

Приложение №1.3. Меню по организации горячего обеда для обучающихся, находящихся в трудной жизненной ситуации.

«СОГЛАСОВАНО»
Директор ООО «Аутсорсинг»

_____ / Мовилэ А.А

«__» _____ 20 ____ года



«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ СШ № 55

О.С. / Старостина О.С.

04 _____ 20*21* года

Примерное меню обедов для обучающихся 1-11-х классов.
(для детей находящихся в трудной жизненной ситуации)

Основание:

3. 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

4. Сборник рецептов 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» 2021 год.

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

Сезон: осенне - зимний

Возрастная категория: 7- и старше лет

День: понедельник

Неделя: первая

№ рецептур ы	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
71	Овощи свежие (огурец)	100	0.70	0.10	1.90	8.00	0.03	4.90	-	0.10	17.00	30.00	14.00	0.50
119	Суп с бобовыми (горох)	250	7.80	48.02	15.94	552.25	0.30	1.00	-	22.25	53.03	95.43	37.03	2.68
294	Котлеты рубленые (из птицы)	100	17.44	16.76	16.28	286.00	0.20	0.90	13.8 0	68.30	59.78	77.00	22.20	3.63
309	Макароны отварные	180	6.72	9.78	31.81	241.74	0.07	-	-	1.16	7.27	44.60	25.34	1.34
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	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
	Соль йодированная	1												1
ИТОГО:		860	36,87	76,07	106,59	1287,57	0,87	96,80	13,8	93,29	174,69	331,12	123,27	10,73

День: вторник

Неделя: первая

№ рецептур ы	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетиче ская 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	100	1.42	6.01	8.26	92.80	0.01	6.65	-	2.70	35.46	40.63	20.70	1.31
88	Щи из свежей капусты с картофелем и курицей	250/10	1.77/ 3.54	4.95/ 0.29	7.90/ 0.06	89.75/ 16.95	0.06/ 0.01	15.78/ 0.27	-/ 10.5	2.35/ 0.03	49.25/ 1.66	49.00/ 25.65	22.13/ 4.05	0.83/ 0.50
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	180	3.67	5.76	24.53	164.70	0.17	21.79	-	0.22	44.38	103.91	33.30	1.21
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
	Соль йодированная													1
ИТОГО:		820	21,26	32,51	87,82	744,92	0,63	45,03	10,5	7,08	313,91	415,30	129,58	7,32

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	100	2.60	7.38	3.23	89.80	0.03	17.28	29.60	2.90	33.21	49.81	15.05	0.86
103	Суп картофельный с вермишелью (на курином бульоне)	250	6.22	3.12	17.52	135.20	0.12	8.52	10.50	1.45	30.40	93.22	40.17	1.33
250	Бефстроганов (говядина)	100 (50/50)	15.20	46.20	10.24	290.00	0.01	1.48	10.25	1.11	43.33	53.49	44.90	4.80
302	Каша рассыпчатая (греча)	180	10.42	11.66	46.44	332.10	0.25	-	-	0.73	23.06	203.93	132.99	6.68
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
	Соль йодированная	1												1
ИТОГО:		860	38,63	69,60	128,22	1086,82	0,69	27,94	50,3	7,45	177,63	502,55	270,42	16,37

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)	100	2.73	7.18	14.55	133.80	0.03	4.68	-	14.80	90.93	55.80	6.03	0.73
84	Борщ с картофелем, фасолью на кур. бульоне	250	7.10	5.41	14.23	144.70	0.11	6.97	10.50	2.46	55.38	125.15	47.35	1.91
278	Тефтели (из птицы)	100 (70/30)	14.11	10.33	13.53	204.14	0.05	4.30	36.66	3.65	69.25	-	52.88	1.21
304	Рис отварной	180	4.38	6.44	44.02	251.64	0.04	-	-	0.34	1.64	73.14	19.61	0.64
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

	Соль йодированная	1												1
ИТОГО:		860	32,39	31,33	134,28	964,82	0,50	40,79	47,1	22,39	256,93	351,65	159,55	7,20

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	Mg	Fe
47	Салат из квашеной капусты	100	1.70	5.00	8.45	85.70	0.01	19.82	-	15.40	52.25	33.95	16.02	0.66
99	Суп овощной с мясными фрикадельками	250/20	1.58/ 0.18	4.99/ 0.22	9.15/ 1.23	95.25/ 8.48	0.07/ 0.01	10.38/ 0.89	-/ -	2.33/ 0.13	34.85/ 2.38	49.28/ 41.53	20.75/ 2.37	0.78/ 0.09
234	Котлета рыбная	100	12.93	8.20	15.70	187.51	-	0.64	9.33	4.87	71.86	137.46	41.50	1.46
312	Картофельное пюре	180	3.67	5.76	24.53	164.70	0.17	21.79	-	0.22	44.38	103.91	33.30	1.21
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
	Соль йодированная													
ИТОГО:		860	24,25	25,41	109,85	781,36	0,54	54,18	9,33	24,21	253,35	468,23	151,25	6,90

