2	155	0,046	0,49	0,038	0,08	65,6	64,7	13,7	2,32		
№ 685 2004	Чай с сахаром	200	-	-	6,9	26	-	-	-	-	0,32	-	0,048	-		
<b>Обед:</b>																
№ 138 2004	Суп рыбный	240/10	1,2	1,8	8,0	324	0,044	6,8	-	0,01	7,1	2,8	4,5	0,41		
№ 413 2004	Сосиска мясная отварная	60	6,0	11,2	5,0	141,6	-	-	-	-	15,1	83,75	10,4	0,89		
№ 534 2004	Капуста тушеная	150	1,9	3,6	8,0	70,5	0,26	46,5	0,011	0,05	47,8	40,8	16,3	1,2		
№ 296 2003	Кисель	200	-	-	15,3	55	-	-	-	-	0,2	-	0,02	-		
	Хлеб	50	4,6	0,71	28,64	150	0,05	-	-	0,04	15	62	19	14,27		
<b>11-15 лет Завтрак:</b>																
№ 302 2004	Каша манная на молоке	250/7	5,12	5,2	27,2	215	0,056	0,5	0,048	0,1	7,6	74,7	13,7	2,32		
№ 685 2004	Чай с сахаром	200	-	-	6,9	26	-	-	-	-	0,32	-	0,048	-		
<b>Обед:</b>																
№ 138 2004	Суп рыбный	300/10	1,5	12,0	9,0	424	0,054	7,8	-	0,06	8,1	3,0	455	0,51		
№ 413 2004	Сосиска мясная отварная	75	7,5	14,1	5,0	177	-	-	-	-	18,9	104,65	13	1,11		
№ 534 2004	Капуста тушеная	200	2,5	4,6	10,7	94	0,34	62	0,014	0,07	63,8	54,4	21,7	1,6		
№ 296 2003	Кисель	200	-	-	15,3	55	-	-	-	-	0,2	-	0,02	-		
	Хлеб	70	6,5	1,0	40,1	210	0,08	-	-	0,05	21	87	19	20		

четверг

дл.: первая

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
			б	ж	у		В1	С	А	В2	Са	Ф	Мg	Fe		
<b>7-10 лет Завтрак:</b>																
№ 302 2004	Каша рисовая с маслом	200/7	4,45	11,8	24,78	172	0,02	-	-	0,013	56,7	97,4	19,5	1,74		
№ 268 2004	Чай с сахаром	200	-	-	17,6	80	-	-	-	-	0,32	-	0,048	-		
<b>Обед:</b>																
№ 54 2004	Борщ из свежей капусты с картофелем	240/10	3,8	21,7	7,2	312	0,02	13,4	0,014	0,02	19,1	22,5	12,8	0,47		
№ 377 2004	Рыба жареная	70	12,5	0,9	13,7	9182	0,084	0,47	-	0,153	22,8	0,488	13,9	0,016		
№ 131 2004	Картофельное пюре	150	1,6	3,4	10,6	81,75	0,075	0,15	0,034	0,06	20,5	48	16,8	0,59		
№ 268 2004	Чай с сахаром	200	-	-	17,6	80	0,12	5,75	82,2	0,82	-	1	0,048	-		
	Хлеб	50	4,6	0,71	28,64	150	0,05	-	-	0,04	15	62	19	14,27		
<b>11-15 лет Завтрак:</b>																
№ 302 2004	Каша рисовая с маслом	250/7	5,56	12,8	25,8	182	0,03	-	-	0,023	57,8	98,4	20,6	2,8		
№ 268 2004	Чай с сахаром	200	-	-	17,6	80	-	-	-	-	0,32	-	0,048	-		
<b>Обед:</b>																
№ 54 2004	Борщ из свежей капусты с картофелем	300/10	4,8	31,0	8,2	322	0,02	14,4	0,014	0,02	19,1	22,5	12,8	0,51		
№ 377 2004	Рыба жареная	100	20,5	0,9	19,54	260	0,084	0,47	-	0,153	2,88	3,77	18,9	0,023		
№ 131 2004	Картофельное пюре	200	2,1	4,5	14,6	109	0,105	0,15	0,034	0,06	27,5	64	21,8	0,79		
№ 268 2004	Чай с сахаром	200	-	-	6,9	26	-	-	82,2	0,82	-	1	0,048	-		
	Хлеб	70	6,5	1,0	40,1	210	0,08	-	-	0,05	21	87	19	20		

