

«СОГЛАСОВАНО»

Директор

Мухомов А.
С.И. Митряков (с.в.)

«01» 09. 20 21 года.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «Лиман»

А.И. Митрякова

« » 20 ____ года.



Примерное меню обедов для обучающихся 1-4-х классов.

Основание:

1. Санитарно-эпидемиологические правила и нормы СанПиН 2.3/2.4.3590-20. Утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 27 октября 2020г. №32
2. Сборник рецептур на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях.
Под ред. М.П.Могильного и В.А.Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2015 года.

Разработано: Общество с ограниченной ответственностью «Тверской комбинат школьного питания» 2020 год.

Исполнитель (автор исполнения): Заместитель Генерального директора по питанию Мовилэ А.А.

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: 7-10 лет

День: понедельник

Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
71	Овощи свежие (огурец)	60	0.42	0.06	1.14	7.20	0.02	2.94	-	0.06	10.20	18.00	8.40	0.30
119	Суп с бобовыми (горох)	200	6.24	38.42	12.75	441.80	0.24	0.80	-	17.80	42.42	76.34	29.62	2.14
294	Котлеты рубленые (из птицы)	90	15.69	15.08	14.65	257.40	0.17	0.81	30.26	61.56	53.79	72.00	19.98	3.26
309	Макароны отварные	150	5.60	8.15	26.51	201.45	0.06	-	-	0.97	6.06	37.17	21.12	1.12
388	Напиток из шиповника	180	0.61	0.25	18.68	79.38	0.01	90.00	-	0.68	19.21	3.09	3.10	0.50
б/н	Батон нарезной	20	1.50	0.56	10.28	57.20	0.20	-	-	0.26	4.60	17.40	6.60	0.22
б/н	Хлеб ржаной	30	2.10	0.60	11.70	63.00	0.06	-	-	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
б/н	Сушки	15	1.65	0.30	10.80	52.50	-	-	-	-	-	-	-	-
	Соль йодированная	1												1
ИТОГО:		745	33.81	63.42	106.51	1159.93	0.76	94.55	30.26	81.87	150.08	287.60	103.82	9.40

День: вторник

Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
52	Салат из свеклы с р/м	60	0.85	3.61	4.96	55.68	0.01	3.99	-	1.62	21.28	24.38	12.42	0.79
88	Щи из свежей капусты с картофелем и курицей	200/10	1.42/ 3.54	3.96/ 0.29	6.32/ 0.06	71.80/ 16.95	0.05/ 0.01	12.62/ 0.27	-/ 10.50	1.88/ 0.03	39.40/ 1.20	39.20/ 25.65	17.70/ 12.90	0.66/ 0.21
243	Сосиска отварная (1шт.)	50-60	6.56	14.30	0.23	157.20	0.11	-	-	0.24	19.32	95.40	12.00	0.96
312	Картофельное пюре	150	3.06	4.80	20.44	137.25	0.14	18.16	-	0.18	36.98	86.59	27.75	1.01
348	Компот из плодов сушеных (курага)	180	0.70	0.04	24.86	103.32	0.01	0.54	-	0.74	145.44	19.71	15.80	0.43
б/н	Батон нарезной	20	1.50	0.56	10.28	57.20	0.20	-	-	0.26	4.60	17.40	6.60	0.22
б/н	Хлеб ржаной	30	2.10	0.60	11.70	63.00	0.06	-	-	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
338	Яблоко свежее	100-150	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	-	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
	Соль йодированная													1
ИТОГО:		800-850	20.13	28.56	88.65	709.40	0.63	45.58	10.50	5.69	298.02	382.93	129.17	8.34

