

«СОГЛАСОВЫВАЮ»

Директор

Лавренова С.Е.

« 01 »



2023 года.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор ООО «Аутсорсинг»

Лавренова С.Е. Лавренова С.Е.

2023 года.



Меню обедов для обучающихся 1-4-х классов (2 вариант)

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.

Возрастная категория: 7-11лет

день первый

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
102	Суп с бобовыми (горох) на кур.бульоне	200	5,49	5,27	16,54	148,2 9	0,19	0,64	-	14,2 4	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	2,2
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0,03			0,28	1,37	60,9 5	16,34	0,5
389	Сок фруктовый	180	0,9		18,18	76,32	0,18	5,4		0,18	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	0,2
б/н	Хлеб обогащенный микронутриентами	30	2,31	0,12	12,66	60,3		0,2						
	Соль иодированная	1												
ИТОГО		741	25,21	39,25	101,71	890,2 7	0,51	9,12	0	8,22	51,6	185, 32	54,39	5,5

День: второй

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
53	Салат из свеклы с зел. горошком и	60	2	3,6	22,9	132	0	3,99		1,62	21,2	24,4	12,4	0,8

	растительным маслом													
88	Щи из свежей капусты 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
267 366	Шницель из мяса птицы с красным соусом 60/40	100	8,5	11,6	9,8	177,7 2	0,02	1,07	69,8 2	58,8	118	27	24,9	1,2
302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,09	38,64	243,8	0,02			0,61	14,82	203,93	135,83	4,5
б/н	Напиток лимонный	180	0,27		34,7	141,3	0,02	12		0,02	23	11,5	7,7	0,2
б/н	Хлеб пшеничный(батон)	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,2
б/н	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,2
	Соль иодированная	1												
ИТОГО		740	24,45	26,08	129,82	883,38	0,17	29,66	69,82	63,55	231,82	365,83	215,13	8,9

День: третий

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	Мg	Fe
48	Салат витаминный с маслом растительным	60	0,49	3,66	3,15	47,64	0,02	5,3		1,7	11,63	18,5	10,9	0

96	Рассольник ленинградский со сметаной на кур.бульоне	200	5,54	3,12	17,45	118,25	0,09	6,7		1,14	31,8	45,38	19,34	0,7
259	Жаркое 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
389	Сок фруктовый	200	1	0	20,2	84,7	0,18	6		0,18	14	14	8	2,7
б/н	Хлеб пшеничный(батон)	20	1,58	0,2	9,66	46,76	0,02			0,26	4,6	17,4	6,6	0,2
б/н	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,2
	соль iodированная	1												
ИТОГО		710	24,06	41,15	77,16	777,05	0,75	25,7	0	7,14	104,03	343,58	103,8	8,3

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	9,5
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	1,2
б/н	йогурт с наполнителем (90)	90	3,48	4,2	13,2	104,4		0,008			10,2	2	1	9,1

	Соль иодированная	1												
ИТОГО		760	32,1	30,24	95,05	792,98	3,1	12,698	27,4	4,9	128,06	263	223,92	23,2

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	1,9
233	Рыба запеченная под молочным соусом (горбуша 50/40)	90	12,4	15	20,1	264,28	0,11	7,5	55,44	2,9	125,9	194,65	43,3	1,1
312	Картофельное пюре	150	3,07	4,8	20,44	137,25	0,14	18,16		0,18	36,98	86,59	27,75	1,0
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	1,2
	Соль иодированная	1												
ИТОГО		711	24,93	25,05	107,33	734,75	0,43	34,59	65,94	9,93	236,32	432,2	234,2	6,6

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	0,7
278	Тефтели с соусом сметанным (60/40)	100	15,69	15,08	14,65	257,4	0,17	0,81	30,2	61,6	53,79	72	19,98	3,2
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 (мандарины, апельсины)	180	0,4	0,09	30,59	127,1	0,02	10,8		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:		710	25,41	27,09	89,69	736,35	0,35	22,21	30,2	66,11	171,77	227,75	85,04	6,3

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	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
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	0,9
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	0,6

302	Каша рассыпчатая гречневая	150	8,6	6,09	38,64	243,8	0,02			0,61	14,82	203,93	135,83	4,5
389	Сок фруктовый	180	0,9	0	18,18	76,32	0,18	5,4		0,18	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	0,2
б/н	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,2
	Соль иодированная	1												
ИТОГО:		731	25,7	21,46	91,28	705,58	0,37	17,1	27,1	8,12	124,32	417,81	208,73	10,5

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	Ca	P	Mg	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
99/105	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	9,5
259	Жаркое 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
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	0,3
б/н	Фруктовое пюре "Фрутто НяНя"	90	0,2	0,3	8,1	32,4	1,35	81		13,5	16,2	720	360	16,
б/н	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42	0,04			0,36	9,2	42,4	10	1,2
	Соль иодированная	1												
ИТОГО:		765	25,6	47,06	55,98	750,12	4,64	96,62	11,5	17,24	115,97	1003,56	572,8	31,3

День: девятый

Неделя: вторая

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)		Энергетическая ценность (ккал)		Витамины (мг.)				Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
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
88	Щи 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
256	Мясо тушеное (свинина 60/40)	100	10,58	28,17	2,56	305	0,28	0,18		2,58	19,08	65,25	11,11
304	Рис отварной	150	3,65	5,37	36,68	209,7	0,03			0,28	1,37	60,95	16,34
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
б/н	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42	0,04			0,36	9,2	42,4	10
	Соль иодированная	1											
ИТОГО:		720	22,48	39,4	86,24	791,34	0,48	17,03	0	6,44	100,08	176,35	170,81

День: десятый

Неделя: вторая

№ рец.	Приём пищи, наименование блюда	Масса порции	Пищевые вещества (г.)			Энергетическая ценность (ккал)	Витамины (мг.)				Минеральные вещества		
			Б	Ж	У		В1	С	А	Е	Са	Р	Mg
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

96	Рассольник по - Ленинградски на курином бульоне	200	2,3	4,2	9,6	113,8	0,07	6,7		1,88	24,92	45,3 8	19,34
239	Тефтели рыбные с соусом (60/40)	100	7,5	4,74	29,16	218,16	0,19	1	31	66,1	71,2	80	28,8
310	картофель отварной	150	4,4	1,2	31,81	129	0,06			0,97	4,86	37,1 7	21,12
377	Чай с лимоном и сахаром 180/5	185	0,1 2	0,02	9,18	27,3		2,55		0,01	13,78	3,96	2,16
б/н	Хлеб ржаной	30	1,4	0,47	7,8	42	0,04			0,36	9,2	42,4	10
б/н	печенье	25	2,1	2,6	21,25	119,1	0,01	0,02			0,1	0,01	0,5
	Соль иодированная	1											
ИТОГО:		751	17, 89	16,33	115,4	703,42	0,38	20,37	31	78,5 6	144,16	226, 52	91,52