Б: ПЯТНИЦА  
 Дееля: первая

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества						
			б	ж	у		С	А	В2	Са	Ф	Mg	Fz	Ca	P	Mg	Fz		
																		б	ж
	<b>7-10 лет Завтрак:</b>																		
№ 257 1994	Каша геркулесовая на сгущенном молоке	200/7	9,99	11	22,6	216	0,115	0,49	0,038	0,084	72,7	54,6	38,8	1,8					
№ 268 2004	Чай с сахаром	200	-	-	6,9	26	-	-	-	-	0,32	-	0,048	-					
	<b>Обед:</b>																		
№ 140 2004	Суп вермишелевый	240/10	1,0	1,1	3,9	346	-	-	-	-	-	-	-	-					
№ 413 2004	Колбаса отварная	50	11	12,5	4,7	175	-	-	-	-	23,2	98	12,2	1,0					
№ 508 2004	Греча отварная	150	5,8	5,2	28,4	186	-	-	0,018	0,1	34,4	142,8	46,8	3,8					
№ 585 2004	Компот из свежих яблок	200	0,2	-	24,0	92	0,01	1,8	-	0,02	10	6	-	0,2					
	Хлеб	50	4,6	0,71	28,64	150	0,05	-	-	0,04	15	62	19	14,27					
	<b>11-15 лет Завтрак:</b>																		
№ 257 1994	Каша геркулесовая на сгущенном молоке	250/7	12,48	6,5	39,8	242	0,65	-	0,058	0,114	161,5	161,3	50,31	2,8					
№ 268 2004	Чай с сахаром	200	-	-	6,9	26	-	-	-	-	0,32	-	0,048	-					
	<b>Обед:</b>																		
№ 140 2004	Суп вермишелевый	240/10	1,0	1,1	3,9	346	-	-	-	-	-	-	-	-					
№ 413 2004	Колбаса отварная	75	7,5	14,1	4,7	177	-	-	-	-	23,2	98	12,2	1,0					
№ 508 2004	Греча отварная	200	5,8	5,2	28,4	186	-	-	0,018	0,1	34,4	142,8	46,8	3,8					
№ 585 2004	Компот из свежих яблок	200	0,2	-	24,0	92	0,01	1,8	-	0,02	10	6	-	0,2					
	Хлеб	70	6,5	1,0	40,1	210	0,08	-	-	0,05	21	87	19	20					

День: понедельник

Неделя: вторая

Сезон: осенне-зимний

№ рецепта а	Наименование блюд	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая Ценность б (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества				
			б	ж	у		В1	С	А	В2	Са	Ф	Mg	Fe		
															б	ж
<b>7-10 лет Завтрак:</b>																
№274 2004	Вермишель отварная с сыром	150	10,8	12,2	42,6	0,043	-	0,066	0,0016	106,4	75,7	8,6	0,35			
№278 2004	Компот из сушеных яблок	200	0,2	-	15,7	0,04	0,04	-	0,008	22	15	2,1	3			
<b>Обед:</b>																
№129 2004	Рассольник	200/8	1,2	1,8	8,0	0,044	6,8	-	0,01	11,1	28	9,5	0,41			
№ 99 2004	Котлета с рожками	50/150	15,9	14,4	16	0,044	-	0,012	0,066	16,75	86,98	11,5	1,188			
№ 268 2004	Чай с сахаром	200	-	-	6,9	-	-	-	-	0,32	-	0,048	-			
	Хлеб	50	4,6	0,71	28,64	0,05	-	-	0,04	15	62	19	14,27			
<b>11-15 лет Завтрак:</b>																
№ 274 2004	Вермишель отварная с сыром	200	14,4	15,2	45,6	0,073	-	0,086	0,0026	107,4	77,7	9,6	0,65			
№278 2004	Компот из сушеных яблок	200	0,2	-	15,7	0,04	0,04	-	0,008	22	15	2,1	3			
<b>Обед:</b>																
№129 1994	Рассольник	300/10	1,5	3,3	10,0	0,055	8,5	-	0,01	13,8	35	11,9	0,51			
№ 99 2004	Котлета с рожками	50/150	15,9	14,4	16	0,044	-	0,012	0,066	16,75	86,98	11,5	1,188			
№ 268 2004	Чай с сахаром	200	-	-	6,9	-	-	-	-	0,32	-	0,048	-			
	Хлеб	70	6,5	1,0	40,1	0,08	-	-	0,05	21	87	19	20			

