

«Согласовываю»

Директор МОУ СОШ № 29

*Искр.*

О.Н. Меммирова

«01» 03 2023 г.



«Утверждаю»

Директор ООО «Тверской комбинат общественного питания»

С.А. Данелян

20\_\_ г.



## 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. Могильного и В.А. Тутельяна. - М.: Делта плюс, 2015 года

Неделя первая. Понедельник

№ рел.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)	Б	Ж	У	Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)	В1	С	А	Е	Минеральные вещества (мг.)	Са	Р	Мг	Fe
59	Салат из моркови с яблоком	60	0,64	0,10	5,10	39,90	0,03Р	8,44	-	8,41	14,40	26,70	18,20	0,60			
102	Суп с бобовыми (горох) на курином бульоне	200	5,49	5,27	16,54	148,29	0,19	0,64	-	14,24	33,9	61,1	23,7	1,7			
255	Печень по-строгановски (60/30)	90	14,04	10,20	3,20	139,90	0,1	5,04	-	3,10	29,90	215,40	15,70	4,50			

304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,70	0,03		0,28	1,37	60,95	16,34	0,53
342	Компот из свежих плодов	180	0,14	0,14	25,10	103,14	0,01P	0,80	0,07	15,30	4,60	6,40	0,90
б/н	Хлеб пшеничный (батон)	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02P		0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
б/н	Хлеб ржаной	30	1,40	0,47	7,80	42,00	0,04P		0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Соль иодированная	1											
<b>ИТОГО:</b>		<b>730</b>	<b>26,94</b>	<b>21,75</b>	<b>104,1</b>	<b>729,69</b>	<b>0,23P</b>	<b>9,08</b>	<b>22,65</b>	<b>74,77</b>	<b>367,45</b>	<b>73,24</b>	<b>7,99</b>

Неделя первая. Вторник

№ рел.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)				Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)					Минеральные вещества (мг.)				
			Б	Ж	У	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Мg	Fe		
52	Салат из свежесы с растительным маслом	60	0,80	3,00	4,80	50,10	0,01	2,40	0,60	-	19,50	22,50	11,50	0,70			
88	Щи из свежей капусты на курином бульоне	200	2,10	4,12	6,32	99,80	0,05	12,60	1,88	41,00	39,20	17,70	0,70				
294	Котлета рубленая из мяса птицы с красным соусом № 331 (60/40)	100	10,20	11,92	12,60	199,80	0,06	1,00	45,90	45,50	16,50	66,90	1,20				
309	Макаронны отварные	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06		0,97	4,86	37,17	21,12	1,10				
349	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,30	42,50	132,12	0,02	0,70	0,18	5,30	41,40	29,70	0,80				
б/н	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02P		0,26	4,60	17,40	6,60	0,22				
б/н	Хлеб ржаной	30	1,40	0,47	7,80	42,00	0,04P		0,36	9,20	42,40	10,00	1,24				
	Соль иодированная	1															
<b>ИТОГО</b>		<b>740</b>	<b>22,64</b>	<b>24,53</b>	<b>110,13</b>	<b>739,03</b>	<b>0,26</b>	<b>16,70</b>	<b>46,50</b>	<b>3,65</b>	<b>129,96</b>	<b>216,57</b>	<b>163,52</b>	<b>5,96</b>			

Неделя первая. Среда

№ рел.	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 маслом растительным	60	0,49	3,66	3,15	47,64	0,02	5,30	1,70	11,63	18,50	10,90	0,60			
103	Суп картофельный с вермишелью на курином б-не	200	2,15	2,27	13,06	94,60	0,09	6,00	1,14	23,36	54,06	21,82	0,90			
256	Мясо тушеное (свинина 60/30)	90	9,50	25,40	2,30	274,50	0,25	0,20	2,30	17,20	114,10	20,34	1,30			

302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,80	0,02			0,61	14,82	203,93	135,83	4,56
342	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	25,10	103,14	0,01P	0,80		0,07	15,30	4,60	6,40	0,90
б/н	Хлеб ржаной	30	1,40	0,47	7,80	42,00	0,04P			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	соль иодированная	1												
<b>ИТОГО</b>		<b>710</b>	<b>22,28</b>	<b>38,03</b>	<b>90,05</b>	<b>805,68</b>	<b>0,43</b>	<b>12,3</b>		<b>6,18</b>	<b>91,51</b>	<b>437,59</b>	<b>205,29</b>	<b>9,5</b>

