

Основное 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 рецептов на продукцию для обучающихся во всех образовательных учреждениях. Под ред. М.П.Мотильного и В.А.Тутельяна. - М.:Делта плюс, 2015 года.

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: 7-10 лет

День: понедельник
 Неделя: первая **1**

№ 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	
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	
102	Суп с бобовыми (горох) на курином бульоне	200	6,7	1,9	18,8	119,1	0,19	0,64	-	14,24	33,9	61,1	23,7	
255	Печень «по-строгановски»	90	13,09	15,10	2,59	198,90	0,02	0,83	-	2,35	19,63	138,7	19,82	
304	Рис отварной		3,65	5,37	36,68	209,7	0,03			0,28	1,37	60,95	16,34	
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	
б/н	Батон нарезной	20	1,50	0,56	10,28	57,20	0,20	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	
б/н	Хлеб ржаной	30	2,10	0,60	11,70	63,00	0,06	-	-	0,54	13,80	63,60	15,00	
	Соль йодированная	1												
ИТОГО:		730	28,07	23,82	111,93	792,98	053	94,41		18,41	102,71	362,84	92,96	

День: Вторник
Неделя: первая

2

№ 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		
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	Ши из свежей капусты на курином бульоне	200	4,96	4,25	13,8	113,29	0,06/	12,89	10,50	1,92	40,60	64,85	17,70	0,66		
294	Котлета рубленая (из мяса 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		
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	0,58	0,07	28,8	119,52	0,01	0,657	-	0,4	29,2	21,0	15,7	0,6		
б/н	Батон нарезной	30	2,25	0,84	15,42	85,8	0,3	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33		
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		
	Соль йодированная	1														
ИТОГО:			740	29,49	29,25	109,7	831,94	0,75	36,51	40,76	66,61	202,55	385,52	118,45	8,51	

День: среда
Неделя: первая 3

№ 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	Салат: помидор порционный	60	0,66	0,12	2,28	13,2	-	10,5	-	-	8,4	-	12	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	10,5-	1,14/0,03	23,36/1,2	54,06/25,65	21,82/12,9	0,90/0,21		
256	Мясо тушеное (свинина)	100	10,58	28,17	2,56	305	0,01	1,33								
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		
342	Компот из свеж. яблок	180	0,14	0,14	21,5	87,84	0,01-	1,6	-	0,06-	18,3	17,4	7,3	0,4		
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		
	Соль йодированная	1														
ИТОГО:			740	29,35	41,87	101,05	914,54	0,59	20,3	10,5	2,64	85,86	382,04	249,7	14,55	

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	Мg	Мg	Fe	
55	Салат из свежкы с соленым огурцом,	60	0,8	3,5	3,9	51,1	-	1,9	-	1,7	16,4	21,5	10,2	0,6		
84	Борщ с картофелем, фасолью на кур. бульоне	200	2.84/	4.09/	11.33/	102.20/	0.08/	5.36/	-/	1.94/	16,4	21,5	10,2	0,6		
291	Плов из мяса птицы	180	3.54	0.29	0.06	16.95	0.01	0.27	10.50	0.03	43.34/	79.60/	27.56/	1.73/		
349	Компот из сухофруктов	180	15,2	7,6	32,1	235,0	0,06	5,4	36,0	2,16	1.20	25.65	12.90	0.21		
б/н	Батон нарезной	180	0,58	0,07	28,8	119,52	0,01	0,657	-	0,4	67,5	49,6	3,7	1,8		
б/н	Хлеб ржаной	20	1,50	0,56	10,28	57,20	0,20	-	-	0,26	29,2	21,0	15,7	0,6		
338	Фрукт свежий (яблоко, банан, др.)	30	2,10	0,60	11,70	63,00	0,06	-	-	0,54	4,60	17,40	6,60	0,22		
	Соль йодированная	100	0,40	0,40	9,80	47,00	0,03	10,00	-	0,20	13,80	63,60	15,00	1,86		
	ИТОГО:	1				47,00	0,03	10,00	-	0,20	16,00	11,00	9,00	2,20		
		770	26,96	17,11	107,97	691,97	0,46	23,59	48,66	5,31	177,14	273,95	90,8	8,82		

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 или свежей белокоч. капусты	60	1,02	3,00	5,07	51,42	0,01	11,89	-	9,24	31,35	20,37	9,61	0,40		
45		60	0,78	1,9	3,9	36,24		10,3								
99/105	Суп овощной с мясными фрикадельками (из свинины)	200,0/	1,44	4,21	8,55	84,68	0,06/	8,30/	-/	1,86/	27,88/	39,42/	16,60/	0,62/		
234	Котлета рыбная	40	7,9	4,7	0,3	78,4	0,01	0,89	-	0,13	2,38	41,53	2,37	0,09		
312	Картофельное пюре	90	11,63	7,38	14,13	120,00	-	0,57	8,39	4,38	64,67	154,64	37,35	1,32		
388	Напиток из шиповника	150	3,06	4,80	20,44	137,25	0,14	18,16	-	0,18	36,98	86,59	27,75	1,01		
б/н	Батон нарезной	180	0,6	0,24	18,63	79,4	0,01	90,0	-	0,6	19,2	3,06	3,06	0,5		
б/н	Хлеб ржаной	20	1,50	0,56	10,28	57,20	0,20	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22		
б/н	Соль йодированная	30	2,10	0,60	11,70	63,00	0,06	-	-	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86		
	ИТОГО:	1				63,00	0,06	-	-	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86		
		770	29,25	25,49	89,1	671,35	0,49	129,81	8,39	17,19	200,86	426,61	118,34	6,02		
		29,01	24,39	87,93	656,17		128,22									