Сень: вторник

Неделя: вторая

Сезон: осеннее - зимний

№ рецепта а	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества					
			б	ж	у		В1	С	А	В2	Са	Ф	Мg	Fe				
	<b>7 - 15 лет Завтрак:</b>																	
№ 160 2004	Суп молочный с вермишелью	200/7	10,2	9,2	0,6	62	0,07	-	0,35	0,44	55	185	54	2,7				
№ 268 2004	Чай с сахаром	200	-	-	6,9	26	-	-	-	0,32	-	0,048	-					
	<b>Обед:</b>																	
№ 58 2004	Суп картофельный	240/10	0,8	1,1	8,0	335	0,043	6,6	-	0,01	10,4	26,7	9,8	0,4				
№ 300 2004	Рыба отварная	50	21	0,9	0,54	192	0,084	0,47	-	0,153	2,88	3,77	38,9	0,87				
№ 131 2004	Картофельное пюре	150	1,6	3,4	10,6	81,75	0,075	0,15	0,034	0,06	20,5	48	16,8	0,59				
	Хлеб	50	6,5	1,0	40,1	210	0,08	-	-	0,05	21	87	19	20				
	<b>11-15 лет Завтрак:</b>																	
№ 160 2004	Суп молочный с вермишелью	200/7	10,2	9,2	0,6	62	0,07	-	0,35	0,44	55	185	9,8	0,4				
№ 268 2004	Чай с сахаром	200	-	-	6,9	26	-	-	-	-	0,32	-	-					
	<b>Обед:</b>																	
№ 58 2004	Суп картофельный	300/10	0,8	1,1	8,0	335	0,043	6,6	-	0,01	10,4	26,7	9,8	0,4				
№ 300 2004	Рыба отварная	75	21	0,9	0,54	192	0,084	0,47	-	0,153	2,88	3,77	38,9	0,87				
№ 131 2004	Картофельное пюре	200	2,1	4,5	14,6	152	0,105	0,15	0,034	0,06	27,5	64	21,8	0,79				
	Хлеб	70	6,5	1,0	40,1	210	0,08	-	-	0,05	21	87	19					



ль: среда

дела: вторая

Сезон: осеннее - зимний

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества						
			б	ж	у		В1	С	А	В2	Са	Ф	Mg	Fe	Ca	P	Mg	Fe
<b>7-10 лет Завтрак:</b>																		
№ 253 2004	Каша манная молочная	200/7	4,1	4,2	25,2	155	0,42	-	0,038	0,073	66,7	103,4	32,2	1,74				
№ 268 2004	Чай с сахаром	200	-	-	6,9	26	-	-	-	-	0,32	-	0,048	-				
<b>Обед:</b>																		
№ 124 2004	Щи из свежей капусты с грудкой	240/10	3,6	21,7	7,2	241	0,033	13,06	-	0,016	18,51	21,03	8,8	0,41				
№ 413 2004	Сосиска молочная	70	12,3	25,1	-	177	-	-	-	-	25	140	15	1,5				
№ 511 2004	Рис отварной	200	2,5	4,1	25,7	152	0,03	-	0,018	0,014	9,72	35,8	7,7	0,66				
№ 268 2004	Чай с сахаром	200	-	-	6,9	26	-	-	-	-	0,32	-	0,048	-				
	Хлеб	50	6,5	1,0	40,1	210	0,08	-	-	0,05	21	87	19	20				
<b>11-15 лет Завтрак:</b>																		
№ 253 2004	Каша манная молочная	200/7	4,1	4,2	25,2	155	0,42	-	0,038	0,073	66,7	103,4	32,2	1,74				
№ 268 2004	Чай с сахаром	200	-	-	6,9	26	-	-	-	-	0,32	-	0,048	-				
<b>Обед:</b>																		
№ 124 2004	Щи из свежей капусты с грудкой	240/10	3,6	21,7	7,2	241	0,033	13,06	-	0,016	18,51	21,03	8,8	0,41				
№ 413 2004	Сосиска молочная	70	12,3	25,1	-	177	-	-	-	-	25	140	15	1,5				
№ 511 2004	Рис отварной	200	2,5	4,1	25,7	152	0,03	-	0,018	0,014	9,72	35,8	7,7	0,66				
№ 268 2004	Чай с сахаром	200	-	-	6,9	26	-	-	-	-	0,32	-	0,048	-				

Хлеб	70	6,5	1,0	40,1	210	0,08	-	-	0,05	21	87	19
------	----	-----	-----	------	-----	------	---	---	------	----	----	----