Неделя первая. Четверг

№ рел.	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	4,40	75,06	0,02	5,80		2,70	18,70	25,90	11,70	0,50			
99	Суп овощной с фрикадельками на курином бульоне	200	9,05	9,90	12,60	163,24	2,93	9,06	8,00	1,27	32,36	12,80	140,78	9,58			
291	Плов из мяса птицы	200	16,90	10,50	35,70	305,30	0,10	6,02	19,40	0,50	42,30	175,30	54,04	1,90			
388	Напиток из шиповника	180	0,60	0,25	18,70	79,38	0,01	90,00		68,00	190,20	3,10	3,10	0,57			
б/н	Хлеб пшеничный	30	2,25	0,84	15,51	85,80	0,30P	-	-	0,39	6,90	26,10	9,90	0,33			
б/н	Хлеб ржаной	30	1,40	0,47	7,80	42,00	0,04P			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24			
	Соль иодированная	1															
<b>ИТОГО</b>		<b>700</b>	<b>31,04</b>	<b>27,98</b>	<b>94,71</b>	<b>750,78</b>	<b>3,4</b>	<b>110,9</b>	<b>27,4</b>	<b>73,22</b>	<b>299,66</b>	<b>285,6</b>	<b>229,52</b>	<b>14,12</b>			

Неделя первая. Пятница

№ рел.	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	0,10	5,10	39,90	0,03P	32,59	-	4,34	14,40	26,70	18,20	0,60			
84	Борщ с картофелем и фасолью на курином бульоне	200	6,38	4,38	11,39	119,20	0,09	5,63	10,50	1,97	44,54	40,46	105,25	1,94			
234	Котлета или биточек рыбные	50	6,59	4,95	8,50	105,80	0,05	0,80	16,80	2,90	51,30	115,30	39,70				
329	Соус	50	1,80	5,65	6,20	82,95	0,02	0,20	0,20		47,70	7,90	41,16	0,18			
312	Картофельное пюре	150	3,07	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	1,04	0,30	42,50	132,12	0,02	0,70	0,18	5,30	41,40	29,70	0,80
б/н	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02Р		0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
б/н	Хлеб ржаной	30	1,40	0,47	7,80	42,00	0,04Р		0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Соль иодированная	1											
<b>ИТОГО:</b>		<b>740</b>	<b>22,5</b>	<b>20,85</b>	<b>111,6</b>	<b>705,98</b>	<b>0,41</b>	<b>58,08</b>	<b>10,19</b>	<b>214,02</b>	<b>378,15</b>	<b>278,36</b>	<b>5,99</b>

Неделя вторая. Понедельник

№ рел.	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	Мг	Fe					
б/н	Кабачковая икра	60	0,60	2,90	3,20	41,60	0,02	3,90	1,40	59,10	33,40	10,30	0,40						
	Рассольник по-Ленинградски на курином бульоне	200	2,30	4,20	9,60	113,80	0,07	6,70	1,88	24,92	45,38	19,34	0,74						
	Сосиска отварная	90	9,90	21,51	0,34	234,50			0,54	17,28	88,74	9,54	1,10						
309	Макаронны отварные со сливочным маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06		0,97	4,86	37,17	21,12	1,10						
346	Компот из свежих плодов (мандарины, апельсины)	200	0,44	0,10	33,88	141,20	0,02	12,00	0,02	23,00	11,50	7,70	0,20						
б/н	Хлеб ржаной	20	0,90	0,30	5,20	28,00	0,01Р		0,24	6,10	28,30	6,60	0,80						
	Соль иодированная	1																	
<b>ИТОГО:</b>		<b>720</b>	<b>19,66</b>	<b>33,53</b>	<b>78,67</b>	<b>727,55</b>	<b>0,18</b>	<b>22,6</b>	<b>5,05</b>	<b>135,26</b>	<b>244,49</b>	<b>74,6</b>	<b>4,34</b>						

Неделя вторая. Вторник

№ рел.	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	Мг	Fe					
59	Салат из моркови с яблоком	60	0,64	0,10	5,10	39,90	0,03	32,59	-	8,00	14,40	26,70	18,20	0,60					
82	Борщ с картофелем на курином бульоне	200	2,08	4,10	8,70	111,00	0,04	8,50	1,92	41,40	43,68	20,90	0,98						
246	Пицца тушеная с соусом № 331 (60/30)	90	10,50	10,50	3,20	149,40	0,04	0,60	27,10	0,45	27,30	71,10	10,00	0,63					
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,60	6,09	38,64	243,80	0,02		0,61	14,82	203,93	135,83	4,56						