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	Mg	Fe
71	Овощи свежие (огурцы)	100	0.70	0.10	1.90	8.00	0.03	4.90	-	0.10	17.00	30.00	14.00	0.50
81	Борщ с курицей и сметаной	250/ 10/3	5.22	5.60	7.02	113.06	0.04	11.21	13.7 1	2.41	46.70	71.75	36.30	1.32
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	180	6.72	9.78	31.81	241.74	0.07	-	-	1.16	7.27	44.60	25.34	1.34
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

	Соль йодированная	1												1
ИТОГО:		820	23,27	31,75	88,91	750,54	0,52	40,95	13,7	5,05	130,02	339,31	121,32	6,83

День: вторник

Неделя: вторая

№ рецептур ы	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
47	Салат из квашеной капусты	100	1.70	5.00	8.45	85.70	0.01	19.82	-	15.40	52.25	33.95	16.02	0.66
103	Суп картофельный с вермишелью (на курином бульоне)	250	6.22	3.12	17.52	135.20	0.12	8.52	10.5 0	1.45	30.40	93.22	40.17	1.33
290	Птица тушеная в соусе	100 (70/30)	8.87	18.01	2.81	128.00	0.03	0.53	23.4 4	0.39	23.87	60.24	12.48	0.83
302	Каша рассыпчатая (греча)	180	10.42	11.66	46.44	332.10	0.25	-	-	0.73	23.06	203.93	132.99	6.68
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
	С л ь йодированная	1												1
ИТОГО:		860	31,51	38,99	122,06	904,52	0,68	29,41	33,9	19,51	293,42	492,05	239,06	12,01

День: среда

Неделя: вторая

№ рецептур ы	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетиче ская ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества (мг.)			
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg	Fe
б/н	Икра кабачковая (производственная)	100	2.73	7.18	14.55	133.80	0.03	4.68	-	14.80	90.93	55.80	6.03	0.73
99	Суп овощной (на курином бульоне)	250	5.13	5.28	9.21	115.20	0.08	10.65	10.5 0	2.36	36.05	74.93	33.65	0.99
268	Шницель (свинина нежирная)	100	35.00	6.85	14.20	364.44	0.46	4.62	2.70	4.50	39.42	181.63	57.07	1.92
312	Картофельное пюре	180	3.67	5.76	24.53	164.70	0.17	21.79	-	0.22	44.38	103.91	33.30	1.21

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
	Соль йодированная	1												1
ИТОГО:		860	50,72	26,31	113,28	1017,86	1,02	42,40	13,2	23,14	258,11	518,37	167,36	7,55

День: четверг

Неделя: вторая

№ рецептур ы	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 в нарезке (огурец св.)	100	0.70	0.10	1.90	8.00	0.03	4.90	-	0.10	17.00	30.00	14.00	0.50
88	Щи из свежей капусты с картофелем и курицей	250/10	1.77/ 3.54	4.95/ 0.29	7.90/ 0.06	89.75/ 16.95	0.06/ 0.01	15.78/ 0.27	-/ 10.5	2.35/ 0.03	49.25/ 1.66	49.00/ 25.65	22.13/ 12.90	0.83/ 0.21
297	Фрикадельки (из птица)	100	13.64	13.21	7.97	206.00	0.03	1.02	39.8	0.20	46.02	104.10	8.01	0.94
304	Рис отварной	180	4.38	6.44	44.02	251.64	0.04	-	-	0.34	1.64	73.14	19.61	0.64
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
	Соль йодированная	1												1
ИТОГО:		860	28,10	26,96	109,80	802,88	0,44	46,81	50,3	4,16	155,30	379,45	110,33	5,83

День: пятница

Неделя: вторая

№ рецептур ы	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	100	2.60	7.38	3.23	89.80	0.03	17.28	29.6	2.90	33.21	49.81	15.05	0.86
96	Рассольник ленинградский с курицей	250/10	2.02/ 3.54	5.09/ 0.29	11.98/ 0.06	107.25/ 16.95	0.09/ 0.01	8.38/ 0.27	-/ 10.5	2.35/ 0.03	29.15/ 1.20	56.73/ 25.65	24.18/ 12.90	0.93/ 0.21
260	Гуляш (говядина)	100 (50/50)	14.55	16.79	2.89	221.00	0.03	0.92	-	2.61	21.81	154.15	22.03	3.06

309	Макароны отварные	180	6.72	9.78	31.81	241.74	0.07	-	-	1.16	7.27	44.60	25.34	1.34
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	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
	Соль йодированная	1												1
ИТОГО:		860	33,64	40,74	90,63	876,32	0,50	116,85	40,1	10,53	130,24	415,03	124,20	8,98