Меню: четверг  
 Месяц: вторая  
 Сезон: осеннее - зимний

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)					Минеральные вещества			
			б	ж	у		В1	С	А	В2	Са	Ф	Мg	Fe	
№ 302 2004	<b>7-10 лет Завтрак:</b> Каша ячневая с маслом	200/7	4,1	4,2	25,2	155	0,042	-	0,038	0,073	66,7	103,4	32,2	1,74	
№ 268 2004	Чай сладкий	200	-	-	19,6	80	0,12	5,75	82,19	0,82	-	1	-	-	
	<b>Обед:</b>														
№ 110 2004	Борщ с пылленком	240/10	1,0	2,3	4,3	325	0,021	11,5	-	0,02	9,2	10,5	3,4	0,4	
№ 411 2004	Окорочок отварной	75	5,5	7,1	9,6	125	0,1	0,15	0,057	0,22	16,8	303,7	57,3	2,21	
№ 534 2004	Капуста тушеная	150	2,5	4,6	10,7	94	0,34	62	0,014	0,07	63,8	54,4	21,7	1,6	
№ 296 2003	Кисель	200	-	-	15,3	55	-	-	-	-	0,2	-	0,02	-	
	Хлеб	50	6,5	1,0	40,1	210	0,08	-	-	0,05	21	87	19	20	
№ 302 2004	<b>11-15 лет Завтрак:</b> Каша ячневая с маслом	250/7	5,1	5,2	26,2	165	0,052	-	0,048	0,083	67,7	104,4	32,2	1,74	
№ 268 2004	Чай сладкий	200	-	-	19,6	80	0,12	5,75	82,19	0,82	-	1	-	-	
	<b>Обед:</b>														
№ 110 2004	Борщ с пылленком	240/10	1,0	2,3	4,3	325	0,021	11,5	-	0,02	9,2	10,5	3,4	0,4	
№ 411 2004	Окорочок отварной	75	5,5	7,1	9,6	125	0,1	0,15	0,057	0,22	16,8	303,7	57,3	2,21	
№ 534 2004	Капуста тушеная	150	2,5	4,6	10,7	94	0,34	62	0,014	0,07	63,8	54,4	21,7	1,6	
№ 296 2003	Кисель	200	-	-	15,3	55	-	-	-	-	0,2	-	0,02	-	

Хлеб	70	6,5	1,0	40,1	210	0,08	-	-	0,05	21	87	19
------	----	-----	-----	------	-----	------	---	---	------	----	----	----

День: пятница  
Неделя: вторая  
Сезон: осеннее - зимний

№ рецепта	Наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г)		Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг)						Минеральные вещества			
			б	ж		у	В1	С	А	В2	Са	Ф	Mg	Fe	
															В1
<b>7 - 10 лет Завтрак:</b>															
№ 302 2004	Каша рисовая с маслом	200/7	4,45	11,8	24,78	0,02	-	-	0,013	56,7	97,4	19,5	1,74		
№ 268 2004	Чай с сахаром	200	-	-	6,9	-	-	-	-	0,32	-	0,048	-		
<b>Обед:</b>															
№ 132 1994	Суп овощной.	240/10	0,9	2,3	5,4	0,033	0,025	-	0,025	13,5	23	8,8	0,37		
№ 413 2004	Сосиска мясная отварная	75	7,5	14,1	5,0	-	-	-	-	18,9	104,65	13	1,11		
№ 508 204	Греча отварная	150	5,8	5,2	28,4	0,25	-	0,018	0,1	34,4	142,8	46,8	3,8		
№ 639 2004	Компот из сухофруктов	200	0,3	-	15,7	0,004	0,4	-	0,008	22,6	15,4	12,1	3		
	Хлеб	50	6,5	1,0	40,1	0,08	-	-	0,05	21	87	19	20		
<b>11-15 лет Завтрак:</b>															
№ 302 2004	Каша рисовая с маслом	200/7	4,45	11,8	24,78	0,02	-	-	0,013	56,7	97,4	19,5	1,74		
№ 268 2004	Чай с сахаром	200	-	-	6,9	-	-	-	-	0,32	-	0,048	-		
<b>Обед:</b>															
№ 132 2004	Суп овощной.	240/10	0,9	2,3	5,4	0,033	0,025	-	0,025	13,5	23	8,8	0,37		
№ 413 2004	Сосиска мясная отварная	75	7,5	14,1	5,0	-	-	-	-	18,9	104,65	13	1,11		
№ 508 2004	Греча отварная	150	5,8	5,2	28,4	0,25	-	0,018	0,1	34,4	142,8	46,8	3,8		