



СОГЛАСОВАНО:
 Начальник управления образования
 и молодежной политики
 муниципального округа
 Тверь
 С. Гавриловский
 12 октября 2024 г.
 Л. А. Бетрукин

СОГЛАСОВАНО:
 Начальник государственного ЮУ управления
 Федеральной службы по надзору
 в сфере защиты прав потребителей и
 благополучия человека
 по Тверской области
 А. В. Крысько
 12 октября 2024 г.

**Перспективное десятидневное меню горячего питания (завтрак) для учащихся общеобразовательных учреждений
 муниципального округа Тверь на 2024-2025 учебный год**

1-2 кв. 2025 г. Возраст 7-11 лет

Сезон: зима-весна

№ рецептуры	Наименование блюда	Выход	Цена	Питательная ценность				Энергетическая ценность	Выходные данные						Минеральные вещества					
				Б	Ж	У	К		В	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe				
Завтрак 1 ДЕНЬ																				
№210, сбор 2005г. под ред. Мотыловой	Омлет картофельный	150,5	45,38	17,40	17,50	14,99	234,20	0,10	0,29	380,50	1,07	125,00	276,00	20,70	3,07					
№157, сбор 2021г. под ред. Перевалова	Чай с сахаром	200,10	1,85	0,29	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82					
к.к.	Ягоды свежие сезонные замороженные	120	14,29	0,48	0,48	11,76	53,28	0,04	12,00	6,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64					
к.к.	Хлеб пшеничный	40	2,66	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80					
Итого завтрак:		534	64,18	21,24	18,48	55,37	439,48	0,20	12,29	386,50	1,59	158,50	331,70	48,90	7,33					
Завтрак 2 ДЕНЬ																				
№229, сбор 2005г. под ред. Мотыловой	Рыба, тушенная в томате с овощами	100,50	61,07	14,30	7,80	7,20	204,00	0,09	1,45	24,60	1,92	65,00	236,00	28,80	0,82					
№305, сбор 2005г. под ред. Мотыловой	Рис, припущенный	180	12,50	3,64	4,30	26,67	200,00	0,02	0,00	21,60	0,27	2,42	60,60	19,00	0,51					
№582, сбор 2021г. под ред. Перевалова	Чай с сахаром	50	13,09	3,75	4,90	37,20	207,50	0,04	0,00	5,00	2,35	14,50	45,00	16,50	1,30					
к.к.	Чай с сахаром с лимоном	200,10	3,25	0,30	0,10	9,50	40,00	0,00	1,00	0,00	0,02	7,90	9,10	5,00	0,87					
к.к.	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,56	2,65	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56					
Итого завтрак:		637	92,47	24,64	17,58	93,93	721,10	0,23	2,45	50,60	5,12	103,82	403,90	88,10	5,06					
Завтрак 3 ДЕНЬ																				
№181, сбор 2005г. под ред. Мотыловой	Каша ячневая молочная манная с маслом	200,5	14,82	3,18	3,89	21,44	184,00	0,04	0,00	20,00	0,50	8,00	27,60	5,50	0,32					
№14, сбор 2005г. под ред. Мотыловой	Масло с топленое крестьянское м.д.ж. не менее 72,8%	40	9,79	0,08	7,26	0,11	66,10	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02					
№15, сбор 2005г. под ред. Мотыловой	Сыр Российский	15	11,90	3,47	4,43	0,00	93,75	0,00	0,11	30,60	0,60	12,00	75,00	5,25	0,15					
к.к.	Чай с сахаром	200,10	1,85	0,29	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82					
к.к.	Ягоды свежие сезонные замороженные	120	14,29	0,48	0,48	11,76	53,28	0,04	12,00	6,00	0,00	19,20	13,20	10,80	2,64					
к.к.	Хлеб пшеничный	40	2,66	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80					
Итого завтрак:		600	55,22	10,57	16,56	61,96	529,13	0,14	12,11	105,00	1,72	175,90	161,30	38,95	4,75					

№225 сбор 2005г. под рел. Монгилово	Вязельная пшеница со спелым мяком	150,10	73,21	25,56	19,56	19,56	396,30	0,08	0,36	111,00	0,57	220,95	315,45	33,30	1,04
к.к	Клей с мяком	200	11,12	3,30	2,90	13,30	94,00	0,03	0,70	19,00	0,01	111,30	91,10	22,30	0,65
к.к	Войлок в шел. шпак	1,5	33,10	3,90	4,40	23,00	115,00	0,10	12,50	0,20	0,50	30,00	35,00	35,00	0,80
к.к	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,56	2,65	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	65,20	18,80	1,56
Итого завтрак:		525	119,99	35,41	27,34	99,66	705,10	0,28	13,56	130,20	1,64	396,25	484,75	109,40	4,05
3 АВРТАК 5 ЛЕВЬ															
№291 сбор 2005г. под рел. Монгилово	Войлок руб. левый из пшны	100	33,36	16,64	13,34	30,29	368,50	0,08	1,30	48,50	1,30	42,33	146,80	17,86	17,86
к.к	Каши гречневая рассыпчатая с мяком	180,5	10,92	10,63	7,18	47,77	316,00	0,30	0,00	24,00	0,75	19,08	252,12	168,00	5,76
к.к	Чай с сахаром	200,10	1,85	0,30	0,10	9,50	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	4,20	0,82	
к.к	Магарины свежие ка. пшеничные	120	17,28	0,96	0,24	9,00	42,00	0,07	45,60	12,00	0,28	42,00	20,40	13,20	0,12
к.к	Хлеб пшеничный	40	2,66	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого завтрак:		655	66,57	31,59	23,26	115,68	798,50	0,51	46,90	84,50	2,85	117,71	461,88	216,46	25,36
Всего завтрак: 1 неделя (средняя)		398,43	123,45	103,22	426,60	3193,31	1,35	87,31	756,80	12,92	952,18	1843,53	501,81	46,55	