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

Основные показатели Дни по меню	Пищевые вещества (г)			Энергетическая ценность (ккал)
	Б	Ж	У	
1 день	36,87	76,07	106,59	1287,57
2 день	21,26	32,51	87,82	744,92
3 день	38,63	69,60	128,22	1086,82
4 день	32,39	31,33	134,28	964,82
5 день	24,25	25,41	109,85	781,36
6 день	23,27	31,75	88,91	750,54
7 день	31,51	38,99	122,06	904,52
8 день	50,72	26,31	113,28	1017,86
9 день	28,10	26,96	109,80	802,88
10 день	33,64	40,74	90,63	876,32
Итого за весь период:	320,64	399,67	1091,44	9217,61
Итого в среднем за 1 день (прием пищи):	32,06	39,96	109,14	921,76
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

19	Сметана (не более 15% м.д.ж.)	3-3,5			23	7,5		3	7,5				4,1	+0,6
20	Масло сливочное	10,5-12,25	5	5	5	6	5	5	5	5	6	5	5,2	-5,3
21	Масло растительное	5,4-6,3	11	10	17	12	20	5	12	11	5	15	11,80	+5,5
22	Яйцо, шт. (гр.), 1 яйцо-40гр.	12-14					1,6							
23	Сахар	10,5-12,25	15	15	15	16,5	20	15	20	15	15	15	16,10	+3,85
24	Кондитерские изделия	4,5-5,25												
25	Чай	0,12-0,14												
26	Какао - порошок	0,36-0,42												
27	Кофейный напиток	0,6-0,7												
28	Дрожжи хлебопекарные	0,6-0,7												
29	Крахмал	1,2-1,4												
30	Соль пищевая поваренная йодированная	1,5-1,75	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	1	-0,75
31	Специи	0,6-0,7												
32	Сухари панировочные		10				10			10			3	
33	Ягоды					15		15				15	4,5	
34	Колбасные изделия			60				60					12	

Рекомендуемые среднесуточные наборы пищевых продуктов, в том числе, используемые для приготовления блюд и напитков, для организации питания детей от 7 до 18 лет (в нетто г, мл, на 1 ребенка в сутки)

Наименование пищевой продукции или группы пищевой продукции	Итого за сутки	
	7-11 лет	12 лет и старше
Хлеб ржаной	80	120
Хлеб пшеничный	150	200
Мука пшеничная	15	20
Крупы, бобовые	45	50
Макаронные изделия	15	20
Картофель	187	187
Овощи (свежие, мороженые, консервированные), включая соленые и квашенные (не более 10% от общего количества овощей), в т.ч. томат-пюре, зелень, г	280	320
Фрукты свежие	185	185
Сухофрукты	15	20
Соки плодовоовощные, напитки витаминизированные, в т.ч. инстантные	200	200
Мясо 1- й категории	70	78
Субпродукты (печень, язык, сердце)	30	40
Птица (цыплята-бройлеры потрошенные – 1 кат)	35	53
Рыба (филе), в т.ч. филе слабо или малосоленое	58	77
Молоко	300	300
Кисломолочные продукты (массовая доля жира 2,5% 3,2%)	150	180
Творог (массовая доля жира не более 5%-9%)	50	60
Сыр	10	15
Сметана	10	10
Масло сливочное	30	35
Масло растительное	15	18
Яйцо, шт	1 шт.	1 шт.
Сахар (в том числе для приготовления блюд и напитков, в случае использования пищевой продукции промышленного выпуска, содержащих сахар, выдача сахара должна быть уменьшена в зависимости от его содержания в используемом готовой пищевой продукции)	30	35
Кондитерские изделия	10	15
Чай	1	2
Какао - порошок	1	1,2
Кофейный напиток	2	2

Дрожжи хлебопекарные	0,2	0,3
Крахмал	3	4
Соль пищевая поваренная йодированная	3	5
Специи	2	2

Приложение 10
к СанПиН 2.3/2.4.3590-20

Таблица 1. Потребность в пищевых веществах, энергии, витаминах и минеральных веществах (суточная)

Показатели	Потребность в пищевых веществах	
	с 7 до 11 лет	с 12 лет и старше
Белки (г/сут)	77	90
Жиры (г/сут)	79	92
Углеводы (г/сут)	335	383
Энергетическая ценность (ккал/сут)	2350	2720
Витамин В1 (мг/сут)	1,2	1,4
Витамин В2 (мг/сут)	1,4	1,6
Витамин С (мг/сут)	60	70
Витамин А (рет. Экв/сут)	700	900
Витамин Д (мкг/сут)	10	10
Кальций (мг/сут)	1100	1200
Фосфор (мг/сут)	1100	1200
Магний (мг/сут)	250	300
Железо (мг/сут)	12	18
Калий (мг/сут)	1100	1200
Йод (мг/сут)	0,1	0,1
Селен (мг/сут)	0,03	0,05
Фтор (мг/сут)	3,00	4,00

Таблица 3. Распределение в процентном отношении потребления пищевых веществ и энергии по приемам пищи обучающихся в образовательных учреждениях

Прием пищи	Доля суточной потребности в пищевых веществах и энергии
Завтрак в школе (первая смена)	20-25% (10% второй завтрак)
Обед в школе	30-35%
Полдник в школе	10-15%
Итого	60-75%