

«СОГЛАСОВАНО»

И.о. директора МОУ СОШ № 7



А.Б. Корнилова

«_____» _____ 2023

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор
ООО «АУТСОРСИНГ»

_____ Лавренова С.Е.

«_____» _____ 2023

Основное меню обедов для обучающихся с 1-4 классы вариант 1

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.Могильногои В.А.Тутельяна. - М.:ДеЛи плюс, 2015 года.

Стоимость: 62,99

Возрастная категория: 7-11 лет

ИТОГО		710	22,28	38,03	90,05	805,68	0,37	12,3	0	6,18	136,21	382,19	194,85	8,9
--------------	--	------------	--------------	--------------	--------------	---------------	-------------	-------------	----------	-------------	---------------	---------------	---------------	------------

День: четвертый

Неделя: первая

№ рец.	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
67	Винегрет овощной с маслом растительным	60	0,84	6,02	4,4	75,06	0,02	5,8		2,7	18,7	25,9	11,7	0,5
99/105	Суп овощной с фрикадельками на курином бульоне	200	9,34	8,91	8,85	163,08	2,93	0,07	8	1,27	32,36	12,8	140,78	9,58
291	Плов из мяса птицы	200	16,9	10,5	35,7	305,3	0,1	6,02	19,4	0,5	42,3	175,3	54,04	1,9
388	Напиток из шиповника	180	0,6	0,25	18,7	79,38	0,01	90		68	190,2	3,1	3,1	0,57
б/н	Хлеб пшеничный (батон)	30	2,37	0,3	14,49	70,14	0,3	-	-	0,39	6,9	26,1	9,9	0,33
б/н	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Соль иодированная	1												
ИТОГО		700	31,45	26,45	89,94	734,96	3,4	101,9	27,4	73,22	299,66	285,6	229,52	14,12

День: пятый

Неделя: первая

№ рец.	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
59	Салат из моркови с яблоком	60	0,64	0,1	5,1	39,9	0,03	2,6	-	4,34	14,4	26,7	18,2	0,6
84	Борщ с картофелем и фасолью на курином бульоне	200	6,38	4,38	11,39	119,2	0,09	5,63	10,5	1,97	44,54	40,46	105,25	1,94
234	Котлета или биточек рыбные с соусом (50/50)	100	6,59	4,95	8,5	105,8	0,05	0,8	16,8	2,9	51,3	115,3	39,7	0,4
329			1,8	5,65	6,2	82,95	0,02	0,2	0,2		47,7	7,9	41,16	0,18
312	Картофельное пюре	150	3,07	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16		0,18	36,98	86,59	27,75	1,01
349	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,3	42,5	132,12	0,02	0,7		0,18	5,3	41,4	29,7	0,8
б/н	Хлеб пшеничный (батон)	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
б/н	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Соль иодированная	1												
ИТОГО:		740	22,5	20,85	111,59	705,98	0,41	28,09	27,5	10,19	214,02	378,15	278,36	6,39

День: шестой

Неделя: вторая

№ рец.	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	Кабачковая икра	60	0,6	2,9	3,2	41,6	0,02	3,9		1,4	59,1	33,4	10,3	0,4
96	Рассольник по-Ленинградски на кур.бульоне	200	2,3	4,2	9,6	113,8	0,07	6,7		1,88	24,92	45,38	19,34	0,74
	Сосиска отварная	90	9,9	21,51	0,34	234,5				0,54	17,28	88,74	9,54	1,1
309	Макароны отварные со сливочным маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06			0,97	4,86	37,17	21,12	1,1
346	Компот из свежих плодов	200	0,44	0,1	33,88	141,2	0,02	12		0,02	23	11,5	7,7	0,2
б/н	Хлеб ржаной	20	0,9	0,3	5,2	28	0,01			0,24	6,1	28,3	6,6	0,8

	Соль иодированная	1												
ИТОГО:		720	19,66	33,53	78,67	727,55	0,18	22,6	0	5,05	135,26	244,49	74,6	4,34

День: седьмой

Неделя: вторая

№ рец.	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
59	Салат из моркови с яблоком	60	0,64	0,1	5,1	39,9	0,03	2,6		4,34	14,4	26,7	18,2	0,6
82	Борщ с картофелем на курином бульоне	200	2,08	4,1	8,7	111	0,04	8,5		1,92	41,4	43,68	20,9	0,98
290 331	Птица тушеная с соусом (60/30)	90	10,5	10,5	3,2	145,8	0,04	0,6	27,1	0,45	27,3	71,1	10	0,63
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,09	38,64	243,8	0,02			0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
349	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,3	42,5	132,12	0,02	0,7		0,18	5,3	41,4	29,7	0,8
б/н	Хлеб пшеничный (батон)	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,22
б/н	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Соль иодированная	1												
ИТОГО:		720	25,84	21,76	115,6	761,38	0,21	12,4	27,1	8,12	117,02	446,61	231,23	9,03

День: восьмой

Неделя: вторая

№ рец.	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
48	Салат витаминный с растительным маслом	60	0,49	3,66	3,15	47,64	0,02	5,3		1,7	11,63	18,5	10,9	0,6
99	Суп овощной на курином бульоне	200	1,44	4,21	8,55	84,68	0,06	8,3		1,86	27,88	39,42	16,6	0,6
259	Жаркое по-домашнему с мясом свинины	200	14,05	33,7	18,9	437,7	0,3	7,7	3,5	0,4	32,8	205,9	48,96	3,4
342	Компот из свежих плодов (яблок)	200	0,15	0,15	27,8	114,6	0,01	0,8		0,07	17	5,1	7,1	1
б/н	Сушка	20	2,14	0,34	14,24	52,2								
б/н	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Соль иодированная	1												
ИТОГО:		710	19,67	42,53	80,44	778,82	0,43	22,1	3,5	4,39	98,51	311,32	93,56	6,84

День: девятый

Неделя: вторая

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe
52	Салат из свеклы с растительным маслом	60	0,8	3	4,8	50,1	0,01	2,4	0,6	-	19,5	22,5	11,5	0,7
88	Щи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	2,1	4,12	6,32	99,8	0,05	12,6		1,88	41	39,2	17,7	0,7

297	Фрикадельки из мяса птицы с соусом (60/40)	100	9,6	12,42	9,66	189,96	0,32	2,26	43,55	105,5	70,6	65,25	62	0,6
329														
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0,03			0,28	1,37	60,95	16,34	0,53
349	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,3	42,5	132,12	0,02	0,7		0,18	5,3	41,4	29,7	0,8
б/н	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Соль иодированная	1												
ИТОГО:		720	18,59	25,68	107,76	723,68	0,47	17,96	44,15	108,2	146,97	271,7	147,24	4,57

День: десятый
Неделя: вторая

№ реп.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
46	Салат из белокочанной капусты с яблоком	60	0,07	3,1	6,6	54,06	0,01	10,1		9,24	20,1	17,6	9,6	0,6
96	Рассольник по -Ленинградски на курином бульоне	200	2,3	4,2	9,6	113,8	0,07	6,7		1,88	24,92	45,38	19,34	0,74
278.1	Тефтели из мяса птицы с соусом (60/40)	100	15,69	15,08	14,65	257,4	0,17	0,81	30,2	61,6	53,79	72	19,98	3,26
309	Макароны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06			0,97	4,86	37,17	21,12	1,1
342	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	25,1	103,14	0,01	0,8		0,07	15,3	4,6	6,4	0,9
б/н	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24
	Соль иодированная	1												
ИТОГО:		710	25,12	27,51	90,2	738,85	0,36	18,41	30,2	74,12	128,17	219,15	86,44	7,84