День: среда
Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
43	Салат из овощей	60	1.56	4.43	1.94	53.88	0.02	10.37	17.76	1.74	19.93	29.89	9.03	0.52
103	Суп картофельный с вермишелью (на курином бульоне)	200	2.15/ 3.54	2.27/ 0.29	13.97/ 0.06	94.60/ 16.95	0.09/ 0.01	6.60/ 0.27	-/ 10.50	1.14/ 0.03	23.36/ 1.20	54.06/ 25.65	21.82/ 12.90	0.90/ 0.21
250	Бефстроганов (говядина)	90(50/40)	13.68	44.95	9.21	261.00	0.01	1.33	9.22	1.00	38.99	48.14	40.41	4.32
302	Каша рассыпчатая (греча)	150	8.68	9.72	38.70	276.75	0.21	-	-	0.61	16.20	203.93	135.83	5.57
349	Компот из сухофруктов	180	0.59	0.08	28.81	119.52	0.02	0.66	-	0.46	29.23	21.10	15.71	0.62
б/н	Батон нарезной	20	1.50	0.56	10.28	57.20	0.20	-	-	0.26	4.60	17.40	6.60	0.22
б/н	Хлеб ржаной	30	2.10	0.60	11.70	63.00	0.06	-	-	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
б/н	Печенье затяжное	20	0.42	3.68	7.65	69.58	0.02	-	14.40	0.26	25.00	17.40	3.00	0.20
	Соль йодированная	1												1
ИТОГО:		750	34.22	66.58	122.32	1012.48	0.64	19.23	51.88	6.04	172.31	481.17	260.30	14.42

День: четверг
Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
б/н	Икра кабачковая (производственная)	60	1.64	4.31	8.73	80.28	0.02	2.81	-	8.88	54.56	33.48	3.62	0.44
84	Борщ с картофелем, фасолью на кур. бульоне	200	2.84/ 3.54	4.09/ 0.29	11.33/ 0.06	102.20/ 16.95	0.08/ 0.01	5.36/ 0.27	-/ 10.50	1.94/ 0.03	43.34/ 1.20	79.60/ 25.65	27.56/ 12.90	1.73/ 0.21
278	Тефтели (из птицы)	90(70/20)	12.70	9.29	12.17	183.72	0.04	3.87	32.87	3.29	62.33	-	47.59	1.09
304	Рис отварной	150	3.65	5.37	36.68	209.70	0.03	-	-	0.28	1.37	60.95	16.34	0.53
345	Компот из ягод (клюква)	180	0.47	0.81	25.97	110.34	0.01	24.84	-	0.34	21.33	16.56	12.08	0.63
б/н	Батон нарезной	20	1.50	0.56	10.28	57.20	0.20	-	-	0.26	4.60	17.40	6.60	0.22
б/н	Хлеб ржаной	30	2.10	0.60	11.70	63.00	0.06	-	-	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
338	Яблоко свежее	100-150	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	-	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
	Соль йодированная	1												1
ИТОГО:		830-880	28.84	25.72	126.72	870.39	0.48	47.15	43.37	15.76	218.53	308.24	150.69	8.91

День: пятница

Неделя: первая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
47	Салат из квашеной капусты	60	1.02	3.00	5.07	51.42	0.01	11.89	-	9.24	31.35	20.37	9.61	0.40
99	Суп овощной с мясными фрикадельками	200/20	1.26/ 0.18	3.99/ 0.22	7.32/ 1.23	76.20/ 8.48	0.06/ 0.01	8.30/ 0.89	-/ -	1.86/ 0.13	27.88/ 2.38	39.42/ 41.53	16.60/ 2.37	0.62/ 0.09
234	Котлета рыбная	90	11.63	7.38	14.13	120.00	-	0.57	8.39	4.38	64.67	154.64	37.35	1.32
312	Картофельное пюре	150	3.06	4.80	20.44	137.25	0.14	18.16	-	0.18	36.98	86.59	27.75	1.01
349	Компот из сухофруктов	180	0.59	0.08	28.81	119.52	0.02	0.66	-	0.46	29.23	21.10	15.71	0.62
б/н	Батон нарезной	20	1.50	0.56	10.28	57.20	0.20	-	-	0.26	4.60	17.40	6.60	0.22
б/н	Хлеб ржаной	30	2.10	0.60	11.70	63.00	0.06	-	-	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
б/н	Сушки	15	1.65	0.30	10.80	52.50	-	-	-	-	-	-	-	-
	Соль йодированная													
ИТОГО:		745	22.99	20.93	109.78	685.57	0.50	40.47	8.39	17.05	210.89	444.65	130.99	6.14