рецептуры	блюда	порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
47	Салат из квашеной капусты или свежей белокоч. капусты	60	1,02	3,00	5,07	51,42	0,01	11,89	-	9,24	31,35	20,37	9,61	0,40		
45	Суп овощной (на курином бульоне) со сметаной	60	0,78	1,9	3,9	36,24		10,3								
99	Жаркое по-домашнему со свинойной	200	4,8	4,28	7,38	93,15	0,07	8,57	10,50	1,91	29,08	65,07	29,5	0,83		
259	Компот из свежих плодов (ябллок)	200	14,08	33,68	18,8	437,7	0,1	7,72	2,6	0,4	40,1	5,07	50,8	4,9		
342	Батон нарезной	180	0,14	0,14	21,5	87,84	0,01-	1,6	-	0,06-	18,3	17,4	7,3	0,4		
б/н	Хлеб ржаной	20	1,50	0,56	10,28	57,20	0,20	-	-	0,26	4,60	17,40	6,60	0,22		
б/н	Сушки	30	2,10	0,60	11,70	63,00	0,06	-	-	0,54	13,80	63,60	15,00	1,86		
б/н	Соль йодированная	15	1,65	0,3	10,80	52,50										
	ИТОГО:	1	25,29	42,56	85,53	842,81	0,45	29,78	13,1	12,41	137,23	188,91	118,81	8,61		
			25,05	41,46	84,36	827,63		28,19								

День: четверг
Неделя: вторая

9

№ рецептуры	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)									
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe		
67	Винегрет	60	0,85	6,0	0,43	75,06	0,03	5,7	-	2,7	18,7	25,9	11,7	0,5		
88	Ши из свежей капусты с картофелем на кур бульоне	200/10	4,96	4,25	13,8	113,29	0,06	12,89	10,5	1,92	40,6	64,85	30,6	0,87		
297	Фрикадельки (птица) с соусом	90 (60/30)	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		
349	Компот из сухофруктов	180	0,58	0,07	28,8	119,52	0,01	0,657	-	0,4	29,2	21,0	15,7	0,6		
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		
	Соль йодированная	1														
	ИТОГО:	740	25,91	28,74	108,87	823,17	0,42	20,16	46,32	6,28	149,68	346,79	108,91	4,42		

День: пятница
Неделя: вторая

10

№ 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		
46	Салат из белокочанной капусты с яблоком	60	1,56	6,2	13,5	115,8	0,02	10,37	17,76	1,74	19,93	29,89	9,03	0,52		
96	Рассольник «Ленинградский» на курином бульоне	200	5,15	4,36	9,64	102,75	0,08	6,97	10,50	1,91	24,52	71,03	32,24	0,95		
278	Тефтели из мяса птицы	90 (50/40)	15,69	15,08	14,65	257,4	0,02	0,81	-	2,35	19,63	138,7	19,82	2,75		
309	Макаронны 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	0,6	0,24	18,63	79,4	0,01	90,0	-	0,6	19,2	3,06	3,06	0,5		
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	0,22		
	Соль йодированная	1														
ИТОГО:		730	30,64	28,99	91,41	761,2	0,45	97,78	28,26	8,37	107,74	360,85	106,87	7,92		

Основные показатели в пищевых веществах и энергетической ценности
 (Приложение №10 к СанПиН 2.3/2.4.3590-20)

Дни по меню	Основные показатели			Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
1 день	28,07	23,84	99,87	734,48
2 день	29,49	29,25	109,77	831,94
3 день	29,35	41,87	101,5	914,54
4 день	26,96	17,11	107,97	691,97
5 день	29,25	25,49	89,1	671,35
6 день	21,68	32,05	94,64	744,6
7 день	28,05	31,62	111,42	779,96
8 день	25,29	42,56	85,53	842,81
9 день	25,91	28,74	108,87	823,17
10 день	30,64	28,99	91,41	761,2
Итого за весь период:	274,69	301,52	1000,08	7796,02
Итого в среднем за 1 день (прием пищи):	27,4	30,1	100,0	779,6
Обед – 30-35% от нормы	30-35% - от нормы - 77.00, составит 23.10 – 26.95	30-35% - от нормы - 79.00, составит 23.70 – 27.65	30-35% - от нормы - 335.00, составит 100.50 – 117.25	30-35% - от нормы - 2350.00, составит 705.00 – 822.50