349	Компот из сухофруктов	180	1,04	0,30	42,50	132,12	0,02	0,70		0,18	5,30	41,40	29,70	0,80
б/н	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02Р			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22
б/н	Хлеб ржаной	20	0,90	0,30	5,20	28,00	0,01Р			0,24	6,10	28,30	6,60	0,80
	Соль иодированная	1												
<b>ИТОГО</b>		<b>720</b>	<b>25,34</b>	<b>21,59</b>	<b>113</b>	<b>750,98</b>	<b>0,18</b>	<b>42,39</b>	<b>27,1</b>	<b>8</b>	<b>113,92</b>	<b>432,51</b>	<b>227,83</b>	<b>8,59</b>
О.														

Неделя вторая. Среда

№ рел.	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	Мг	Fe				
48	Салат витаминный с растительным маслом	60	0,49	3,66	3,15	47,64	0,02	5,30		1,70	11,63	18,50	10,90	0,60				
99	Суп овощной на курином бульоне	200	1,27	3,99	7,30	76,20	0,06	14,30		1,86	27,88	39,42	16,60	0,60				
259	Жаркое по-домашнему с мясом свинины	200	14,05	33,70	18,90	437,70	0,40	7,70		3,50	32,80	205,90	48,96	3,40				
342	Компот из свежих плодов (яблоч)	200	0,16	0,16	23,88	97,60	0,01	1,80			6,40	4,40	3,60	0,18				
б/н	Сушка	20				52,20												
б/н	Хлеб ржаной	30	1,40	0,47	7,80	42,00	0,04Р			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24				
	Соль иодированная	1																
<b>ИТОГО:</b>		<b>710</b>	<b>17,37</b>	<b>41,98</b>	<b>61,03</b>	<b>753,34</b>	<b>0,53</b>	<b>29,1</b>		<b>7,42</b>	<b>87,91</b>	<b>310,62</b>	<b>90,06</b>	<b>6,02</b>				

Неделя вторая. Четверг

№ рел.	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	Мг	Fe				
52	Салат из свеклы отварной с растительным маслом	60	0,80	3,00	4,80	50,10	0,01	2,40	0,60	-		19,50	22,50	11,50	0,70			
88	Пи из свежей капусты с картофелем на курином бульоне	200	2,10	4,12	6,32	99,80	0,05	12,60		1,88		41,00	39,20	17,70	0,70			

297	Фрикадельки из мяса птицы с соусом № 329 (60/40)	100	9,60	12,42	9,66	189,96	0,32	2,26	43,55	105,50	70,60	65,25	62,00	0,60
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	1,04	0,30	42,50	132,12	0,02	0,70		0,18	5,30	41,40	29,70	0,80
б/н	Хлеб ржаной	30	1,40	0,47	7,80	42,00	0,04P			0,36	9,20	42,40	10,00	1,24
	Соль иодированная	1												
<b>ИТОГО:</b>		<b>720</b>	<b>18,59</b>	<b>25,68</b>	<b>107,8</b>	<b>723,68</b>	<b>0,47</b>	<b>17,93</b>	<b>44,15</b>	<b>108,2</b>	<b>146,97</b>	<b>271,7</b>	<b>147,24</b>	<b>4,57</b>

Неделя вторая. Патница

№ респ.	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	0,07	3,10	6,60	54,06	0,01	10,10		9,24	20,10	17,60	9,60	0,60		
96	Рассольник по - Ленинградски на курином бульоне	200	2,30	4,20	9,60	113,80	0,07	6,70		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	257,40	0,17	0,81	30,20	61,60	53,79	72,00	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	1,10		
342	Компот из свежих яблок	180	0,14	0,14	25,10	103,14	0,01	0,80		0,07	15,30	4,60	6,40	0,90		
б/н	Хлеб пшеничный	20	1,58	0,20	9,66	46,76	0,02			0,26	4,60	17,40	6,60	0,22		
	Соль иодированная	1														
<b>ИТОГО:</b>		<b>710</b>	<b>25,3</b>	<b>27,24</b>	<b>92,06</b>	<b>743,61</b>	<b>0,34</b>	<b>18,41</b>	<b>30,2</b>	<b>74,02</b>	<b>123,57</b>	<b>194,15</b>	<b>83,04</b>	<b>6,82</b>		