День: понедельник

Неделя: вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
71	Овощи свежие (огурцы)	60	0.42	0.06	1.14	7.20	0.02	2.94	-	0.06	10.20	18.00	8.40	0.30
81	Борщ с курицей и сметаной	200/ 10/3	4.90	4.63	7.02	94.81	0.03	9.02	17.61	1.95	46.70	55.34	31.67	1.10
243	Сосиска отварная (1шт.)	50-60	6.56	14.30	0.23	157.20	0.11	-	-	0.24	19.32	95.40	12.00	0.96
309	Макароны отварные	150	5.60	8.15	26.51	201.45	0.06	-	-	0.97	6.06	37.17	21.12	1.12
345	Компот из ягод (черная смородина замороженная)	180	0.47	0.81	25.97	110.34	0.01	24.84	-	0.34	21.33	16.56	12.08	0.63
б/н	Батон нарезной	20	1.50	0.56	10.28	57.20	0.20	-	-	0.26	4.60	17.40	6.60	0.22
б/н	Хлеб ржаной	30	2.10	0.60	11.70	63.00	0.06	-	-	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
б/н	Печенье затяжное	20	0.42	3.68	7.65	69.58	0.02	-	14.40	0.26	25.00	17.40	3.00	0.20
	Соль йодированная	1												1
ИТОГО:		720	21.97	32.79	90.50	760.78	0.51	36.80	32.01	4.62	147.01	320.67	109.87	6.39

День: вторник

Неделя: вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
47	Салат из квашеной капусты	60	1.02	3.00	5.07	51.42	0.01	11.89	-	9.24	31.35	20.37	9.61	0.40
103	Суп картофельный с вермишелью (на курином бульоне)	200	2.15/ 3.54	2.27/ 0.29	13.97/ 0.06	94.60/ 16.95	0.09/ 0.01	6.60/ 0.27	-/ 10.50	1.14/ 0.03	23.36/ 1.20	54.06/ 25.65	21.82/ 12.90	0.90/ 0.21
290	Птица тушеная в соусе	90(60/30)	8.87	18.01	2.81	128.00	0.03	0.53	23.44	0.39	23.87	60.24	12.48	0.83
302	Каша рассыпчатая	150	8.68	9.72	38.70	276.75	0.21	-	-	0.61	16.20	203.93	135.83	5.57
348	Компот из плодов сухих (изюм и кураги)	180	0.70	0.04	24.86	103.32	0.01	0.54	-	0.74	145.44	19.71	15.80	0.43
б/н	Батон нарезной	20	1.50	0.56	10.28	57.20	0.20	-	-	0.26	4.60	17.40	6.60	0.22
б/н	Хлеб ржаной	30	2.10	0.60	11.70	63.00	0.06	-	-	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
338	Яблоко свежее	100-150	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	-	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
	Соль йодированная	1												1
ИТОГО:		830-880	28.96	34.89	117.25	838.24	0.65	29.83	33.94	13.15	275.82	475.96	239.04	12.62

День: среда

Неделя: вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
б/н	Икра кабачковая (производственная)	60	1.64	4.31	8.73	80.28	0.02	2.81	-	8.88	54.56	33.48	3.62	0.44
99	Суп овощной (на курином бульоне)	200	1.26/ 3.54	3.99/ 0.29	7.32/ 0.06	76.20/ 16.95	0.06/ 0.01	8.30/ 0.27	-/ 10.50	1.88/ 0.03	27.88/ 1.20	39.42/ 25.65	16.60/ 12.90	0.62/ 0.21
268	Шницель (свинина нежирная)	90	17.51	12.53	6.93	418.50	0.42	-	2.43	4.06	13.64	163.47	29.28	2.43
312	Картофельное пюре	150	3.06	4.80	20.44	137.25	0.14	18.16	-	0.18	36.98	86.59	27.75	1.01
349	Компот из сухофруктов	180	0.59	0.08	28.81	119.52	0.02	0.66	-	0.46	29.23	21.10	15.71	0.62
б/н	Батон нарезной	20	1.50	0.56	10.28	57.20	0.20	-	-	0.26	4.60	17.40	6.60	0.22
б/н	Хлеб ржаной	30	2.10	0.60	11.70	63.00	0.06	-	-	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
б/н	Сушки	15	1.65	0.30	10.80	52.50	-	-	-	-	-	-	-	-
	Соль йодированная	1												1
ИТОГО:		745	32.85	27.46	105.07	1021.40	0.93	30.20	12.93	16.29	181.89	450.71	127.46	7.41

