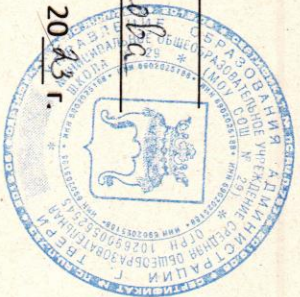


«Согласовываю»

Директор МОО СОШ № 29

О.А. Мещерякова

«01» 03 2023 г.

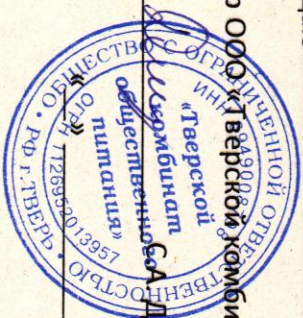


«Утверждаю»

Директор ООО «Гаверской комбинат общественного питания»

Игорь Владимирович Даниелян

20\_\_ г.



## Дополнительное меню обедов для обучающихся 1-4-х классов (повышенное)

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. Гутельяна. - М.: Делти плюс, 2015 года

Неделя первая. 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	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		
102	Суп с бобовыми (горох) на кур. бульоне	200	5,49	5,27	16,54	148,29	0,19	0,64	-	14,24	33,9	61,1	23,7	1,7		
260	Гуляш (50/50)	100	10,64	28,19	2,89	309	0,28	0,92		3,44	20	128,62	22,39	2,21		
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0,03			0,28	1,37	60,95	16,34	0,53		
389	Сок фруктовый	180	0,9	0,0	18,2	76,3	0,2	5,4		0,2	12,6	12,6	7,2	2,5		
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		



ИТОГО	710	24,1	41,2	77,2	777	0,75	25,7	0	7,14	104	344	104	8,3
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	Мг	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	Суп овощной с фрикадельками на курином бульоне	200	9,05	9,9	12,6	163,24	2,93	9,06	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		
342	Компот из свежих плодов	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		
б/н	йогурт с наполнителем (90)	90	3,48	4,2	13,2	104,4					10,2	2	1	9,1		
	Соль иодированная	1														
ИТОГО		760	31,8	31,2	98,8	793	3,1	21,7	27,4	4,9	128	263	224	23,2		

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	Мг	Fe		
59	Салат из моркови с яблоком	60	0,6	0,1	5,1	39,9	0,0	32,6	-	4,3	14,4	26,7	18,2	0,6		
84	Борщ с картофелем и фасолью на курином бульоне	200	6,4	4,4	11,4	119,2	0,1	5,6	10,5	2,0	44,5	40,5	105,3	1,9		
233	Рыба запеченная под молочным соусом (горбуша 50/40)	90	12,4	15,0	20,1	264,3	0,1	7,5	55,4	2,9	125,9	194,7	43,3	1,1		
312	Картофельное пюре	150	3,1	4,8	20,4	137,3	0,1	18,2		0,2	37,0	86,6	27,8	1,0		
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	1,4	0,5	7,8	42,0	0,0	0,4	9,2	42,4	10,0	1,2
	Соль иодированная	1										
<b>ИТОГО:</b>		<b>710</b>	<b>24,9</b>	<b>25,1</b>	<b>107,3</b>	<b>734,8</b>	<b>0,4</b>	<b>9,9</b>	<b>236,3</b>	<b>432,2</b>	<b>234,2</b>	<b>6,7</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	0,6	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		
278	Тфтели с соусом сметанным (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	Макаронны отварные со сливочным маслом	150	5,52	4,52	26,45	168,45	0,06			0,97	4,86	37,17	21,12	1,1		
346	Компот из свежих плодов (мандарины, апельсины)	180	0,18	0,18	27,54	106,38	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														
<b>ИТОГО:</b>		<b>710</b>	<b>25,2</b>	<b>27,2</b>	<b>86,6</b>	<b>716</b>	<b>0,35</b>	<b>23,4</b>	<b>30,2</b>	<b>66,1</b>	<b>172</b>	<b>228</b>	<b>85</b>	<b>6,5</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	0,1	5,1	39,9	0,03	32,59	-	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	Птица тушеная с соусом № 331 (60/30)	90	11,9	9,4	2,6	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		
389	Сок фруктовый	180	0,9	0,0	18,2	76,3	0,2	5,4		0,2	12,6	12,6	7,2	2,5		
б/н	Хлеб пшеничный	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	730	27,1	20,4	90,7	706	0,37	47,1	27,1	8,12	124	418	209	10,8
<b>ИТОГО:</b>														

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	5,3	1,7	11,63	18,5	10,9	0,6			
99	Суп овощной на курином бульоне с фрикадельками	200	9,05	9,9	12,6	175,7	0,06	14,3	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	0,4	7,7	3,5	32,8	205,9	48,96	3,4			
377	Чай с лимоном и сахаром 180/5	185	0,12	0,02	9,18	27,3	-	2,55	0,01	13,78	3,96	2,16	0,32			
б/н	Фруктовое пюре "Фрутто Няня"	90			8,1	32,4	1,35	81	13,5	16,2	720	360	16,2			
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														
<b>ИТОГО:</b>		<b>765</b>	<b>25,1</b>	<b>47,8</b>	<b>59,7</b>	<b>763</b>	<b>1,87</b>	<b>111</b>	<b>0</b>	<b>20,9</b>	<b>111</b>	<b>1030</b>	<b>449</b>	<b>22,4</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		
24	Салат из свежих огурцов и помидор	60	1,4	0,01	8,7	39,9	0,1	3,45	1,55	15,5	24,8	125,5	0,9			
88	Шпи из свежей капусты с картофелем на кур. бульоне со сметаной	200	5,31	5,24	5,4	91,6	0,05	12,6	1,88	41	39,3	17,8	0,9			
256	Мясо тушеное (свинина 60/40)	100	10,64	28,21	2,58	305	0,22	0,53	14,61	160,61	68,77	65,25	11,11	0,77		
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0,03		0,28	1,37	60,95	16,34	0,53			
342	Компот из свежих плодов	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													
<b>ИТОГО:</b>		<b>720</b>	<b>22,5</b>	<b>39,4</b>	<b>86,3</b>	<b>791</b>	<b>0,42</b>	<b>17,4</b>	<b>14,6</b>	<b>164</b>	<b>150</b>	<b>176</b>	<b>171</b>	<b>471</b>	

Неделя вторая. 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	Мг	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			
239	Тфтели рыбные с соусом (60/40)	100	7,5	4,74	29,16	182,16	0,19	1	31	66,1	71,2	80	28,8	7,8			
310	картофель отварной	150	4,4	1,2	31,81	129	0,06			0,97	4,86	37,17	21,12	1,1			
377	Чай с лимоном и сахаром 180/5	185	0,14	0,14	21,5	87,84	-	2,55	-	0,01	13,78	3,96	2,16	0,32			
б/н	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,24			
	печенье	25	1,87	2,45	18,6	104,25	0,01	0,02			0,1	0,01	0,5	0,66			
	Соль иодированная	1															
<b>ИТОГО:</b>		<b>750</b>	<b>17,7</b>	<b>16,3</b>	<b>125</b>	<b>713</b>	<b>0,38</b>	<b>20,4</b>	<b>31</b>	<b>78,6</b>	<b>144</b>	<b>227</b>	<b>91,5</b>	<b>12,5</b>			