II неделя

3 АВРТАК 6 ЛЕВЬ															
№174 сбор 2005г. под рел. Монгилово	Каши вязельная из риса с мяком	200,5	17,71	4,09	4,07	32,09	257,00	0,03	0,00	20,00	0,25	5,70	67,00	21,80	0,45
к.к	Мясо с твердым крестьянское в л. ж. по мере 72,5%	10	9,70	0,08	7,76	0,14	60,10	0,00	0,00	40,00	0,10	2,40	3,00	0,00	0,02
к.к	Сыр Российский	15	11,90	3,47	4,43	0,00	93,75	0,00	0,11	39,00	0,60	132,00	75,00	5,25	0,15
к.к	Войлок свежий сезонные ка. пшеничные	120	14,29	0,48	0,48	11,76	53,28	0,04	12,00	6,00	0,00	19,20	15,20	10,80	2,64
к.к	Чай с сахаром	200,10	1,85	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
к.к	Хлеб пшеничный	40	2,66	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого завтрак:		600	58,11	11,48	16,74	72,61	582,13	0,13	12,11	105,00	1,47	173,60	200,70	55,25	4,88
3 АВРТАК 7 ЛЕВЬ															
№231 сбор 2012г. под рел. Монгилово	Сырники из творога со спелым мяком	150,10	70,39	22,95	18,99	34,80	348,00	0,09	0,39	87,00	3,30	233,40	340,50	38,40	1,11
к.к	Чай с сахаром с лимонном	200,10/7	3,25	0,30	0,10	9,50	40,00	0,00	0,00	0,00	0,02	7,90	9,10	5,00	0,87
к.к	Ванна свежая ка. пшеничные 1 шт	180	21,24	2,25	0,75	31,50	141,75	0,05	15,00	30,00	0,00	12,00	42,00	63,00	0,90
к.к	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,56	2,65	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
Итого завтрак:		567	97,44	28,15	20,32	89,16	599,35	0,21	16,39	117,00	3,88	267,30	454,80	125,20	4,44
3 АВРТАК 8 ЛЕВЬ															
№291 сбор 2005г. под рел. Монгилово	Пшеница пшны	100,20/0	53,83	27,38	30,44	57,31	573,75	0,08	0,08	64,80	0,31	60,38	267,30	62,64	2,78
к.к	Чай с сахаром	200,10	1,85	0,20	0,10	9,30	38,00	0,00	0,00	0,00	0,00	5,10	7,70	4,20	0,82
к.к	Войлок в шел. шпак	1,25	33,10	3,90	4,40	23,00	145,00	0,10	12,36	0,20	0,50	30,00	35,00	35,00	0,80
к.к	Хлеб пшеничный	40	2,66	3,16	0,40	19,32	94,00	0,06	0,00	0,00	0,52	9,20	34,80	13,20	0,80
Итого завтрак:		675	91,46	34,64	35,34	108,93	850,75	0,24	12,58	65,00	1,33	124,68	324,80	115,04	5,20
3 АВРТАК 9 ЛЕВЬ															
№282 сбор 2012г. под рел. Монгилово	Котлеты из гов. пшны	100	62,33	15,53	11,55	15,70	238,75	0,10	0,15	28,75	0,85	43,75	101,25	12,50	1,13
к.к	Макарони отварные с мяком	180,5	11,83	3,70	6,07	32,00	225,50	0,04	0,00	25,00	0,71	10,63	32,88	7,13	0,07
к.к	Чай с сахаром с лимонном	200,10/7	3,25	0,30	0,10	9,50	40,00	0,00	0,00	0,00	0,02	7,90	9,10	5,00	0,87
к.к	Магарины свежие ка. пшеничные	120	17,28	0,96	0,24	9,00	42,00	0,07	45,60	12,00	0,28	42,00	20,40	13,20	0,12
к.к	Хлеб ржаной-пшеничный	40	2,56	2,65	0,48	13,36	69,60	0,07	0,00	0,00	0,56	14,00	63,20	18,80	1,56
Итого завтрак:		662	97,27	25,16	18,44	79,56	615,85	0,28	46,75	65,75	2,42	118,28	226,83	56,63	3,75
3 АВРТАК 10 ЛЕВЬ															
№294 сбор 2005г. под рел. Монгилово	Котлеты руб. левые из пшны	100	33,86	16,64	15,34	30,29	368,50	0,08	1,30	48,50	1,30	42,33	146,80	17,86	17,86
к.к	Каши гречневая рассыпчатая с мяком	180,5	10,92	10,63	7,18	47,77	316,00	0,30	0,00	24,00	0,75	19,08	252,12	168,00	5,76