День: четвёртый

Неделя: вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
71	Овощи в нарезке (огурец св.)	60	0.42	0.06	1.14	7.20	0.02	2.94	-	0.06	10.20	18.00	8.40	0.30
88	Щи из свежей капусты с картофелем и курицей	200/10	1.42/ 3.54	3.96/ 0.29	6.32/ 0.06	71.80/ 16.95	0.05/ 0.01	12.62/ 0.27	-/ 10.50	1.88/ 0.03	39.40/ 1.20	39.20/ 25.65	17.70/ 12.90	0.66/ 0.21
297	Фрикадельки (из птица)	90	12.27	11.89	7.18	185.40	0.03	0.91	35.82	0.18	41.41	93.69	12.97	0.84
304	Рис отварной	150	3.65	5.37	36.68	209.70	0.03	-	-	0.28	1.37	60.95	16.34	0.53
345	Компот из ягод (вишня зам.)	180	0.47	0.81	25.97	110.34	0.01	24.84	-	0.34	21.33	16.56	12.08	0.63
б/н	Батон нарезной	20	1.50	0.56	10.28	57.20	0.20	-	-	0.26	4.60	17.40	6.60	0.22
б/н	Хлеб ржаной	30	2.10	0.60	11.70	63.00	0.06	-	-	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
338	Яблоко свежее	100-150	0.40	0.40	9.80	47.00	0.03	10.00	-	0.20	16.00	11.00	9.00	2.20
	Соль йодированная	1												1
ИТОГО:		830-880	25.77	23.94	109.13	768.59	0.44	51.58	46.32	3.77	149.31	346.05	110.99	7.45

День: пятый

Неделя: вторая

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
43	Салат из овощей	60	1.56	4.43	1.94	53.88	0.02	10.37	17.76	1.74	19.93	29.89	9.03	0.52
96	Рассольник ленинградский с курицей	200/10	1.61/ 3.54	4.07/ 0.29	9.58/ 0.06	85.80/ 16.95	0.07/ 0.01	6.70/ 0.27	-/ 10.50	1.88/ 0.03	23.32/ 1.20	45.38/ 25.65	19.34/ 12.90	0.74/ 0.21
260	Гуляш (говядина)	90 (50/40)	13.09	15.10	2.59	198.90	0.02	0.83	-	2.35	19.63	138.73	19.82	2.75
309	Макароны отварные	150	5.60	8.15	26.51	201.45	0.06	-	-	0.97	6.06	37.17	21.12	1.12
388	Напиток из шиповника	180	0.61	0.25	18.68	79.38	0.01	90.00	-	0.68	19.21	3.09	3.10	0.50
б/н	Батон нарезной	20	1.50	0.56	10.28	57.20	0.20	-	-	0.26	4.60	17.40	6.60	0.22
б/н	Хлеб ржаной	30	2.10	0.60	11.70	63.00	0.06	-	-	0.54	13.80	63.60	15.00	1.86
б/н	Печенье затяжное	20	0.42	3.68	7.65	69.58	0.02	-	14.40	0.26	25.00	17.40	3.00	0.20
	Соль йодированная	1												1
ИТОГО:		750	30.03	37.13	88.99	826.14	0.47	108.17	42.66	8.71	132.75	378.31	109.91	8.12